

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan berkembang dalam masyarakat rumpun melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman. Seiring perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi dapat dijadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani (Agung Nugroho, 2004: 15). Keempat aspek tersebut merupakan suatu rangkaian yang utuh, tidak dapat dipisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam pencak silat selalu berdasarkan pada aspek beladiri, olahraga, seni dan mental spiritual.

Pencak silat mulai berkembang di Indonesia sejak didirikannya organisasi Ikatan Pencak Silat seluruh Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 mei 1948, dibawah pimpinan Mr. Wongsonegoro. Adapun terbentuknya IPSI pada awalnya memiliki tujuan untuk menggalang kembali semangat masyarakat dalam pembangunan bangsa Indonesia.

Dewasa ini seni beladiri pencak silat mulai berkembang bukan hanya di wilayah melayu, tetapi sudah berkembang disebagian negara-negara dunia. Adanya PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa) yang berdiri pada tanggal 11 maret 1980 sebagai wadah organisasi pencak silat internasional adalah merupakan bukti bahwa pencak silat telah mendunia. Terbentuknya PERSILAT semakin memberikan harapan besar terhadap perkembangan pencak silat di dunia

internasional yaitu salah satunya pencak silat dipertandingkan pada Sea Games dan Asia Games.

Pada awalnya prestasi pencak silat Indonesia merupakan acuan bagi negara-negara Asia dan Eropa, bahkan ditingkat Asia Tenggara pencak silat merupakan salah satu ladang medali emas bagi Indonesia di arena Sea Games. Tetapi dalam beberapa tahun terakhir, prestasi pencak silat Indonesia mengalami penurunan baik di tingkat regional maupun tingkat Internasional. Hal ini tentunya menjadikan tantangan bagi bangsa Indonesia untuk kembali meningkatkan prestasi pencak silat, khususnya di Asia Tenggara.

Pencak silat merupakan olahraga *body contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera relatif lebih besar. Untuk itu dalam pertandingan diperlukan pesilat berkualitas. Pada pertandingan pencak silat serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran sebanyak-banyaknya 4 jenis serangan (Munas IPSI, 2012: 17). Rangkaian serangan secara beruntun tersebut harus dilakukan dengan cepat, sehingga dapat mempersulit lawan dalam mengantisipasi. Kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsang yang muncul. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan di antaranya: proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kontraksi kapasitas otot-otot, koordinasi otot-otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga, dan daya kehendak. Kecepatan berkaitan erat dengan pelaksanaan gerak teknik. Artinya semua pelaksanaan gerak teknik dalam pencak silat dilakukan dengan cepat dan mendadak. Dengan

demikian dalam pencak silat kategori tanding diperlukan kemampuan kecepatan yang baik.

Meningkatkan kemampuan menguasai teknik dalam suatu cabang olahraga sangat diperlukan dan perlu mendapat prioritas agar bisa menunjang prestasi atlet. Metode yang bisa dilakukan pelatih untuk bisa mengembangkan fisik sebagai pondasi pembentukan dan penyempurnaan teknik pada pesilat salah satu yang bias digunakan adalah penerapan latihan *Agility ladder*. *Agility ladder* adalah adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kecepatan atau *Agility*. Tujuan utama dari program *Agility ladder* adalah untuk mempermudah cakupan gerakan luas yang berbeda-beda pada kaki dan pola-pola gerakan. Gerakan-gerakan *skill* ini dapat menjadi gerakan alamiah kedua dan tubuh mampu dengan cepat merespon berbagai derajat gerakan yang diperlukan dalam olahraga kompetisi. *Agility ladder* merupakan alat esensial/penting dalam program *Agility* yang sempurna. Standar *ladder* adalah 10 yard panjangnya dengan ukuran kotaknya 18 inchi tetapi anda dapat mengkonstruksi sendiri *ladder* tersebut dengan menggunakan stick (tongkat) atau tape (pita). Ketika memulai program *Agility ladder* perlu diperkenalkan 2 – 4 gerakan. Sekali anda dapat menguasai pola ini maka akan diperkenalkan beberapa pola yang baru.

Dengan bentuk latihan *ladder* secara terstruktur dan sistematis akan dapat meningkatkan kecepatan (*quickness*), sehingga atlet dapat mengaplikasikan teknik dan taktik dalam pertandingan.

Teknik 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 T. Dari ketiga teknik tendangan tersebut, tendangan sabit merupakan teknik yang dominan dipakai selama pertandingan (Agung Nugroho, 2005: 17).

Pandangan di atas masih perlu dibuktikan secara teorietis dan praktis sebelum dijadikan pedoman dalam latihan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang Pengaruh latihan *agility ladder* terhadap frekuensi tendangan pada pesilat remaja tapak suci kota Gorontalo.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah yaitu:

Seberapa besar pengaruh Metode latihan *Agility Ladder* terhadap frekuensi tendangan sabit pada pesilat Remaja Tapak Suci Kota Gorontalo, kemudian bagaimana *Agility Ladder* dapat meningkatkan Frekuensi tendangan sabit pada pesilat remaja Tapak Suci Kota Gorontalo?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan: Apakah terdapat pengaruh latihan *Agility ladder* terhadap frekuensi tendangan sabit pada pesilat remaja Tapak Suci Kota Gorontalo?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh latihan *Agility ladder* terhadap frekuensi tendangan sabit pada pesilat remaja Tapak Suci Kota Gorontalo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian adalah :

- a. Manfaat teoritis dalam penelitian ini sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi pelatih sejauh mana peran kondisi fisik terhadap peningkatan prestasi atlet. Oleh karena itu penulis perlu membuktikan pernyataan di atas dengan mengambil judul pengaruh latihan *Agility ladder* terhadap frekuensi tendangan sabit pada pesilat remaja Tapak Suci Kota Gorontalo.
- b. Manfaat praktis dari penelitian ini agar Pesilat lebih meningkatkan kemampuan fisik terlebih dahulu sehingga bisa menunjang teknik dan taktik yang dikuasai dan diharapkan dapat digunakan sebagai umpan balik bagi pelatih untuk dijadikan bahan dalam proses berlatih melatih meningkatkan kecepatan pesilat.