

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh kualitas dalam pelatihan dan pembinaan. Peningkatan dalam pelatihan dan pembinaan olahraga tersebut dapat tercapai dengan didukung oleh penerapan berbagai disiplin ilmu dan teknologi. Berbagai ilmu yang berkaitan dengan olahraga antara lain adalah psikologi olahraga, biomekanika, dan fisiologi latihan. Melalui dukungan berbagai disiplin ilmu tersebut akan menambah pengembangan ilmu kepelatihan secara aplikatif di lapangan dan merangsang timbulnya teori-teori latihan baru yang semuanya ini untuk pengembangan prestasi olahraga. Ilmu pelatihan merupakan ilmu terapan yang mempelajari masalah-masalah atlet, pelatih, proses berlatih-melatih, pertandingan, evaluasi hasil latihan dalam rangka mencapai prestasi maksimal, atau suatu ilmu yang mempelajari teori dan metodologi latihan untuk mencapai prestasi maksimal (Irianto DP, 2002).

Pembinaan prestasi olahraga yang sistematis dan berkesinambungan harus didukung oleh strategi dan metode pelatihan yang tepat sehingga akan lebih efektif dan efisien dalam pencapaian tujuan yang diharapkan. Namun demikian Pencapaian prestasi bukanlah satu-satunya tujuan yang ingin dicapai setiap atlet dalam kegiatan olahraga. Perkembangan fisik, psikis, dan sosial atlet merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya untuk diperhatikan dalam proses latihan. Oleh karena itu pelatih perlu memperhatikan berbagai faktor yang menjadi dasar dan prinsip dalam latihan, agar atlet tidak menjadi korban ambisi berprestasi yang berlebihan yang dapat mengorbankan sisi kehidupan yang lain.

Tuntutan prestasi yang tinggi kadang kala tidak sesuai dengan kenyataan kondisi dan situasi yang terjadi di lapangan. Khususnya prestasi cabang olahraga pencak silat ini sampai sekarang masih mengalami penurunan secara perlahan ditingkat provinsi sehingga berimbas kepada kelesuan pembinaan olahraga ditingkat

daerah khususnya di Kota Gorontalo. Hal ini terjadi disebabkan oleh sistem pembinaannya yang kurang sistematis, kemampuan pelatih yang berbeda karena kurangnya pengetahuan tentang ilmu kepelatihan, tidak melibatkan metode latihan yang efektif, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, serta kalender kejuaraan rutin/resmi yang jarang ditemui.

Untuk mengantisipasi persoalan yang sangat esensial ini, perlu adanya penelitian-penelitian dibidang keolahragaan khususnya pada cabang olahraga pencak silat yang berguna memberikan solusi-solusi terhadap masalah-masalah pengembangan prestasi olahraga pencak silat di Kota Gorontalo.

Kota Gorontalo merupakan daerah strategis dengan pengembangan pencak silat yang cukup baik. Daerah ini sebagai pusat Provinsi dan daerah paling maju dibandingkan daerah lain di provinsi Gorontalo. Sehingga Kota Gorontalo merupakan kiblatnya perkembangan pencak silat di Provinsi Gorontalo. Penurunan prestasi di Kota Gorontalo bisa berdampak terhadap prestasi daerah lain disekitarnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti perkembangan dan pengembangan pencak silat di Kota Gorontalo.

Pencak silat sebagai aktivitas jasmani merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan berkembang pesat di Indonesia khususnya di Gorontalo. 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. Faktor penentu dalam

meningkatkan prestasi atlet adalah menitik beratkan pada peningkatan komponen fisik yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga. Olahraga pencak silat memerlukan karakter kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang tepat. Unsur kondisi fisik yang diperlukan olahraga pencak silat antara lain power, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan unsur yang fisik yang lainnya.

