

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga prestasi, untuk mencapai prestasi optimal diperlukan latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fisik yang ada pada atlit. Kualitas yang prima membantu atlit dalam mengembangkan kualitas teknik pada pertandingan.

Pencapaian kualitas fisik yang prima membutuhkan strategi dan cara yang tepat dalam penerapan program latihan, kualitas fisik prima yang dimiliki oleh seorang pesilat membantu penampilan atlet dalam bertanding. Salah satu komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat adalah kecepatan. Kecepatan merupakan komponen pokok yang dimiliki pesilat. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan tenaganya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam latihan maupun pertandingan kecepatan bergerak memiliki peran penting. Seseorang yang memiliki kecepatan, maka tingkat mobilitas dalam kerjanya akan lebih baik. Pesilat yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu melesatkan tendangan dengan baik pula sehingga mempermudah mendapatkan nilai atau poin dalam memperoleh kemenangan bertanding.

Pertandingan pencak silat kategori tanding dilakukan dengan 3 babak, dengan waktu istirahat antar babak 1 menit. Serangan dalam pertandingan pencak silat yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap,

bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Munas IPSI, 2007: 17). Untuk itu agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik. Teknik serangan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding berupa pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tendangan ada 3 macam yaitu: tendangan sabit, tendangan lurus, dan tendangan T. Dari ketiga teknik tendangan tersebut, tendangan sabit merupakan teknik yang dominan dipakai selama pertandingan.

Kriteria penilaian tendangan sabit dalam pencak silat kategori tanding diantaranya: tendangan harus mantap dan bertenaga (Munas IPSI, 2012: 17). Untuk memperoleh point, maka tendangan sabit tidak hanya cepat tetapi harus mendadak. Untuk menghasilkan gerak tendangan sabit yang eksplosif diperlukan metode latihan yang tepat. Penerapan metode yang tepat dalam mengikat komponen fisik kecepatan sangat membantu atlet dalam pengembangan latihan itu sendiri khususnya pengembangan latihan untuk meningkatkan kecepatan. Banyak metode latihan yang bisa dipilih oleh seorang pelatih dalam meningkatkan kecepatan, beberapa diantaranya adalah *sprint training* dan *Hollow Sprint*. Metode latihan ini adalah metode latihan yang banyak menggunakan bentuk-bentuk lari cepat.

Bentuk latihan *sprint training* adalah berlari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak pendek secara berulang. Penerapan metode latihan ini pada umumnya digunakan pelatih pada periode dimana komponen fisik kecepatan seorang atlet akan meningkat. Sedangkan latihan *Hollow Sprint* adalah bentuk latihan lari cepat yang terdiri dari sprint - jogging - jalar - sprint dan seterusnya. Melalui latihan *sprint*

training dan *Hollow Sprint* yang dilakukan secara teratur dan terarah akan dapat meningkatkan komponen kecepatan seorang atlet terutama pada cabang olahraga pencak silat saat melakukan tendangan. Menurut hasil observasi peneliti di Kota Gorontalo pada perguruan Tapak Suci, hal ini dapat diantisipasi dengan memberikan latihan *sprint training* dan *Hollow Sprint* untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan guna meningkatkan prestasi atlet.

Pandangan diatas masih perlu di buktikan secara teoretis dan praktis sebelum dijadikan pedoman dalam latihan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang " Perbedaan Pengaruh Latihan *Sprint Training* dan *Hollow Sprint* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Remaja di Perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu: Apakah latihan *sprint training* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan tapak suci? Apakah latihan *hollow sprint* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan tapak suci? Adakah hubungan *sprint training* dan *hollow sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *sprint training* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan tapak suci di SMK Negeri I Kota Gorontalo?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo?
3. Apakah Latihan *Sprint Training* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *Hollow Sprint* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di Perguruan Tapak Suci kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Latihan

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint training* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan tapak suci di SMK Negeri I Kota Gorontalo.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di perguruan Tapak Suci Kota Gorontalo?
3. Untuk mengetahui latihan *Sprint Training* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja di Perguruan Tapak Suci kota Gorontalo?

1.5 Manfaat Penelitian

1.6 1.5.1 Teoretis

> Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit melalui latihan *Hollow Sprint* dan *sprint training* yang dilakukan secara teratur dan terarah.

> Guru / Pelatih

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan siswa.

> Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah jika siswa maupun guru memiliki pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan siswa, Guru / Pelatih

> Penelitian

Dengan penelitian ini wawasan peneliti akan bertambah sehingga memiliki tambahan bekal untuk melatih siswa di kemudian hari. 1.5.2 Praktis

> Siswa

Siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuannya dalam melakukan tendangan sabit.

> Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga pencak silat dan dalam pembuatan program latihan.

> Sekolah

Jika kemampuan siswa dan guru meningkat maka secara otomatis prestasi belajar yang diraih siswa merupakan prestasi sekolah juga.

> Peneliti

Mendapat tambahan pengalaman membuat program latihan yang tepat untuk melatih walau hanya dalam waktu yang singkat.