

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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

Pencapaian kualitas fisik yang prima membutuhkan strategi dan cara yang tepat dalam penerapan program latihan, kualitas fisik yang prima yang dimiliki 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 mengarahkan 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 yang akan mampu melewatkan tendangan dengan baik pula sehingga mempermudah mendapatkan nilai atau poin dalam memperoleh kemenangan bertanding.

Pencak silat kategori tanding dilakukan dengan 3 babak, dengan antara waktu istirahat antara babak selama 1 menit. Serangan dalam pertandingan pencak silat yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah yang benar, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik. Teknik gerakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding berupa pukulan, tendangan dan jatuhan. Teknik tendangan ada 3 macam : tendangan sabit, tendangan lurus, tendangan T. dari ketiga teknik tendangan tersebut, tendangan sabit paling dominan dipakai selama pertandingan.

Kriteria penilaian tendangan sabit dalam pencak silat kategori tanding diantaranya : tendangan harus mantap, dan bertenaga. Untuk memperoleh point, maka tendangan sabit tidak hanya cepat tetapi juga harus mendadak. Untuk menghasilkan gerak tendangan sabit yang eksplosif diperlukan metode latihan yang tepat. Penerapan metode yang tepat dalam meningkatkan komponen fisik kecepatan sangat membantu atlet dalam pembangunan latihan itu sendiri khususnya pengembangan latihan untuk meningkatkan kecepatan. Banyak metode latihan yang biasa dipilih oleh seorang pelatih dalam meningkatkan kecepatan beberapa diantaranya adalah *single leg speed hop*.

Oleh karena itu salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat adalah dengan cara memilih dengan menggunakan metode atau latihan tepat di dalam mengajar silat. Dalam hal ini penulis memilih hasil pembelajaran teknik dasar tendangan sabit pada pencak silat adalah dengan menggunakan latihan beban dalam berbagai sarana untuk melatih dalam membentuk kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat. Latihan beban dalam yang dimaksud di atas adalah *single leg speed hop*.

Untuk mencapai kualitas prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di Gorontalo khususnya di pendidikan jasmani perlu dilakukan pembinaan yaitu dengan cara memberikan latihan latihan yang baik khususnya dalam tendangan sabit pada olahraga pencak silat, karena tendangan sabit dalam pencak silat sangat berperan besar dalam menentukan kemenangan.

Dari uraian di atas salah satu latihan untuk dapat meningkatkan kualitas tendangan sabit pada olahraga pencak silat adalah dengan cara memberikan latihan *single leg speed hop* untuk membentuk otot tungkai. Karena kekuatan otot tungkai merupakan salah satu factor yang menentukan keberhasilan seseorang pemain silat dalam melakukan tendangan sabit. Hasil observasi yang dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo jurusan pendidikan jasmani, terlihat dalam kemampuan melakukan tendangan sabit pada permainan silat masih belum baik. Belum adanya pemberian latihan dengan *single leg speed hop*. Berdasarkan uraian di atas maka, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul: “ Pengaruh

latihan *single leg speed hop* terhadap frekuensi tendangan sabit pada olahraga pencak silat mahasiswa jurusan pendidikan jasmani semester III Universitas Negeri Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: kemampuan mahasiswa pendidikan jasmani semester III Universitas Negeri Gorontalo dalam melakukan tendangan sabit pada olahraga silat masih lemah. Belum adanya pemberian latihan dengan menggunakan *single leg speed hop*, latihan tersebut dapat membantu untuk pembentukan otot tungkai dalam melakukan tendangan sabit pada olahraga pencak silat.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap frekuensi tendangan sabit pada olahraga silat mahasiswa semester III Universitas Negeri Gorontalo setelah di beri latihan ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *single leg speed hop* terhadap frekuensi kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat mahasiswa pendidikan jasmani semester III Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Teoristis

- a. Manfaat peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru
- b. Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pencak silat kota gorontalo.
- b. Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya guru kepelatihan sekabupaten gorontalo.
- c. Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.