

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pencak silat adalah hasil kebudayaan masyarakat Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya terhadap lingkungan dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa terhadap tuhan yang maha Esa.

Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. dalam upaya membela dan mempertahankan eksistensi dan integritas pencak silat di Indonesia diperlukan suatu strategi pengembangannya melalui berbagai jalur. Salah satu jalur yang dapat ditempuh adalah jalur pendidikan baik secara formal maupun non formal. Pendidikan dan latihan pencak silat secara formal dilaksanakan di sekolah-sekolah melalui program pembinaan atau pembelajaran intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan kokurikuler.

Program pembelajaran pencak silat di sekolah-sekolah telah dicanangkan sejak tahun 1974 bulan November oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan termasuk penciptaan Senam Pagi Seri A,B,C,D yang mengambil unsur gerakan pencak silat. Dari tahun ke tahun upaya pembinaan pencak silat di sekolah-sekolah mengalami perkembangan hingga masih dilakukan sampai saat ini.

Pembinaan pencak silat di sekolah dilakukan dengan memasukannya kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani. materi pencak silat diberikan kepada semua jenjang pendidikan, yang ditujukan kepada siswa dengan harapan mampu memiliki pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan tentang olahraga pencak silat itu sendiri. Selain itu, pencak silat diharapkan dapat mengembangkan sikap sportif terutama dalam meningkatkan kesehatan jasmani para siswa. Pembinaan ini dilakukan tidak hanya bertujuan untuk

pendidikan jasmani bagi kesehatan bagi peserta didik, melainkan juga untuk meningkatkan prestasi. Upaya meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya di sekolah-sekolah ditempuh melalui kegiatan ekstrakurikuler. Prestasi olahraga pencak silat dapat dicapai apabila teknik dasarnya telah dikuasai. Salah satu teknik dasar yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi seseorang adalah tendangan sabit yang dapat diartikan sebagai salah satu bentuk serangan yang arah gerakannya melingkar dari luar dan biasa disebut dengan tendangan busur. Adapun cara melakukannya terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran sambil pinggul diputar bersamaan dengan kaki dilecutkan dan perkenaannya dengan punggung kaki. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan melakukan tendangan sabit ini dapat dilakukan melalui latihan-latihan yang terprogram secara sistematis yang lebih diarahkan kepada peningkatan kekuatan otot tungkai.

SMP Negeri 15 Kota Gorontalo sebagai salah satu lembaga pendidikan formal, melalui program pembinaan dan kegiatan pembelajar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) diharapkan mampu membentuk siswa yang berkualitas dan berdaya saing sejalan dengan tuntutan garis isi kurikulum mata pelajaran Penjasorkes, khususnya pada materi pencak silat. Tuntutan tersebut berhubungan langsung dengan peningkatan kompetensi siswa dalam berbagai prestasi olahraga, terutama cabang olahraga pencak silat.

Akan tetapi, kenyataan tidak demikian. Hal ini terjadi di kelas VIII dan diketahui setelah dilakukan observasi awal atau tes awal mengenai kemampuan siswa dalam melakukan tendangan sabit menunjukkan bahwa kemampuan melakukan tendangan sabit masih tergolong rendah. Kenyataan yang demikian ini, disebabkan oleh belum dilakukannya kegiatan ekstrakurikuler atau pelatihan pencak silat secara terprogram di sekolah.

Pada dasarnya, seseorang akan mampu melakukan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat tergantung tingkat kekuatannya otot tungkainya. Oleh karena itu,

dengan latihan terprogram yang lebih diarahkan pada peningkatan kekuatan otot tungkai akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tendangan sabit,serta dengan tingkat kekuatan tungkai yang cukup besar yang dimiliki seseorang akan mampu mengangkat kakinya dan dapat menopang berat badannya sehingga terbentuk keseimbangan.

Berdasarkan fenomena tentang kemampuan siswa dalam melakukan tendangan sabit dan uraian alternatif yang dapat mengantisipasi fenomena tersebut diatas,maka penulis melaksanakan penelitian yang kemudian dituangkan kedalam skripsi dengan formulasi judul:Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Melakukan Tendangan Sabit dalam Cabang Olahraga Pencak Silat pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Gorontalo.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah diantaranya sebagai berikut:

- 1) Prestasi olahraga pencak silat di SMP Negeri 15 Kota Gorontalo khususnya pada kelas VIII tergolong rendah.
- 2) Sebagian besar siswa SMP Negeri 15 Kota Gorontalo khususnya pada pada kelas VIII tentang kemampuan dalam melakukan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat tingkat kekuatan otot tungkai masih rendah
- 3) Belum dilaksanakannya pelatihan pencak silat di sekolah secara terprogram
- 4) Kurangnya motivasi siswa dalam melakukan latihan pencak silat yang dikarenakan oleh ketidak beradaan sumber daya yang memadai dalam hal ini guru/pelatih yang paham pencak silat.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas,maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yakni: terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan

melakukan tendangan sabit pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Gorontalo dalam melakukan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai rumusan masalah diatas,maka pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa kelas VIII Negeri 15 Kota Gorontalo.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoretis**

Adapun manfaat teoretis yang hendak diperoleh dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bertambahnya wawasan pengetahuan serta pengalaman mahasiswa sebagai calon guru dan/atau pelatih.
- 2) Dapat memberikan kesadaran terhadap sekolah, khususnya guru penjaskes bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pembinaan prestasi olahraga bagi siswa sangatlah penting dan perlu menjadi perhatian serius. Di samping itu, bahwa dalam rangka meningkatkan kemampuan teknik dasar suatu cabang olahraga terutama teknik dasar tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat, latihan kekuatan otot tungkai merupakan faktor utama yang menjadi prioritas.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, terdapat manfaat yang dapat diperoleh melalui kegiatan penelitian ini, yakni antara lain:

- 1) melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot siswa agar mereka mampu melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar.

- 2) Dengan kemampuan yang dimiliki siswa seperti yang dimaksud pada point 1 diatas, memungkinkan mereka termotivasi untuk lebih mengembangkan keterampilannya sehingga dapat meraih prestasi lebih yang baik.
- 3) Dapat dijadikan sebagai bahan motivasi bagi guru dan peneliti untuk selalu melakukan penelitian secara ilmiah terkait dengan upaya meningkatkan prestasi olahraga.