

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Pendidikan jasmani mempengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan psikomotorik siswa (Bangun, 2016).

Pencak Silat adalah salah satu seni leluhur. Sebuah kebudayaan yang telah dikenal oleh orang-orang jauh sebelum bangsa ini ada. Pencak Silat bukan hanya gerakan atau teknik untuk mengalahkan musuh, menjatuhkan lawan atau mematikan lawan. Karena Pencak Silat memiliki nilai yang lebih penting, yaitu rasa terima kasih dan pengakuan akan kebesaran dan keagungan Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan banyaknya kejuaraan pelajar yang diselenggarakan oleh berbagai event dan sekolah, akan ada peningkatan jumlah atlet yang berpartisipasi, yang akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang hebat. Dilihat dari banyaknya kejuaraan Pencak Silat di berbagai tingkatan di Indonesia, mulai dari sekolah hingga perguruan tinggi, daerah hingga nasional dan internasional, ini menunjukkan bahwa olahraga ini semakin maju. Itu harus diimbangi dengan program pelatihan dan metode pembinaan yang tepat.

Ekstrakurikuler Pencak Silat adalah tempat di mana siswa dapat berolahraga, belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar kelas melalui kegiatan latihan. Tujuan Ekstrakurikuler Pencak Silat adalah untuk menumbuhkan bakat, minat, dan keterampilan siswa sehingga mereka dapat menjadi lebih percaya diri dan kreatif, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang harus di bina dan dikembangkan. Apabila program olahraga di lembaga pendidikan dioptimalkan, akan ada banyak olahragawan yang akan muncul.

Adanya olahraga Pencak Silat di sekolah membantu menghasilkan atlet Pencak Silat di masa depan. Di sekolah menengah misalnya, sudah memperkenalkan bela diri dan mengajarkan berbagai macam teknik dasar Pencak Silat. Teknik dasar memiliki peran penting dalam membentuk teknik khusus lainnya. Teknik dasar yang baik diperlukan untuk membentuk seorang atlet yang handal. Untuk menghindari kesalahan, teknik dasar harus dilakukan dengan benar.

Dalam Pencak Silat, ada empat kategori: tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kategori regu adalah jenis keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak jurus tangan kosong. Menurut buku peraturan pertandingan Pencak Silat, kategori seni beregu adalah pertandingan yang menampilkan tiga pesilat dengan wirama, wiraga, dan wirasa secara benar, tepat, dan mantap memperagakan kemahiran mereka dalam jurus baku regu. Jurus regu memiliki rangkaian gerak yang cukup sulit untuk digerakkan. Pesilat harus memperagakan rangkaian gerak secara benar dengan menguasai teknik gerakannya. Jika terjadi kesalahan gerak dalam memperagakan jurus regu atau tidak kompak, poin akan dikurangi dari nilai akhir peragaan.

Jenis teknik tendangan ada berbagai macam, menurut Johansyah (2004: 26), termasuk tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Meskipun demikian, tidak semua dari tendangan-tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan.

Salah satu teknik tendangan yang digunakan dalam rangkaian gerak kategori regu adalah tendangan baling. Dalam kategori regu teknik tendangan baling digunakan dua kali yaitu pada jurus delapan dan jurus dua belas. Berdasarkan penilaian pada saat pertandingan, tendangan baling merupakan salah satu teknik tendangan yang penting dalam kategori regu, karena tendangan baling yang terdapat pada jurus dua belas atau pada akhir rangkaian gerak dapat dikatakan sebagai titik penilaian yang krusial, penampilan rangkaian gerak kategori regu bisa mendapat penilaian yang baik apabila teknik tendangan baling ini dapat di tampilkan dengan baik dan benar.

Tendangan baling ini termasuk sebagai salah satu tendangan dengan teknik yang sulit, karena ketika melakukan teknik tendangan baling membutuhkan koordinasi yang baik antara pandangan, posisi kaki, posisi lengan, dan posisi badan agar tercipta tendangan baling dengan bentuk yang benar.

Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor sering melahirkan atlet silat yang berprestasi di tingkat daerah, provinsi, dan nasional. Namun jika di tinjau lebih jauh, di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor ini, prestasi di

kategori seni terkhusus di ketegori regu masih sangat kurang dibandingkan dengan prestasi kategori tanding.

Berdasarkan hasil observasi secara langsung, dengan melihat penampilan siswa kategori regu ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor pada saat latihan dan kejuaraan, peneliti menemukan adanya permasalahan, permasalahan yang dialami siswa kategori regu yang ada di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor yaitu, memiliki keterampilan melakukan teknik tendangan baling yang kurang baik, seperti bentuk tendangan yang belum benar karna kurangnya koordinasi antara pandangan, lengan, kaki dan badan. Permasalahan ini yang menyebabkan kurang sempurna nya peragaan rangkaian gerak siswa kategori regu di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor, sehingga prestasi yang dicapai juga kurang optimal.

Mengingat pentingnya teknik tendangan baling tersebut dan untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi, maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor. Peneliti ingin memberikan sesuatu perbaikan dengan alasan tendangan baling adalah teknik tendangan yang mempunyai tingkat kesulitan yang cukup sulit dan merupakan teknik tendangan yang dapat membantu membuat penampilan rangkaian gerak kategori regu menjadi sempurna dan mendapatkan penilaian yang baik.

Salah satu cara untuk memperbaiki teknik tendangan baling agar baik dan benar, terutama bentuk tendangan yang belum benar karna kurangnya koordinasi antara pandangan, lengan, kaki dan badan dilakukan dengan melalui *resistance*

*band* yang digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memperbaiki bentuk tendangan baling.

*Resistance band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban (Mayha, 2017). *Resistance band* dapat memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat ligament, dan stabilitas sekelompok otot, latihan *resistance band* juga dapat melatih keseimbangan (Firdausi, 2024). Alasan memilih *resistance band* sebagai alat bantu latihan dalam penelitian ini karena, alat ini dapat digunakan untuk membantu melatih keseimbangan, kelenturan dan kestabilan gerak sebagai dasar untuk menunjang bentuk tendangan baling yang baik dan benar. Kelebihan dari *resistance band* ini adalah praktis mudah dibawa kemana-mana, alatnya mudah di dapat dan memudahkan pengguna untuk berlatih dimana saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk meningkatkan keterampilan tendangan baling melalui media *resistance band* pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini memfokuskan untuk meningkatkan keterampilan tendangan baling Pencak Silat melalui media *resistance band* pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah media *resistance band* dapat meningkatkan keterampilan tendangan baling pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor.

### D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaat yang dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Dapat di jadikan sebagai referensi latihan bagi siswa ekstrakurikuler pencak silat untuk meningkatkan teknik tendangan baling
2. Sebagai sumber informasi cabang olahraga Pencak Silat dalam meningkatkan keterampilan tendangan baling.
3. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina, dan pelatih tentang latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan tendangan baling.
4. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor dalam menerapkan model latihan tendangan baling sehingga lebih efektif, efisien dan bervariasi.
5. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.