

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani maupun rohani dan berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Olahraga dipakai menjadi sarana meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, wahana rekreasi dan dijadikan tempat untuk menorehkan sebuah prestasi. Dengan adanya prestasi olahraga yang baik, maka harga diri suatu bangsa akan lebih baik menurut pandangan bangsa atau negara-negara lain. Mila (2021):9. Untuk mencapai hal tersebut, tentu tidaklah gampang dalam meraihnya. Harus dilakukan dengan kerja keras dan mendapatkan dukungan dari seluruh pihak yang terlibat pada dalamnya, baik bagi pemain, pelatih, juga faktor-faktor pendukung lainnya.

Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya tetap terjaga dengan baik. Gladi (2012):78 Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani sebagai konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktivitas berlebihan tanpa merasakan kelelahan.

Toni Yudha Pratama (2017) : 52. Dalam jurnalnya juga menjelaskan bahwa Pencak silat sebagai olahraga dapat membantu didalam meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan ahli tersebut diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa pencak silat merupakan ilmu beladiri yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Pencak silat mulai berkembang di Indonesia sejak berdirinya Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948, di bawah pimpinan bapak Wongsonegoro.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Menurut Giriwijoyo (2015) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kusmaedi (2022):18.Menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari: 1. Disport, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain. 2. Field Sport, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu. 3. Desporter, membuang lelah. 4. Sport, pemuasan atau hobi. 5. Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tubuh menjadi sehat.

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang resmi dipertandingkan disetiap tahun pada berbagai turnamen baik tingkat nasional maupun tingkat Asia (*Sea Games*). Untuk turnamen pencak silat diselenggarakan dalam empat kategori

yaitu kelas tanding, seni tunggal, ganda, dan regu. Berdasarkan usia dan jenis kelamin untuk semua kategori pada pertandingan pencak silat dapat dibagi menjadi 5 kelompok dalam pesilat (2012) yaitu: Pertandingan kelompok usia dini atau anak-anak kategori putra dan putri (berusia 10 tahun s/d 12 tahun), Pertandingan kelompok praremaja kategori putra dan putri (berusia di atas 12 tahun s/d 14 tahun), Pertandingan kelompok remaja kategori putra dan putri (berusia di atas 14 tahun s/d 17 tahun), Pertandingan kelompok dewasa kategori putra dan putri (berusia di atas 17 tahun s/d 35 tahun), Pertandingan kelompok master/pendekar kategori putra dan putri (berusia di atas 35 tahun).

Olahraga adalah aktivitas fisik yg bersifat kompetitif. Salah satu olahraga yang bersifat kompetitif merupakan beladiri pencak silat. Pencak silat adalah olahraga kontak tubuh yang membutuhkan keterampilan bio-motorik yang baik. Menjadi atlet pencak silat dengan biomobilitas yang prima sangat mudah untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif.

Oleh karena itu, ketepatan gerakan teknik dasar seperti tendangan, pukulan dan bantingan menjadi factor penentu keberhasilan atlet pencak silat disetiap pertandingan yang dilakukan. Menurut Sukadiyanto (2012):11 menggunakan teknik yang tepat sejak awal akan membantu menghemat energi sehingga atlet tidak akan cepat merasa kelelahan disaat bergerak sehingga dapat melakukan pertandingan lebih lama, dan teknik yang baik juga merupakan dasar-dasar untuk keberhasilan yang lebih baik. Oleh karena itu, ketika mempelajari teknik, terutama teknik menendang, perlu menekankan gerakan teknik yang benar, yang mengarah pada penguasaan gerakan teknik dasar yang benar.

Ihsan (2015):15 Dalam hal ini, salah satu taktik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah taktik jual beli. Dimana pada saat lawan melakukan serangan, maka pesilat berusaha menghindar ke kiri, atau ke kanan atau mundur secepatnya. Selanjutnya disusul dengan serangan balasan baik menggunakan pukulan atau tendangan. Dan oleh karena itu, kecepatan perlu ditingkatkan dalam proses pelatihan pencak silat. Kecepatan dapat ditingkatkan dengan latihan *plyometrics*. Salah satu jenis latihan *plyometrics* yaitu dengan latihan *lateral hop, hop, and hold opposite leg with barriers*, merupakan salah satu jenis metode latihan latihan yang mengembangkan. kecepatan dan kekutan otot yang merupakan komponen penting dalam melakukan tendangan samping. Pada prinsipnya latihan ini dilaksanakan dengan intensitas tinggikan gerakan yang cepat. Otot-otot yang dilatih terutama otot tungkai. Memanfaatkan kemampuan otot yang dilatih serta pelaksanaan gerakannya yang cepat, dan dengan diberikannya perlakuan yang tepat melalui program latihan yang telah disusun dan direncanakan, diharapkan dengan latihan *lateral hop, hop, and hold opposite leg with barriers* dapat menambah kecepatan tendangan samping atlet.

