

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika manusia mulai mengenal peradaban dan akal mulai digunakan, diyakini ada manusia yang mulai berfikir tentang cara dan gerakan membela dan menyerang lawan. Oleh karena itu muncullah beberapa ilmu bela diri lainnya. Berbagai beladiri tersebut semakin lama semakin berkembang, hingga beladiri yang asli di Indonesia hampir terlupakan, dalam arti kata bahwa perguruan pencak silat hanya digemari oleh sekelompok kecil golongan masyarakat saja dibandingkan dengan beladiri yang berasal dari luar negeri seperti Karate, Taekwondo, Judo, Kungfu dan lainnya yang mengalami perkembangan yang cukup pesat di dunia perbeladirian Indonesia saat ini. Memang pencak silat juga mengalami perkembangan saat ini hingga perguruan beladiri silat ini telah memasuki pertandingan yang bertaraf internasional seperti *SEA GAMES*. Walau demikian perguruan pencak silat ini tetap agak tertinggal dibandingkan dengan seni beladiri lainnya yang berasal dari luar negeri tersebut.

Pencak dan Silat mempunyai pengertian yang sama dan merupakan bagian dari kebudayaan rumpun melayu, yakni masyarakat kelompok etnis yang merupakan penduduk asli di Negara Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam. Pencak silat memiliki banyak pengertian yang

dikemukakan oleh tokoh – tokoh Pencak Silat di Indonesia bahkan beberapa tokoh mencoba untuk menampilkan perbedaan Pencak Silat.

Pembinaan dan pengembangan pencak silat merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kebugaran jasmani, rohani serta prestasi. Usaha meningkatkan prestasi harus melalui proses yang membutuhkan jangka waktu yang panjang dan berjenjang. Proses pembinaan harus dipahami sebagai suatu system yang kompleks, sehingga masalah di dalamnya perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas. Oleh karena itu, dalam mempertahankan maupun meningkatkan prestasi sebagai modal dasar yang perlu dibina adalah tingkat kebugaran fisik (biomotorik) tanpa mengabaikan aspek – aspek mental, sosial budaya.

Pencak silat dalam jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo, merupakan salah satu mata kuliah yang menjadi bagian dari system perkuliahan yang diajarkan. Dengan modal materi mata kuliah Pencak Silat yang telah penulis pelajari, oleh karena itu penulis terapkan pada Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo. Peningkatan kualitas pembelajaran tentang olahraga pencak silat di siswa SMP Negeri 4 Gorontalo perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkesinambungan. Pencak silat sangat dibutuhkan bagi diri seseorang, karena pencak silat sangat membantu melindungi diri seseorang dari ancaman lawan.

Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo khususnya pada siswa kelas VIII banyak atlet – atlet berprestasi, tetapi kenyataannya ada beberapa cabang

olahraga yang belum bisa berprestasi salah satunya adalah pada cabang olahraga Pencak Silat.

Cabang olahraga pencak silat, pada siswa kelas VIII masih sangat kurang atau masih rendahnya prestasi yang diraih. Hal ini dikarenakan oleh kurangnya kemampuan siswa terhadap tehnik dasar pencak silat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi atlet pencak silat yaitu :

- a. Tidak adanya pelatih pencak silat di sekolah.
- b. Ketidakseriusan siswa dalam latihan.
- c. Kurangnya motivasi dan siswa untuk berprestasi di bidang olahraga khususnya pencak silat.

Starategi pelatihan yang ingin diterapkan oleh Penulis yaitu latihan naik turun tangga, yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa SMP Negeri 4 Gorontalo khususnya dalam prestasi pencak silat. Latihan naik turun tangga yaitu latihan sederhana tanpa menggunakan alat beban. Latihan naik turun tangga adalah salah satu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan otot tungkai pada olahraga pencak silat seperti dalam melakukan tendangan tombak. Dalam pencak silat otot tungkai sangat mempengaruhi dalam tehnik dasar pencak silat, dimana otot tungkai sebagai tempat tumpuan kekuatan otot kaki.

Peningkatan prestasi pada cabang olahraga pencak silat ini hanya difokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik seperti latihan naik turun

tangga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program pelatihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Guna meningkatkan kemampuan atlet, konsep latihan yang dikembangkan harus lebih ditekankan pada pengembangan kualitas fisik, akan tetapi kondisi fisik yang tinggi tidak hanya dapat dicapai dengan latihan yang keras, namun harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan cabang olahraga masing – masing.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka untuk meraih prestasi, maka latihan naik turun tangga menjadi salah satu jenis latihan yang bisa menghasilkan tendangan tombak yang sempurna. Hal ini dapat disimpulkan bahwa seorang atlet pencak silat pasti membutuhkan kecepatan dan otot tungkai yang kuat agar dapat melakukan tendangan tombak yang cepat dan memiliki power dan tepat sasaran, dan khusus untuk pencak silat, latihan naik turun tangga merupakan salah satu latihan peningkatan otot tungkai sehingga atlet mampu melakukan tendangan tombak.

Mengingat keberhasilan atlet pencak silat sangat ditentukan antara lain oleh latihan naik turun tangga, maka hal tersebut yang mendorong Penulis untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan judul “ **Pengaruh Pelatihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Melakukan Tendangan Tombak Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo**“

1.2 Identifikasi Masalah

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

- a. Bagaimana peningkatan tendangan tombak pada olahraga pencak silat melalui pelatihan naik turun tangga pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo ?
- b. Bagaimana peningkatan siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo dalam melakukan tendangan tombak pada olahraga pencak silat ?
- c. Apakah terdapat pengaruh peningkatan tendangan tombak pada olahraga pencak silat melalui pelatihan naik turun tangga pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo ?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh pelatihan naik turun tangga terhadap peningkatan melakukan tendangan tombak pada cabang olahraga pencak silat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo ?

1.4 Tujuan

Adapun tujuan untuk melakukan penelitian adalah :

- a. Untuk mengetahui langkah-langkah yang ditempuh dalam melakukan gerakan naik turun tangga.

- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan tombak pada olahraga pencak silat siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

- a. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan guru dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan tendangan tombak dalam melaksanakan pembinaan cabang olahraga pencak silat.
- b. Menambah pengetahuan dan keterampilan untuk mengash siswa dalam menguasai kemampuan tendangan tombak.
- c. Memberikan kontribusi yang berarti bagi sekolah, tempat meneliti dan sekolah lainnya dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa. Memberikan saran dan gagasan baru penentu kebijakan di lingkungan pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.
- d. Menjadi pengalaman dan pembelajaran buat peneliti, sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk peneliti lebih lanjut.