

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah olahraga seni bela diri yang diturunkan atau diwarisi oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat pada zaman dahulu digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh atau pun berburu guna mendapatkan makanan yang kemudian berkembang pada masa penjajahan. Tata pembelaan diri pada zaman tersebut yang terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan berkelompok dan sekarang Pencak Silat telah berkembang menjadi salah satu pertandingan olahraga prestasi diberbagai manca negara. Perkembangan olahraga pencak silat dimanca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, akibat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*.

Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan lurus, pukulan samping, pukulan sangkul, pukulan lingkaran, tebasan, tebang, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, dan tendangan berputar (Lubis, 2014)

Perkembangan Pencak Silat kini sudah masuk ke sekolah-sekolah termasuk juga di beberapa perguruan tinggi yang ada di Indonesia. sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki. Adanya *event* yang banyak otomatis akan meningkatkan jumlah atlet yang berpartisipasi, sehingga akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berpotensi. Untuk itu, pada tahap pemasaran perlu diimbangi dengan pola pembinaan.

Sebagai olahraga kompetitif perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih para siswa di sekolah. Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaraan jasmani, maupun mencapai prestasi. Salah satu tempat dimana peserta didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga diluar jam belajar formal melalui kegiatan latihan di Ekstrakurikuler pencak silat. Ekstrakurikuler pencak silat yang difasilitasi adalah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreatifitas, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Berawal dari sinilah muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di lembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Adapun teknik dalam pencak silat yaitu: (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) langkah; (4) teknik belaan; (5) teknik pukulan; (6) teknik tendangan; (7) teknik jatuhan; (8) teknik tangkapan; (9) teknik bantingan; (10) teknik dasar tahanan terhadap bantingan. Peneliti dalam penelitian ini memilih teknik tendan (Lubis, 2014) gan depan karena teknik tendangan lebih panjang jangkauannya di banding dengan pukulan.

Pencak silat MAN 1 Bogor sering telah melahirkan atlit silat yang berprestasi di tingkat daerah, nomor tanding di MAN 1 Bogor sangat berperan andil dibanding nomor seni terhadap prestasi yang di raih pencak silat MAN 1 Bogor, namun prestasi pada nomor tanding di MAN 1 Bogor beberapa tahun terakhir ini mengalami penurunan prestasi dengan tidak bisa mendapatkan target yang di targetkan oleh tim pelatih pada setiap ajang kejuaraan.

Pada siswa pencak silat MAN 1 Bogor penulis banyak menemukan kendala dalam melakukan teknik dasar. Kendala yang banyak ditemui adalah pada teknik dasar serangan kaki yaitu tendangan lurus. Teknik tendangan lurus merupakan teknik yang menggunakan kaki dengan perkenaan perut dan dada. Ditinjau dari teknik Pencak Silat pada teknik tendangan lurus terdapat pengembangan terhadap macam penggunaan antara bertahan (*defence*) juga untuk teknik serangan (*offensive*). Karakteristik keberhasilan dan penguasaan memiliki tingkat hasil yang baik juga memiki tingkat kesulitan dalam pelaksanaannya. Namun sebagian besar siswa Ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bogor yang menggunakan teknik ini kurang sempurna mengangkat lutut dan tarikan kaki setelah melepaskan tendangan yang disebabkan teknik tendangan lurus kurang

dikuasai dengan baik sehingga sering kali tendangan lurus ini mudah diantisipasi oleh lawan.

Mengingat betapa pentingnya teknik tersebut dan untuk mencapai keberhasilan siswa maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada Ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bogor. Peneliti ingin memberikan sesuatu perbaikan dengan alasannya bahwa tendangan lurus adalah sebuah teknik tendangan yang memiliki keunggulan pada. Teknik tendangan yang dilakukan dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja teknik tersebut dan juga mengurangi resiko cedera. Mengangkat lutut (lk 100 derajat) merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih ketika memberikan materi tendangan lurus. Dengan mengangkat lutut (lk 100 derajat) anak akan memperoleh efisiensi gerak dan hasil maksimal saat melakukan teknik tendangan lurus sehingga teknik dasar adalah pondasi awal dalam pencak silat khususnya

Salah satu cara untuk memperbaiki tendangan lurus dengan baik dan benar terutama untuk membiasakan mengangkat lutut (lk 100 derajat) dapat dilakukan dengan menggunakan media belajar contohnya seperti kardus, simpai (*hoop*), yang berfungsi sebagai rintangan, terpenting adalah bahwa tinggi alat bantu tersebut minimal setinggi pinggang siswa yang bersangkutan.

Bedasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk bagaimana meneliti tendangan lurus dengan media belajar pada Ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bogor dalam meningkatkan keterampilan tendangan lurus. Maka atas dasar tersebut, hal ini menjadi bahan penelitian dan hubungan dengan hal tersebut

peneliti bermaksud meneliti meningkatkan keterampilan tendangan lurus melalui media belajar alat. Dengan tujuan adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada anak serta memberikan pendekatan latihan yang efektif juga sekaligus memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan tendangan lurus melalui media belajar, oleh karena itu, penulis tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul **MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS MELALUI MEDIA BELAJAR PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MAN 1 BOGOR**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan tendangan lurus melalui media belajar pada Ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bogor.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah melalui media belajar dapat meningkatkan keterampilan tendangan lurus pada siswa Ekstrakurikuler pencak silat MAN 1 Bogor?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Meningkatkan Keterampilan kemampuan teknik dasar khususnya Tendang lurus.
2. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada pelatih Ekstrakurikuler dan guru di sekolah-sekolah dalam meningkatkan keterampilan teknik tendangan Lurus dengan penggunaan tahapan variasi latihan.
3. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi Pencak silat di sekolah-sekolah untuk lebih memperhatikan lagi teknik dasar tendangan sebagai salah satu pondasi awal.

