

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seni bela diri Pencak Silat merupakan olahraga yang sangat dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat. Olahraga ini telah menjadi olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara) bahkan sudah berkembang pada tataran asia. Cabang bela diri ini biasa di pertandingkan dalam kejuaraan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional sampai internasional. Dalam kejuaraan dunia Pencak Silat, peserta tidak lagi berasal dari kawasan Asia Tenggara tetapi juga utusan dari wakil-wakil Negara setiap Benua. Hal ini membedakan bahwa Pencak Silat memberi warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global dan sebagai salah satu cabang olahraga asli dari indonesia, kita harus bisa melestarikan cabang olahraga ini.

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga & pertandingan (Championships) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan Kejuaraan tingkat Nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya di kalangan Pencak Silat.

Dengan kesadaran para pendekar dan pembina Pencak Silat serta usaha yang terus menerus maka sekarang ini program pertandingan olahraga merupakan bagian yang penting dalam pembinaan Pencak Silat pada umumnya. Sementara ini Pencak Silat telah disebarluaskan di

negara-negara Belanda, Belgia, Luxemburg, Perancis, Inggris, Denmark, Jerman Barat, Suriname, Amerika Serikat, Australia, Selandia Baru.

Untuk melastarikan Pencak Silat di Indonesia, kita harus bisa memperkenalkan Pencak Silat ini kepada anak – anak, sehingga Pencak Silat ini sudah dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga pada Sekolah Menengah Atas (SMA) walaupun yang diajarkan masih berupa teknik – teknik dasarnya saja, sehingga anak – anak akan mengenal Pencak silat dari mereka masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), dengan demikian Pencak Silat ini dapat dilestarikan di negara Indonesia Tercinta ini.

Dari pengalaman di Lapangan ataupun sering kita lihat pertandingan – pertandingan pencak silat, terlihat jelas bahwa seorang pesilat harus menguasai teknik tendangan dengan baik dan tepat, seringkali tendangan yang terarah dan tepat sasaran sering menjatuhkan lawan sehingga tidak bisa lagi melanjutkan pertandingan, sehingga akan menguntungkan pesilat yang satunya. Seringkali pesilat yang memiliki keterampilan melakukan tendangan dengan baik dan benar akan sering diperhitungkan dalam setiap pertandingan oleh lawannya.

Di Gorontalo, khususnya di SMP Negeri 7 Gorontalo, ada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bela diri Pencak Silat ini, namun ada sebagian siswa yang masih kurang menguasai teknik – teknik dasar dari bela diri Pencak Silat ini. baik itu dari teknik dasar Kuda – kuda maupun teknik dasar Tendangan. Dalam melakukan teknik kuda – kuda tengah, kaki mereka masih gemeteran dan tidak bisa bertahan lama ketika melakukan kuda – kuda tersebut,

hal tersebut dikarenakan para siswa tersebut tidak memiliki kekuatan otot tungkai atau kekuatan otot tungkainya masih kurang, sama halnya saat melakukan teknik tendangan.

Berdasarkan uraian di atas, Misalnya untuk teknik tendangan T, ketika dilihat keterampilan mereka belum seperti yang diharapkan, mulai dari kaki yang tidak lurus dan tidak memiliki kekuatan maupun kecepatan saat melakukan tendangan T tersebut. Hal ini disebabkan karena siswa tidak terlatihnya kecepatan tungkai siswa dan juga tidak adanya suatu latihan yang terprogram dengan baik, sehingga menyebabkan kemampuan mereka seperti itu, seharusnya siswa melakukan latihan – latihan yang bisa meningkatkan kecepatan tendangan T para siswa.

Harsono (1998:204) mengatakan pelatihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan – latihan ketahanan (*resistance exercise*), dimana kita harus mengangkat , mendorong atau menarik suatu beban. Kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Di Samping itu juga untuk mempermudah mempelajari teknik – teknik, serta mencegah terjadinya cedera dan memantapkan sikap percaya diri pada seorang atlet saat bertanding. Oleh karena itu pelatihan - pelatihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah pelatihan ketahanan (external resistance) dan kita harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Beban itu bisa berupa anggota tubuh kita sendiri maupun beban otot dari luar.

Sehingga dalam penelitian ini beban yang digunakan yakni beban berat badan sendiri dengan bentuk latihan *Squat Jump*, latihan ini dilakukan di tempat secara berulang – ulang sehingga otot kaki akan terangsang untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar, sehubungan dengan

permasalahan tersebut, peneliti mencoba mengadakan penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap kemampuan tendangan T pada pencak Silat”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- a. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sangat dipengaruhi oleh fisik dari atlet atau siswa.
- b. Untuk meningkatkan kekuatan harus dengan latihan ketahanan.
- c. Latihan *Squat Jump* dapat meningkatkan kecepatan siswa dalam melakukan tendangan T pada bela diri Pencak Silat.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas , maka dapat merumuskan penelitian ini adalah sebagai berikut : “ Apakah latihan *Squat Jump* dapat mempengaruhi Kecepatan Tendangan T Pada Bela diri Pencak Silat siswa SMP Negeri 7 Gorontalo “.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah, adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap kecepatan tendangan T pada bela diri Pencak Silat siswa SMP Negeri 7 gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat :

1. Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan guru atau pelatih/pengasas/kes dalam rangka pembinaan dan pengembangan olahraga Pencak silat.
2. Sebagai bahan acuan kepada pengajar pada saat di lapangan ketika saat mengajar pencak silat di Sekolah,