

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar didalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Olahraga bukan hanya memberikan kesegaran jasmani, tetapi juga memberikan tubuh yang sehat, dengan otot dan tulang yang kuat, terhindarnya berbagai macam penyakit, bertambahnya daya tahan tubuh, hidup yang lebih produktif, tubuh yang nyaman, dan berbagai keuntungan lainnya. Oleh karena itu olahraga sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik dan olahraga menjadi hal yang mutlak.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang paling tua di Indonesia adalah Pencak Silat. Untuk saat ini olahraga Pencak Silat telah dipertandingkan dalam berbagai pertandingan baik tingkat Nasional maupun Internasional.

Kategori yang sering dipertandingkan adalah kategori Seni dan Tanding. Dalam hal ini kategori tanding merupakan kategori yang paling digemari oleh masyarakat. Kategori tanding atau yang dikenal dengan pertandingan pencak silat merupakan kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dengan menggunakan unsur serangan ataupun belaun berupa pukulan, tendangan,

tangkapan dan jatuhan, sehingga olahraga pencak silat merupakan olahraga *body contact*.

Pukulan merupakan salah satu komponen penting dalam seni beladiri, karena tanpa kemampuan pukulan yang baik otomatis hal yang penting dalam latihan tidak akan terlaksana dengan baik. Pukulan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah pukulan yang mengenai sasaran togok (tubuh) adalah bagian tubuh kecuali leher ke atas. Pukulan dalam pencak silat ada beberapa macam, namun yang banyak dipakai dalam pencak silat kategori tanding adalah pukulan lurus dan pukulan sangkol/bandol atau “*swing*”.

Dalam kategori tanding, salah satu komponen fisik yang mempengaruhi adalah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Harsono dalam Hadjarati (2010:28), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Nosseck dalam Hadjarati. (2010:28) membagi kecepatan menjadi tiga bagian yaitu:

1. Kecepatan Reaksi (*reaction speed*)
2. Kecepatan Lari (*sprinting speed*)
3. Kecepatan gerakan-gerakan yang bukan putaran (*speed of movement*)

Menurut hasil observasi yang peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler di sekolah Madrasah Aliyah Negeri Batudaa, peneliti menemukan satu masalah yang terkait dengan proses latihan yang diberikan peneliti sendiri bahwa tehnik dasar

pukulan lurus pada sebagian siswa tidak memiliki kecepatan dan *power*. Pukulan lurus merupakan salah satu serangan yang melumpuhkan lawan karena sasarannya adalah uluhati. Rata-rata kecepatan pukulan lurus siswa ini masih sangat rendah. Adapun kelebihan dari pukulan yaitu sangat baik digunakan untuk pertarungan jarak pendek dan eksplorasi tenaga bisa maksimum. Untuk itu peneliti memberikan solusi dalam menangani masalah ini yaitu dengan latihan *Decline Push-Up*. *Decline Push-Up* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat melatih kecepatan dan *power* otot lengan. Melalui latihan ini diharapkan akan mampu meningkatkan kecepatan dan *power* pukulan lurus.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Decline Push-Up* Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Bagaimana cara meningkatkan kecepatan pukulan lurus, Apakah bentuk latihan *Decline Push-Up*, dapat meningkatkan kecepatan pukulan.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian didalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *Decline Push-Up* terhadap kecepatan pukulan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa”.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah latihan *Decline Push-Up* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa”.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini akan menambah wawasan keilmuan dan pengetahuan bagi penulis dan secara langsung maupun tidak langsung akan memberikan ilmu yang bermanfaat terhadap pengembangan penelitian yang lebih mendalam di masa yang akan datang.

2. Manfaat secara praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi siswa, guru, peneliti lanjut dalam mengembangkan latihan *Decline Push-Up* terhadap kecepatan pukulan lurus.