

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani : Pembangunan Olahraga merupakan salah satu bagian dari pembangunan Nasional yang membutuhkan akan manusia yang berkarakter tingkah laku yang mendukung akan pembangunan. Generasi muda sebagai tulang punggung pembangunan nasional, Oleh karena itu perlu ditingkatkan pembinaannya menjadi kader penerus perjuangan bangsa. Maka itu pembinaan generasi muda dalam meningkatkan kemampuan dan masa depannya merupakan bagian integral dari perjuangan bangsa serta seluruh pembangunan yang dilaksanakan memerlukan manusia yang memiliki kemampuan jasmani dan rohani yang tinggi, sehingga tidak mengalami hambatan dalam melaksanakan aktifitasnya.

Menurut Mahardhika (2013:5). Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, pencak silat juga mengembangkan hubungan ketiga komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul. Penyelenggaraan atau pelaksanaan olahraga dibagi dalam bentuk olahraga perlombaan dan olahraga pertandingan. Dimana perbedaan ini ditunjukkan dengan banyak hal, salah satunya adalah penentu kemenangan. Pada cabang perlombaan adalah jarak sedangkan pada olahraga pertandingan adalah poin. Salah satu cabang olahraga pertandingan yang cukup populer adalah cabang olahraga beladiri. di Indonesia olahraga beladiri berkembang cukup pesat hal ini dapat dilihat dari banyaknya jenis olahraga beladiri seperti Perisai Diri, Pagar Nusa, Merpati Putih, dan olahraga beladiri asli Indonesia adalah Pencak Silat

Secara historis Pencak Silat merupakan olahraga warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia, sehingga di harapkan agar cabang olahraga Pencak Silat dapat menunjukkan prestasi yang optimal. Awalnya Pencak Silat bertujuan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang mengancam keselamatan hidupnya. Namun kini Pencak Silat digunakan sebagai wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas. Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang terpilih dalam kualitas

pembinaan bahkan merupakan cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam setiap kejuaraan-kejuaraan baik di tingkat nasional maupun internasional untuk mencapai peningkatan prestasi para atlet dalam mengikuti sebuah kejuaraan, maka perlu diberi pembinaan atau latihan yang efektif, berkesinambungan dan meliputi segala aspek penunjang, mulai dari pembentukan fisik, teknik dasar sampai pembentukan mental, sehingga atlet mampu meraih prestasi yang setinggi-tingginya.

Pendapat Lubis (2016:1) Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Selanjutnya Menurut Sari (2018:5) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa “Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi dan mental. Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya.” Menurut (Rosmawati, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa “tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit dilaksanakan bila belum mempunyai teknik, baik individual maupun kelompok.”

Hardiansyah, 2016:62 Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Seperti salah satu indikatornya daya ledak otot tungkai dimana mempunyai suatu peranan penting terhadap tendangan sabit yang akan dihasilkan, dalam melakukan tendangan C seorang atlet juga harus memiliki daya tahan otot tungkai agar selama dalam pertandingan 3 babak di kali 2 menit tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya berulang-ulang kali sehingga bisa menghasilkan poin.

Seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut di kategorikan sebagai keterampilan khusus. Dalam teknik serangan tungkai dan kaki pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate terdapat beberapa jenis tendangan yaitu: tendangan (A) tendangan (B) tendangan

(C).Menurut Lubis (2016:47) menjelaskan bahwa tendangan (C) adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Tendangan C ini merupakan tendangan yang efektif dalam mendapatkan poin dan sangat praktis digunakan untuk serangan balasan setelah berhasil menghindari dari serangan lawan, untuk mendapatkan tendangan C yang maksimal diperlukan penguasaan teknik yang benar, sasaran yang tepat, serta lintasan tendangan yang benar tidak berlawanan dengan anatomi tubuh, sehingga akan menimbulkan kecepatan tendangan yang maksimal dan lebih efektif dalam mengumpulkan poin pada pertandingan Pencak Silat. Tendangan C, tendangan yang lintasan setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Melihat kenyataan yang ditemui di lapangan bahwa permasalahan yang muncul pada pencak silat PSHT di Ranting Malaka Tengah, bahwa pada saat atlet melakukan tendangan kaki mereka sering terkangkup meskipun tidak selalu terbanting oleh pihak lawan kemudian tendangannya sering tidak mengenai sasaran. Selain itu, saat melakukan latihan tendangan C banyak atlet yang mengalami cedera karena kurangnya kemampuan dalam menguasai tendangan dengan benar sehingga dapat mempengaruhi poin yang didapat pada saat melakukan pertandingan.

Survei yang akan dilakukan pada atlet pencak silat PSHT adalah kemampuan teknik gerak dasar dalam melakukan tendangan C seperti sikap pasang, posisi kaki, posisi badan bahkan posisi tangan yang benar. Hal ini diperlukan karena dalam olahraga bela diri pencak silat diperlukan beberapa kemampuan yang baik dan benar dalam tendangan C untuk mengalahkan lawan dan mendapatkan point saat pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian terhadap tendangan C pada Atlet PSHT di Ranting Malaka Tengah karena kurangnya kemampuan dalam melakukan tendangan C sehingga banyak atlet yang cedera. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul : “Survei Latihan Tendangan C Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah,Kabupaten Malaka”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan diatas,dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tendanga (C) diantaranya sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang memiliki power otot tungkai yang lemah.
2. Kekurangan kelenturan pada saat melakukan tendangan (C).
3. Kekurangan kecepatan saat melakukan tendangan (C).

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi fokus dan keterbatasan waktu dan penelitian ini, penulis dapat membatasi masalah penelitian adalah: Survei Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah Kabupaten Malaka.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah Kabupaten Malaka.?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Survei Latihan Tendangan (C) Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Malaka Tengah Kabupaten Malaka.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Bagi pelatih, penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan keterampilan teknik dasar latihan tendangan C.
3. Bagi Atlet, di harapkan dapat dipelajari dan menguasai teknik dasar latihan tendangan C dengan benar dalam hal peningkatan prestasi.
4. Penelitian ini juga di harapkan memberikan manfaat dalam bidang pendidikan dan olahraga khususnya dalam cabang olahraga pencak silat.