

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Upaya untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas Dewasa ini, pendidikan merupakan salah satu aspek utama sasaran pembangunan bangsa Indonesia yang orientasinya adalah peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Pembangunan nasional di bidang pendidikan merupakan bagian dan upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia di Indonesia.

Pendidikan merupakan usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Kurikulum pendidikan dasar dan menengah, terdapat berbagai macam disiplin ilmu yang tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan secara keseluruhan. Salah satunya adalah pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah

setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional (Soepartono, 2003:1). Nadisah (2005:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktifitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran. Dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang secara wajar dengan perkembangan jaman.

Melalui pendidikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan siswa dapat menyalurkan minat dan bakat, sehingga guru pendidikan jasmani dan kesehatan serta keterlibatan lembaga-lembaga yang terkait dalam usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga pencak silat sangatlah dibutuhkan untuk meningkatkan olahraga di Provinsi Gorontalo.

Salah satu olahraga yang diminati oleh masyarakat di Provinsi Gorontalo adalah cabang olahraga bela diri yaitu Pencak Silat. Olahraga Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi andalan di Provinsi Gorontalo. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya keberhasilan pesilat-pesilat

Gorontalo yang telah mengharumkan nama Provinsi Gorontalo di tingkat nasional maupun internasional.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensinya dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/ alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan talorra kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ada beberapa aspek yang terkandung di dalamnya, antara lain; catur tunggal , unsur seni, beladiri dan olah raga. Keempat aspek tersebut selanjutnya mendasari pengembangan pencak silat menjadi empat rujukan, yaitu: 1) pencak silat mental spiritual. 2) pencak silat bela diri. 3) pencak silat seni . 4) pencak silat olahraga. 5) pencak silat sebagai pendidikan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Dalam latihan pencak silat juga banyak cara dan kemampuan yang dapat dilakukan dan dikuasai salah satunya adalah sapuan belakang (sirkel). Sapuan belakang merupakan salah satu kemampuan dasar dalam pencak silat yang dilakukan dengan serangan menyapu kaki dengan sasaran pergelangan kaki. Untuk melakukan serangan sapuan belakang diperlukan daya tahan tubuh yang prima dan kekuatan otot terutama otot paha, maka perlu dilakukan latihan-latihan untuk mempertahankan daya tahan tubuh, dan latihan untuk kekuatan otot paha salah satunya adalah latihan squat jump. Karena squat jump merupakan suatu bagian untuk melatih kekuatan otot. Dengan squat jump motorik kasar

seorang pesilat akan terstimulasi, jadi lebih terampil, karena bisa belajar tentang cara-cara melakukan latihan kekuatan otot paha. Squat jump ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, maka pesilat dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis serta Otot-otot padat dan berisi, kuat serta terlatih. Dengan demikian yang dimaksud dengan latihan kekuatan otot paha terhadap siswa SMA Negeri 4 Gorontalo tentang kemampuan untuk melakukan sapuan belakang adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mental dan psikomotor terhadap siswa yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Gorontalo.

SMA Negeri 4 Gorontalo sebagai sekolah pusat sumber belajar berbasis keunggulan lokal menuju sekolah berdaya saing serta mampu menyiapkan siswa berwawasan IPTEK, dan memiliki IMTAQ sehat Jasmani dan Rohani. Siswa SMA Negeri 4 Gorontalo khususnya siswa kelas X sangatlah antusias mengikuti olahraga Pencak Silat, namun mereka belum menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga Pencak Silat khususnya dalam penguasaan sapuan belakang. Hal ini disebabkan oleh karena di dalam latihan sapuan belakang memiliki berbagai macam teknik-teknik dasar sikap awal, kuda-kuda, putaran badan dan kaki, serta sasarannya.

Untuk dapat mengembangkan kemampuan sapuan rebah belakang, maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yang dimaksud yaitu menyangkut penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk-bentuk latihan yang tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masih banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam

berlatih. Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan suatu latihan. Oleh karena itu, dengan adanya kondisi fisik yang baik akan memberi kontribusi yang sangat besar dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal, di samping latihan kekuatan dan mental dan mental.

Untuk dapat mengembangkan latihan kekuatan otot paha, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang merupakan syarat dalam melakukan serangan *sapuan rebah belakang* yang benar seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan pengembangan koordinasi, dengan demikian komponen-komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak efektivitas dalam melakukan sapuan rebah belakang pada cabang olahraga pencak silat.

Dari berbagai komponen-komponen kondisi fisik di atas, maka kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam olahraga pencak silat khususnya dalam melakukan *sapuan rebah belakang*. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot paha, karena dengan adanya kekuatan otot paha yang baik maka seorang pesilat dapat melakukan *sapuan rebah belakang* dengan baik pula, tetapi hal ini harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan *sapuan* dalam olahraga pencak silat.

Sejalan dengan itu kenyataan yang terjadi di lapangan khususnya pbanyak ada siswa SMA Negeri 4 Gorontalo masih banyak siswa yang belum menguasai

teknik melakukan sapuan rebah belakang dengan baik, hal ini terlihat pada minimnya kemampuan siswa dalam melakukan sapuan rebah belakang dalam olahraga pencak silat, hal ini disebabkan oleh salah satu faktor yaitu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan otot paha.

Mencermati tentang Kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini kekuatan otot paha siswa SMA Negeri 4 Gorontalo masih jauh dari yang diharapkan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan melakukan sapuan rebah belakang dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Paha Terhadap Kemampuan Sapuan belakang Pada Cabang Pencak Silat Di Sma Negeri 4 Gorontalo”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa yang ada di SMA Negeri 4 Gorontalo belum bisa melakukan sapuan rebah belakang pada cabang olahraga pencak silat.
2. Bagaimana minat bakat terhadap olahraga pencak silat.
3. Apakah dengan latihan kekuatan otot paha bisa bermanfaat terhadap siswa SMA Negeri 4 Gorontalo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Paha Terhadap Kemampuan Sapuan belakang Pada Cabang Pencak Silat di SMA Negeri 4 Gorontalo?”

D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Paha Terhadap Kemampuan Sapuan Rebah Belakang Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Di SMA Negeri 4 Gorontalo.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Merupakan suatu tambahan ilmu pengetahuan bagi Pembina, pelatih, serta guru pendidikan jasmani dalam upaya penyempurnaan latihan kekuatan otot paha dalam hal ini adalah latihan squat jump sehingga bisa bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani serta membantu meningkatkan kemampuan siswa dengan hasil yang optimal dalam melakukan sapuan rebah belakang.

Manfaat Praktis

Bagi peneliti, siswa, dan sekolah dalam melakukan latihan kekuatan otot paha pada saat melatih kebugaran pada siswa dan akan meningkatkan keterampilan pada pelaksanaan penelitian serta meningkatkan profesionalisme seorang guru demi perbaikan pembelajaran dikelas. Dengan demikian peneliti ini dapat memberikan sumbangsi pemikiran demi meningkatkan mutu sekolah secara keseluruhan baik dari segi akademik maupun non akademik.