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang didalamnya terdapat unsur serangan yang menggunakan kaki dan tangan serta bela dan hindaran dalam memperoleh poin yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Dalam peraturan pertandingan IPSI (Munas IPSI, 2012: 17) bahwa serangan pesilat harus teratur dan berangkai dengan berbagai cara atau teknik ke arah sasaran "sebanyak-banyaknya 4 jenis serangan". Teknik serangan beruntun yang diperkenankan yaitu harus teratur berangkai dengan berbagai cara dalam arti yang tidak sejenis komponen utama dalam serangan adalah "pukulan" (serangan dengan menggunakan tangan), dan "tendangan" (serangan dengan menggunakan kaki).

Dikaji dari analisis keterampilan teknik serangan, maka tendangan merupakan komponen yang paling dominan. Dalam pertandingan pencak silat, tendangan mempunyai beberapa keuntungan, antara lain tendangan mempunyai nilai yang cukup tinggi yaitu 2 (dua), jangkauan serangan yang lebih panjang serta mempunyai power yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan teknik serangan lainnya. Seorang pesilat harus memiliki kecepatan melesatkan tendangan ke sasaran yang sah pada lawan, sehingga sulit untuk dihindari lawan. Kemenangan ditentukan oleh pesilat yang memiliki poin atau nilai terbanyak. Dalam peraturan pertandingan olahraga pencak silat, serangan yang dinilai adalah serangan yang mengenai sasaran yang sah, tidak terhalang, mantap, bertenaga dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Pesilat yang memiliki kecepatan tendangan yang baik akan lebih mudah mengenai sasaran lawan.

Kecepatan tendangan sangat dipengaruhi oleh kualitas otot yang dimiliki oleh pesilat. Untuk dapat melakukan kecepatan tendangan yang diharapkan, tentunya membutuhkan kerja semua kelompok otot yang mendukung terjadinya tendangan,

karena dalam melakukan tendangan terjadi kontraksi otot-otot di bagian tungkai atas dan tungkai bawah.

Gerak teknik tendangan depan merupakan rangkaian gerak yang kompleks. Artinya untuk melakukan gerakan dibutuhkan perpaduan gerak dan melibatkan beberapa kelompok otot, sehingga dibutuhkan kemampuan koordinasi yang baik. Pesilat yang memiliki koordinasi yang baik dalam menampilkan teknik tendangan dapat dilakukan dengan harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

Tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan komponen yang paling dominan baik saat melakukan serangan maupun belaan. Untuk memperoleh tendangan yang cepat, tentunya diperlukan latihan yang baik. Dari berbagai prinsip yang telah diuraikan di atas, maka perlu adanya penelitian yang berkaitan dengan pengembangan kecepatan tendangan selanjutnya akan dikembangkan model judul “Survey Kecepatan Tendangan Pesilat Remaja Se-Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Perkembangan prestasi di Kota Gorontalo
- b. Komponen fisik olahraga menjadi penentu penampilan atlet.
- c. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecepatan tendangan pencak silat.
- d. Tendangan merupakan teknik dominan dalam pencak silat dalam bertanding.
- e. Kecepatan tendangan pencak silat berdampak penentuan prestasi pesilat remaja di Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : bagaimanakah tingkat kecepatan tendangan pesilat remaja Se-Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diungkapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan pesilat remaja Se-Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut pengembangan pelatihan kecepatan tendangan pesilat remaja se-Kota Gorontalo.
- b. Secara teoretis hasil penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang komponen fisik dominan dalam pencak silat yaitu kecepatan terhadap peningkatan dan pematapan penguasaan teknik-teknik dasar dalam pencak silat secara rasional dan objektif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembina dan pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet khususnya dalam pengembangan melatih komponen fisik kecepatan serta dalam pengembangan pembuatan program latihan.

b. Bagi atlet

Mengetahui kemampuan kecepatan teknik-teknik tendangan dalam pencak silat sehingga komponen fisik kecepatan yang lebih efektif dan mudah dalam upaya mempercepat pencapaian tujuan pelatihan,

c. Bagi peneliti

dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya dan pencak silat di Kota Gorontalo pada khususnya serta untuk memberikan gambaran

dan masukan untuk melaksanakan dan mengimplementasikan di lapangan secara real.