

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang di harapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup dimasa yang akan datang. Sistem pembinaan pencak silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan tingkat regional, nasional maupun internasional. Kompetisi sendiri suatu tolak ukur dari prestasi atlet pencak silat.

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 berlahan ditingkat provinsi sehingga berimbas kepada kelesuan pembinaan

olahraga ditingkat daerahdi Kota Gorontalo khususnya PPLP 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 khususnyapada PPLP 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 gerak. 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 pretasi 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 atau nilai yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Artinya bahwa pertandingan pencak silat menggunakan teknik serangan dan bela untuk mencari kemenangan. Dalam peraturan pertandingan IPSI (Munas IPSI, 2012: 6) Serangan beruntun yang dilakukan oleh satu orang pesilat harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran sebanyak-banyaknya 6 serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 6 serangan akan diberhentikan oleh Wasit. Serangan sejenis dengan menggunakan tangan yang dilakukan secara beruntun dinilai satu serangan.

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.

Penelitian ini mengkaji tentang teknik tendangan khususnya teknik tendangan sabit pesilat. Gerak teknik tendangan sabit 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 bela. 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 “Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Remaja PPLP Gorontalo”.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Komponen fisik olahraga menjadi penentu penampilan atlet.
2. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecepatan tendangan pencak silat.
3. Tendangan merupakan teknik dominan dalam pencak silat dalam bertanding.
4. Kecepatan tendangan pencak silat berdampak perkembangan prestasi pesilat remaja PPLP Gorontalo.

1.3. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : bagaimanakah analisis kecepatan tendangan sabit pesilat remaja PPLP Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diungkapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecepatan tendangan sabit pesilat remaja PPLP Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut pengembangan pelatihan kecepatan tendangan sabit pesilat remaja di PPLP Gorontalo.

- b. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang komponen fisik dominan dalam pencak silat yaitu kecepatan terhadap peningkatan dan pementapan 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 pengembanganmelatih 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 PPLP Gorontalo pada khususnya serta untuk memberikan gambaran dan masukan untuk melaksanakan dan mengimplementasikan di lapangan secara real.