Berikutnya usaha pencapaian prestasi akan optimal sebenarnya bilamana ada beberapa factor pencapaian prestasi olahraga yang di latih seperti; kemampuan fisik, teknik, aspek taktik, dan aspek mental. Faktor fisik yaitu; berkaitan dengan struktur, postur, dan kemampuan motorik yang di tentukan secara genetic merupakan salah satu factor penunjang prestasi. Adapun komponen dasar yang menunjang bagi atlet yaitu; kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Widiastuti (2015) Kemampuan motoric adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan

berbagai tugas gerak atau keterampilan gerak dalam melakukan sebuah tendangan, jadi kemampuan motorik salah satu indikator kebugaran jasmani.

Proses mempelajari teknik tendangan perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya. Pelatih memiliki peran penting dalam memberikan gerak teknik yang benar kepada atlet. Agar mendapatkan hasil belajar yang efektif dan efisien maka, perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan yang benar. Dengan demikian anak selalu dalam keadaan terkontrol, sehingga anak latih memiliki gambaran mengenai Teknik tendangan yang akan dilakukan. Kenyataannya, jarang seorang pelatih melakukan pembenaran teknik dasar pada saat proses latihan. Pelatih hanya memberikan materi melalui demonstrasi atau dengan memberikan contoh, sehingga banyak atlet yang tidak menguasai teknik dasar tersebut.

Berdasarkan hasil observasi atlet pencak silat bayuasin III usia 6-12 tahun memiliki gerak teknik dasar yang tidak baik. Dalam melakukan gerakan tendangan T dikarenakan model latihan tendangan T pencak silat yang masih monoton dan belum dikembangkan permasalahan-permasalahan tersebut disebabkan oleh model latihan tendangan T pencak silat yang kurang bervariasi.

Herman (2010):18 model “latihan atau melatih kondisi fisik atlet pencak silat adalah suatu upaya yang sistematis dan ditunjukkan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan”. Pallavi P.

Kulkarni (2013):20 menjelaskan bahwa *“Training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an individual to perform adequately a given task or job”*. Lozovina (2011):9 mengemukakan bahwa Latihan harus mempunyai perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti apa yang diinginkan. Latihan Menurut Bompa (2019):23 adalah *“Proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tinggi”*. Kemudian Lumintuarso (2013):5 mengatakan bahwa *“latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”*. Latihan adalah urutan sistematis latihan terstruktur dan terencana yang diulang dan jumlah latihan meningkat dari hari ke hari.

Sistematis yang dilakukan dalam pelatihan dilakukan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola system tertentu. Metode Latihan yang berkesinambungan dari level yang mudah ke level yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan yang baik tidak bisa dilakukan secara langsung tetapi dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak yang baik. Demikian pula agar koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif. Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul Model Latihan Tendangan T Pada Pencak Silat Atlet Usia 6-12 di Banyuasin III

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan model yang akan dikembangkan maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah model latihan tendangan T pada Usia 6-12 tahun di Banyasin III?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui penggunaan model tendangan T pada Usia 6-12 tahun di Banyasin III

## **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi kepelatihan pada teknik tendangan pada olahraga beladiri pencak silat. Adapun kegunaan hasil penelitian ini antara lain:

### **1. Bagi pelatih**

Sebagai referensi untuk pelatih tentang model latihan tendangan untuk atlet pencak silat usia dini.

### **2. Bagi guru pendidikan jasmani**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dalam metode belajar mengajar khususnya pada materi pencak silat.

### **3. Bagi program studi**

Sebagai sumbangan pemikiran penelitian pada bidang Pendidikan khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.