

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala bentuk aktifitas fisik jasmani dan rohani saat ini sedang menjadi trend atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan sebagian orang lain menjadikan kebutuhan mendasar dalam hidupnya yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia dengan maksud untuk menjaga dan memerihara kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (Setiawan dalam Arifin.,2019). Sedangkan menurut Giriwijoyo (dalam Arifin.,2019) olahraga adalah serangkaian gerak raga untuk mempertahankan hidup dengan ritme teratur dan rencana guna memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). dalam perkembangan olahraga tidak hanya mengisi waktu luang,tetapi juga untuk menjaga kebugaran.selain itu olahraga saat ini telah berkembang sebagai hiburan dan prestasi.salah satu olahraga yang selain mendapatkan hiburan juga bisa menghasilkan prestasi yaitu,cabang olahraga pencak silat (Asyhr dalam Arifin.,2019)

Pencak silat merupakan warisan budaya Indonesia yang diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Menurut Sucipto (dalam Nurhasanah, 2019) “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi atau kemandiriannya dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan

hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.” Pencak silat juga adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Nusantara. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Pencak silat juga dapat digunakan dalam elemen-elemen kondisi fisik yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Maifitri dalam Faizin, 2023). Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah peningkatan kualitas pelatihan atlet. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah. Dalam olahraga pencak silat memerlukan latihan komponen kondisi fisik untuk dapat meningkatkan skill. Salah satunya yaitu dalam komponen fisik kecepatan. Teknik Tendangan dalam pencak silat tentunya memerlukan Latihan untuk melatih kecepatan agar mendapatkan hasil tendangan yang bagus dan tepat mengenai sasaran. Namun untuk mendapatkan gerakan tendangan yang cepat dan bisa masuk serta mengenai sasaran teknik tendangan membutuhkan pola gerak yang terlatih dan harus membutuhkan latihan yang terprogram untuk sehingga mendapatkan nilai lebih tinggi pada saat pertandingan.

Perisai Diri atau dikenal dengan nama Kelatnas Indonesia Perisai Diri merupakan organisasi perguruan beladiri silat yang ada di Kota Surabaya berdiri pada 2 Juli 1955 oleh R.M.Soebandiman Dirdjotmodjo selaku pendekar guru besar pencipta aliran baru Pencak silat di Indonesia yakni aliran silat Perisai Diri dengan maksud tujuan mengembangkan dan menyebar luaskan ajaran

silatnya di Surabaya. Pada awal ke muncula (PD) Perisai Diri mendapat sambutan baik oleh masyarakat serta menjadi ikon perguruan beladiri silat Surabaya yang ikut serta mewarnai perkembangan beladiri Pencak silat di Indonesia. Silat Perisai Diri juga merupakan salah satu perguruan beladiri pencak silat yang berperan dalam pembentukan sejarah berdirinya Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat dengan (IPSI). Perguruan Kelatnas Indonesia Perisai Diri tidak lepas dari sejarah pada masa awal perkembangan organisasi Pencak silat di Indonesia, yang kelak menjadi cikal bakal dari organisasi yang menghimpun berbagai aliran Pencak silat yang ada di Indonesia yakni IPSI. Pak Dirjo selaku pengajar pendiri Perisai Diri mendapat mandat bertugas di Kota Surabaya sehubungan dengan kiat awalnya mengembangkan beladiri Pencak silat, Pak Dirjo menjadi salah satu tokoh yang memiliki peran serta pengaruh pada awal perintisan penyatuan organisasi Pencak silat di Indonesia hingga muncul berapa perguruan aliran Pencak silat yang terorganisir dibawah naungan IPSI. Perisai Diri di IPSI menjadi salah satu dari 10 perguruan historis yang memiliki peran aktif pada berdirinya IPSI.

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bompa dalam Rasyono, 2020). Menurut Sukadiyanto, (dalam Rasyono, 2020) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Menurut Hare yang dikutip

oleh Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (dalam, dalam Rasyono, 2020) Latihan (training) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Kondisi fisik juga adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Dalam olahraga pencak silat kecepatan menendang merupakan salah satu komponen penting dari kemampuan yang harus dimiliki dalam menunjang prestasi atlet.

Kecepatan tendangan merupakan salah satu teknik serangan pada olahraga pencak silat yang menggunakan tungkai kaki, dimana dilakukan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit digunakan dalam menyerang atau membalas serangan, kelebihan tendangan ini mudah untuk dilakukan dalam pertandingan, eksplorasi tenaga lebih maksimum, serta jarak antara kepala dengan lawan jauh sehingga lebih aman. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika tarikan kaki tidak cepat ditarik maka sangat mudah tendangan tersebut ditangkap. Tendangan dikatakan cepat apabila tarikan kaki saat melakukan tendangan dapat ditarik dengan cepat dan tidak mudah ditangkap oleh lawan, Kekurangan yang dirasakan oleh setiap pesilat selama pertandingan antara lain tendangan yang masih mudah ditangkap dan mudah di lempar terutama pada tendangan sabit, karena keterbatasan waktu

pelatihan dan bentuk pelatihan yang kurang efisien membuat kecepatan tendangan sabit kurang baik. Ada beberapa metode Latihan kecepatan untuk tendangan sabit.

Latihan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas dapat meningkatkan kekuatan, dan kecepatan tendangan sabit peserta didik, karena peserta didik melakukan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban bekas membutuhkan tenaga yang lebih, sehingga lama kelamaan tanpa disadari kekuatan dan kecepatan tendangan sabit meningkat (Syafei dan Rohman dalam Arifin 2019). Dan juga metode latihan pliometrik yang digunakan adalah latihan lompat ke atas, *split squad jump*, *box jump*. Karena metode latihan ini dapat merangsang otot untuk melakukan aktivitas kerja dengan cepat (Arif dalam Kamarudin, 2023). Selain itu latihan pliometrik pada dasarnya terfokus pada pengaktifan siklus peregangan dan pemendekan secara cepat untuk menghasilkan power yang maksimal (Subekti dalam Kamarudin, 2023). Latihan kecepatan adalah untuk meningkatkan suatu kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu sangat singkat dan cepat (Welis dalam Kamarudin, 2023).

Berdasarkan hasil observasi langsung lokasi ranting walikota kupang belum memiliki pola latihan yang sistematis, juga berdasarkan pengertian dari para ahli diatas yang menyatakan bahwa diperlukannya pola latihan untuk melatih teknik tendangan sabit, maka peneliti mengambil judul tentang **POLA LATIHAN TEKNIK TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PERISAI DIRI RANTING WALIKOTA KUPANG.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya ketekunan atlet Pencak Perisai Diri ranting Walikota kupang.
2. Kurangnya sarana dan prasarana Pencak Perisai Diri ranting Walikota kupang.
3. Belum diketahui pola Latihan Teknik tendangan sabit Pencak Perisai Diri ranting Walikota kupang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi masalah pada Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat perisai diri ranting Walikota kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka peneliti mengemukakan masalah pada bagaimana Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Perisai Diri Walikota kupang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pola Latihan Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat perisai diri Walikota kupang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan informasi/refrensi bagi peneliti lain
 - b. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi peneliti lain ketika ingin meneliti lebih lanjut, yang berhubungan dengan penelitian ini dikemudian hari
2. Manfaat Praktis
 - a. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang berkepentingan dan diterima sebagai kontribusi untuk meningkatkan peforma yang efektif
 - b. Semoga dengan penelitian ini bisa memotivasi banyak orang terutama atlet silat untuk lebih semangat berlatih dan mencintai silat sebagai budaya asli Indonesia