

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah yang berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk perilaku dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Olahraga didalamnya selalu ada keinginan untuk mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Prestasi adalah hasil upaya yang telah dicapai oleh olahragawan dalam kegiatan olahraga (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional (Tofikin 2019). Hal ini sejalan dengan (Rosmawati, 2019) pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional, dan bahkan ditingkat Internasional, mulai usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Banyak perhatian pemerintah dalam penyelenggaraan kejuaraan cabang olahraga pencak silat. Dibuktikan dengan banyak kejuaraan pencak silat seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) , POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), POPWIL (Pekan Olahraga Pelajar Wilayah), PON (Pekan Olahraga Nasional) serta sudah banyak kejuaraan internasional seperti *SEA GAMES*, *ASEAN GAMES*, *Asian Beach Games*, *Asian Indoor Games* dan kejuaraan dunia lainnya.

Cabang olahraga pencak silat mempertandingkan empat kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori beregu. Olahraga pencak silat, kategori tanding ini bentuk permainannya full body contac dimana seorang pesilat melakukan gerakan pembelaan dan serangan sesering mungkin dan berulang-ulang dengan waktu yang cukup lama. Pencak silat juga memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, pukulan tendangan tangkisan, elakan, jatuhan, dan sapuan (Nusufi, 2015).

Penilaian dalam pertandingan diperoleh dari serangan pukulan, tendangan, bantingan atau menjatuhkan lawan, nilai 1 untuk pukulan, 2 untuk tendangan dan 1+3 untuk jatuhan atau bantingan (Sudirman, 2015). Pencak silat tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan dan teknik yang lainnya, namun tendangan lebih cenderung menguntungkan, karena mempunyai nilai yang lebih tinggi, kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih panjang. Pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa tendangan merupakan teknik yang sering digunakan dikarenakan nilai lebih tinggi dan jangkauan serangan lebih panjang daripada pukulan (Daulay, 2016). Berikut data atlet yang mengikuti pertandingan kemenpora DKI Jakarta 2023.

No	Nama	Kategori	Babak			Nilai	Poin
			1	2	3		
1	MG	Tanding kelas A	2/4	2/6	1/3	5	10
2	JAR	Tanding kelas B	3/5	2/4	0/4	5	10
3	AOF	Tanding kelas C	2/6	1/5	1/3	4	8
4	AA	Tanding kelas D	4/6	2/6	1/3	7	14
5	TR	Tanding kelas G	1/5	2/7	2/6	5	10
6	ANI	Tanding kelas A	3/7	0/5	2/4	5	10
7	KZM	Tanding Kelas B	2/6	2/3	1/2	5	10
8	FA	Tanding kelas C	0/4	2/5	2/5	4	8
9	MRH	Tanding kelas D	2/6	2/4	2/5	6	12
10	MNH	Tanding kelas E	3/6	2/5	1/4	6	12

Dengan data penilaian tendangan depan tersebut bahwa atlet PSHT kurang menguasai dan tidak maksimal menggunakan teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar. Maka peneliti akan melakukan upaya meningkatkan tendangan depan dengan penggunaan media alat bantu.

Tendangan depan termasuk tendangan yang mematikan jika terkena sasaran yang pas, tendangan depan juga termasuk tendangan yang sangat sering digunakan pesilat untuk mendapatkan poin. (Sefri, 2016) pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik dan keterampilan 3) taktik dan strategi 4) mental. Mencapai prestasi yang optimal, pesilat disamping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani

yang prima, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik selama 2 menit kali 3 babak (Kurnia Dewi, 2014).

Alat bantu merupakan salah satu media dalam pembelajaran yang sangat berperan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Melalui alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran materi pembelajaran lebih konkrit dan mudah dipahami peserta didik serta lebih menarik. Alat bantu yang dapat digunakan untuk membantu pembelajaran tendangan depan pencak silat salah satunya adalah peching. Alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan peching yaitu, peching dipegang oleh temannya dan selanjutnya peserta didik melakukan tendangan depan ke arah peching secara berulang-ulang dan bergantian.

Melalui media alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat diharapkan atlet lebih senang lebih fokus dan tertantang untuk melakukan tendangan depan yang cepat dan akurat. Pembelajaran tendangan depan yang menarik perhatian atlet, atlet lebih senang, mau melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat.

Teknik dasar memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda terutama untuk atlet pemula. Pada atlet pemula banyak ditemui kendala dalam melakukan teknik dasar tendangan depan. Kendala yang banyak ditemui adalah pada teknik dasar serangan kaki, yaitu tendangan. Teknik tendangan pun bervariasi sebagai contoh tendangan dasar umum yang biasa dipergunakan dalam pertandingan yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T/Samping. Dari banyaknya variasi teknik tendangan tersebut teknik tendangan lurus yang memiliki banyak kendala. Berdasarkan pengamatan di lapangan para atlet memiliki kesulitan untuk melakukan teknik tendangan lurus dengan benar, rata-rata atlet melakukan kesalahan dalam mengangkat lutut dan membentuk tendangan yang benar, sehingga tendangan yang dihasilkan tidak sesuai dengan teknik yang diajarkan. Untuk itu diperlukan media alat bantu untuk meningkatkan teknik keterampilan tendangan lurus dengan benar.

Teknik tendangan jika dilakukan dengan benar maka bisa jadi teknik andalan pesilat. Memperoleh tendangan depan yang baik dan benar perlu meningkatkan keterampilan berlatih teknik dasar tendangan dengan menggunakan media alat bantu seperti palang menggunakan karet, kursi, dan paching box. Berlatih gerakan dasar tendangan perlu adanya pengembangan keterampilan menggunakan media alat bantu, sehubungan atlet PSHT(Persaudaraan Setia Hati Terate) Jakarta Timur hampir semua atlet tidak maksimal melakukan tendangan depan yang baik dan benar. Perlu dilakukan tes awal dengan metode alat bantu sampai mendapatkan hasil tes akhir. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tindakan terhadap tendangan depan dengan baik dan benar. Penulis mengambil penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Penggunaan Media Alat Bantu (Studi *Action Research* Atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Timur)”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan. Perlu melakukan pengembangan teknik dasar tendangan depan yang baik dan benar, agar memperoleh tendangan yang maksimal dengan keterampilan menggunakan media alat bantu seperti menggunakan lintasan kursi agar memperoleh tendangan yang lurus dan menggunakan rangkaian peralon agar tendangan tinggi setinggi dada sesuai dengan tinggi badan atlet, lalu menggunakan karet agar kecepatan tendangan depan.

C. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini perlu menemukan suatu permasalahan yang perlu ditidaklanjuti. Setelah memperhatikan latar belakang dan fokus penelitian, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan keterampilan tendangan depan dengan penggunaan media alat bantu ?
2. Bagaimana model latihan keterampilan tendangan depan menggunakan media alat bantu ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Memberikan pengetahuan dan informasi kepada pelatih cara melatih teknik dasar tendangan depan dengan baik dan benar.
2. Mengetahui tentang pengembangan keterampilan menggunakan media alat bantu.
3. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses model variasi latihan tendangan depan.
4. Mengembangkan model latihan tendangan depan pencak silat yang inovatif.
5. Meningkatkan motivasi pesilat dalam proses latihan, sehingga pesilat tidak merasa jenuh.
6. Sebagai masukan kepada pelatih bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi acuan pertimbangan dalam pencarian pesilat pencak silat yang berkualitas khususnya cabang olahraga pencak silat.
7. Sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti untuk menambah disiplin ilmu yang diperoleh di perguruan tinggi Pendidikan