

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan pencak silat dewasa ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi. Menurut Munas IPSI, (2012: 1) pertandingan pencak silat dibagi dalam 4 kategori, yaitu: kategori Tanding, Tunggal, Ganda, dan Regu. Pencak silat merupakan olahraga *body contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera relatif lebih besar. Untuk itu dalam pertandingan diperlukan pesilat berkualitas. Kualitas pesilat dipengaruhi oleh kualitas fisik dan kualitas psikis. Adapun kualitas fisik seorang pesilat ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup komponen biomotor, yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Adapun kualitas psikis dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya: motivasi, kecemasan, konsentrasi, ketegaran, dan perhatian pesilat (Awan Hariono, 2006: 41). Dengan demikian pesilat harus memiliki kemampuan biomotor yang baik, sehingga mampu berprestasi secara optimal tanpa mengabaikan faktor yang lain.

Pencak silat sebagai aktivitas jasmani merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia. Banyak orang melakukan olahraga pencak silat dengan berbagai macam tujuan, diantaranya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai untuk tujuan olahraga prestasi. Sebagai cabang olahraga prestasi, pencak silat termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, gerakan menendang,

memukul, kecepatan merubah arah untuk melakukan counter, gerakan membanting yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi yang baik.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental. Semua komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi atlet. Dengan modal fisik yang prima tentunya atlet akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya.

Pertandingan pencak silat merupakan olahraga individu yang terbagi dalam kelas-kelas pertandingan sesuai dengan berat masing-masing pesilat. Olahraga yang bersifat individu lebih cenderung membosankan jika latihan yang diberikan bersifat monoton dan kurangnya variasi bentuk-bentuk latihan. Variasi bentuk latihan sangat perlu dilakukan dalam olahraga asal tidak merubuh arah atau tujuan dari latihan. Tujuan variasi dalam bentuk latihan adalah mengurangi kebosanan dan kejenuhan dalam latihan. Kombinasi latihan merupakan bentuk dari variasi latihan yang bertujuan untuk lebih meningkatkan tujuan yang akan dicapai dalam latihan. Kombinasi latihan sprint, lompat dan lari zig-zag diharapkan juga mampu memberikan sumbangan dalam meningkatkan tujuan latihan.

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, 2012: 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 samping. Dari ketiga teknik tendangan samping tersebut, tendangan samping merupakan teknik yang dominan dipakai selama pertandingan.

Pada pertandingan pencak silat, seorang atlet lebih dominan menggunakan tendangan untuk menyerang lawan. Hal ini dikarenakan tendangan bisa memperoleh poin yang lebih tinggi dan jangkauan serangannya lebih jauh dibandingkan dengan serangan yang lain. Salah satu tendangan yang sering digunakan pesilat untuk melakukan serangan yaitu tendangan samping.

Berdasarkan hasil observasi di SMK N 1 BOLANGO UTARA pada siswa ekstrakurikuler pencak silat setiap pertandingan sering mengalami masalah kurang cepatnya tendangan samping yang mengakibatkan pesilat tersebut dengan mudah dijatuhkan oleh lawan dan menyebabkan pesilat tidak mendapatkan poin lagi.

Hal ini dapat diantisipasi dengan melatih kecepatan otot tungkai untuk meningkatkan kecepatan menendang yang dapat dilakukan dengan bentuk latihan kombinasi sprint, lompat dan lari zig – zag.

1.2. Identifikasi Masalah

Terdapat pengaruh latihan kombinasi *sprint*, lompat dan lari zig – zag terhadap frekuensi kecepatan tendangan samping, kurangnya fasilitas dan latihan yang mempengaruhi peningkatan kemampuan siswa dalam olahraga pencak silat,

latihan kombinasi *sprint*, lompat dan lari zig – zag belum diterapkan pada siswa ektrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BOLANGO UTARA

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

Apakah latihan kombinasi *sprint*, lompat dan lari zig-zag dapat mempengaruhi frekuensi tendangan samping pada siswa ektrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BOLANGO UTARA ?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah adalah :

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kombinasi *sprint*, lompat dan lari zig-zag terhadap frekuensi kecepatan tendangan samping pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BOLANGO UTARA.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kecepatan atlet dalam melakukan tendangan samping agar tidak mudah di jatuhkan oleh lawan di saat bertanding.
- b. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat bertambahnya pengetahuan bagi pelatih pencak silat dalam meningkatkan prestasi olahraga pencak silat.