

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk bela diri, serta pembentukan karakter pada seseorang, kondisi fisik dan mental yang baik. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada lawan. Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan, tendangan lebih efektif untuk melakukan serangan atau menjaga jarak serangan dari lawan salah satunya adalah tendangan sabit (Sutiono, 2013:2).

Persaudaraan Setia Hati Terate didirikan pada tahun 1922 oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo di desa Pilangbangau Madiun (sekarang Kelurahan Pilangbangau Kecamatan Kartoharjo Kota Madiun). Ki Hadjar Hardjo Oetomo adalah murid kinasih dari Ki Ageng Soeryodiwiryo pendiri aliran SH), beliau juga tercatat sebagai pejuang perintis kemerdekaan Republik Indonesia. Diawal perintisnya perguruan pencak silat yang didirikan Ki Hadjar ini diberi nama Setia Hati Pencak Sport Club. Semula SH PSC lebih memerankan diri sebagai basis pelatihan dan pendadaran pemuda Madiun dalam menentang penjajahan. Untuk mensiasati kolonialisme perguruan ini

sempat berganti nama dari Setia Hati Pencak Sport Club menjadi Setia hati Pemuda Sport Club, perubahan makna akronim “P” dari pencak menjadi pemuda. Hal ini dilakukan agar pemerintah Hindia Belanda tidak menaruh curiga dan tidak membatasi kegiatan SH PSC. Kemudian pada tahun 1922 SH PSC berganti nama lagi menjadi Setia Hati Terate, nama ini merupakan inisiatif dari Soeronto Soerengpati yaitu salah satu dari siswa Ki Hadjar yang juga merupakan tokoh perintis kemerdekaan berbasis Serikat Islam (SI).

Panjang tungkai turut membantu dalam proses gerak tendangan pada olahraga pencak silat terutama pada saat tungkai diluruskan untuk mencapai sasaran tendangan. Panjang tungkai juga dapat memberikan kemampuan untuk mencapai sasaran tendangan dengan cepat meskipun sasaran agak jauh jaraknya. Pesilat yang mempunyai tungkai yang lebih pendek tentu kesulitan untuk menjangkau sasaran (lawannya) yang selalu menjaga jarak pada saat melakukan serangan melalui tendangan.

Menurut (Suyudi, 2012:63) power tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat akan menunjang efektivitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. (Hariono, 2006:67). Kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot,

konsentrasi dan kemauan, (Sukadiyanto, 2006:71). Kecepatan adalah kemampuan seseorang atau pesilat dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya atau juga biasa dikatakan kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu, (Nugroho, 2001:95).

Tendangan yang paling efektif dan yang paling sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit atau tendangan C merupakan salah satu tendangan yang memiliki frekuensi tendangan yang paling besar dalam cabang olahraga pencak silat, tendangan sabit atau tendangan C merupakan tendangan yang berbentuk busur dan menggunakan punggung kaki pada perkenaannya dengan tumpuan satu kaki yang berputar sejauh  $130^\circ$ , (Suyudi, 2014). Oleh karena itu dapat dijadikan alasan kenapa tendangan sabit atau tendangan C sering digunakan dalam pertandingan dan dalam teknik tendangan sabit ini diperlukan tendangan yang cepat dalam melaksanakannya.

Berkaitan dengan teknik tendangan sabit atau tendangan C, jelas kiranya dalam pencak silat membutuhkan kelenturan yang cukup baik pada gerak tubuh khususnya pada bagian panggul agar setiap kemampuan gerak dapat dipertahankan dan memberikan kontribusi terhadap tendangan sabit yang dimana pada pelaksanaannya membutuhkan putaran pada panggul. Kemampuan kelenturan dapat ditingkatkan melalui pemanasan atau peregangan, disamping untuk memperluas gerakan persendian, kemampuan kelenturan juga dapat mengurangi resiko cedera kelenturan yang terbatas juga

dapat menghambat pergerakan sendi panggul dan tendangan sabit yang kurang baik (Sidik, 2008:18).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan secara langsung di Ranting Penfui Timur, kenyataannya bahwa terdapat masalah yang berkaitan dengan model teknik dasar tendangan C yaitu, kurangnya pemahaman siswa sabuk polos dan jambon pada saat melakukan putaran kaki dan badan untuk melakukan tendangan C.

Berkaitan dengan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan C dalam Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Penfui Timur”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari paparan penulisan latar belakang di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kreativitas siswa polos dan jambon dalam pembelajaran tendangan C.
2. Minimnya pengetahuan siswa polos dan jambon dalam melakukan teknik dasar tendangan C.
3. Siswa polos dan jambon mengalami kesulitan pada saat melakukan putaran badan untuk melakukan teknik dasar tendangan C.

### **C. Batasan Masalah**

Demi tercapainya penelitian yang jelas dan terarah, maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian pada teknik dasar tendangan C bagi Siswa Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Penfui Timur yang bersabuk polos dan jambon.

### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah penelitian yaitu: Bagaimana teknik dasar tendangan C dalam Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Penfui Timur?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh penelitian ini adalah. untuk mengetahui teknik dasar tendangan C dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Penfui Timur. Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh penelitian ini adalah. Untuk mengetahui teknik dasar tendangan C dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Penfui Timur

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat akademis
  - a. Bagi Pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate, Hasil penelitian ini diharapkan dapat Dasar Tendangan memberikan masukan bagi

Pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate dalam memberikan Teknik tendangan C.

- b. Bagi Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan dalam bidang seni beladiri khususnya Teknik Dasar Tendangan C pada Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

## 2. Manfaat praktis

- a. Sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam upaya menerapkan latihan Teknik Dasar Tendangan C pada Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Penfui Timur
- b. Pedoman pembelajaran pada setiap ranting Persaudaraan Setia Hati Terate dimana saja.