

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas yang sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Banyak para masyarakat kurang mengetahui tentang manfaat olahraga bagi tubuh. Selain itu pada umumnya seseorang hanya melakukan olahraga asal-asalan tanpa mengetahui pengetahuan olahraga itu sendiri. Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kesegaran jasmani adalah kondisi suatu tubuh untuk menghadapi aktifitas rutin sehari-hari. Kesehatan jasmani sangat penting bagi manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Fungsi kesehatan jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia yang dapat meningkatkan semangat etos kerja, Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana sangat di yakini oleh para pendekar dan pakar Pencak Silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Pencak Silat merupakan olahraga bela diri asli bangsa Indonesia Pencak Silat berkembang sangat pesat dengan semakin banyaknya orang yang mempelajari Pencak Silat baik masyarakat Indonesia maupun luar. Olahraga yang juga di kombinasikan dengan tarian ini sudah tersebar ke-42 penjuru Negara. Pencak Silat juga 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.

Gerakan-gerakan Pencak Silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani, disamping memiliki unsur seni Pencak Silat pun juga memiliki unsur olahraga, prestasi dan pendidikan yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Pertandingan Pencak Silat sudah dilakukan mulai dari tingkat daerah sampai internasional bahkan sudah di pertandingkan di kejuaraan nasional dari Pekan Olahraga Nasional, Pekan Olahraga Daerah, Pekan Olahraga Nasional, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional, hingga tingkat Asian Games maupun SEA Games dan juga dilakukan dalam bentuk kejuaraan dunia yang di lakukan dalam setiap tahun. Perkembangan Pencak Silat saat ini terus berkembang dengan pesat dimulai bergelarnya pertandingan Pencak Silat di berbagai kejuaraan *multi event* baik skala Nasional maupun Internasional sehingga memberikan gambaran bahwa pada saat ini dengan perkembangan teknologi di dunia olahraga juga tidak lepas di manfaatkan oleh negara-negara yang konsen terhadap Pencak Silat mengembangkan keilmuan Pencak Silat supaya bisa meraih medali dan peningkatan prestasi.

Pada MUNAS IPSI XI tahun 2007, peraturan pertandingan sudah dimasukkan pertandingan usia pra remaja dengan rentang usia 9 tahun hingga 13 tahun. Dengan adanya peraturan terkait pertandingan tersebut, untuk siswa Sekolah Dasar mulai dipertandingkan secara resmi pertandingan Pencak Silat melalui Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal TK dan SD sebagai olahraga pendidikan serta juga dilakukan di tingkat SMP dan SMA / SMK, kejuaraan tersebut mulai dilakukan pada tahun 2008 dengan nama Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN) bahkan sampai saat ini kejuaraan O2SN terus dilakukan secara berkala mulai dari tingkat Kabupaten / Kota, Provinsi dan Nasional. Bahkan pada pelaksanaan PON Remaja 1 tahun 2013 yang dilaksanakan di Surabaya Pencak Silat termasuk salah satu nomor yang dipertandingkan secara resmi.

Makna latihan adalah suatu proses aktifitas tubuh untuk kebutuhan tertentu secara sistematis, berulang-ulang dengan penambahan beban yang teratur maupun secara berkala sesuai dengan kaidah / norma yang berlaku. Olahraga Pencak Silat juga tidak hanya kepentingan pendidikan, rekreasi, kesegaran jasmani, serta bisa juga sebagai profesi dan ekonomi, tetapi bisa juga sebagai ajang pembentukan prestasi yang dapat mengangkat harkat serta martabat bangsa. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI No. 3, 2005:16). (No, 2007) (Republik Indonesia, 2009) (UUD, 2022)

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kualitas seorang atlet dari latihan maka dari itu ada beberapa yang harus di perhatikan seperti kemampuan dan kepribadian seorang pelatih, oleh karena itu perlu diperhatikan lagi dengan baik dengan tujuan terciptanya atlet yang baik dan menciptakan atlet yang berprestasi, hasil riset seperti hal-nya seorang atlet yang ingin berkembang pelatih pun perlu memperhatikan hal- hal tertentu dikarenakan atlet akan berkembang jika program latihan yang dibuat sangat penting untuk terciptanya kualitas yang lebih baik, fasilitas yang memadai dapat meningkatkan kualitas atlet, motivasi yang sangat penting dari lingkungan sekitar bahkan dari pelatih pun harus memperhatikan bahwa faktor atlet yang akan berkembang di nilai dari faktor motivasi agar atlet terus giat untuk memenuhi target dari program latihan.

Di sekolah terdapat suatu kegiatan yang bertujuan untuk berkembangnya siswa dalam bidang tertentu, kegiatan ini ada di sekolahan dalam bidang pendidikan seperti olahraga dan kegiatan lainnya sebagai ajang mengisi waktu luang yang positif yang disebut dengan istilah ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik

sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan dengan mengacu pada mata pelajaran yang terdapat di sekolah, dalam rangka pengayaan dan pendalaman materi pelajaran yang tidak didapat pada jam pelajaran karena waktu yang tersedia terbatas serta dalam usaha membentuk pribadi siswa. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat ditujukan untuk mengembangkan wawasan, keterampilan dan bakat siswa di bidang olahraga dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Disamping itu dalam kegiatannya terdapat nilai-nilai kedisiplinan, kerja sama, rasa tanggung jawab, sportifitas dan sebagainya. Pembinaan kegiatan pendidikan jasmani ekstrakurikuler adalah suatu program kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan di luar jam pelajaran sekolah.

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana sangat diakui oleh para pendekar dan pakar Pencak Silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Pencak Silat merupakan olahraga bela diri asli bangsa Indonesia Pencak Silat berkembang sangat pesat dengan semakin banyaknya orang yang mempelajari Pencak Silat baik masyarakat Indonesia maupun luar. Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (menunggal) terhadap lingkungan hidup maupun alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak Silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur baik secara fisik, teknik, mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh seperti stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi hal ini dapat dicapai melalui suatu prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, terencana sehingga dapat membentuk kondisi siap untuk bertanding atau berpenampilan sebaik-baiknya. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam Pencak Silat. Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk watak kepribadian pesilat

dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan.

Keterampilan gerak dalam olahraga Pencak Silat di antaranya meliputi tendangan, tangkisan, pukulan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing teknik mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri. Tendangan merupakan salah satu teknik serangan dalam olahraga Pencak Silat dengan menggunakan tungkai dan digunakan untuk serangan jarak jauh yang mempunyai nilai cukup tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Adapun beberapa teknik dari tendangan dari tendangan lurus yang menggunakan sebelah kaki atau tungkai, dengan posisi badan menghadap ke depan dan arah lintasan kaki lurus ke arah depan. Tendangan T yang menggunakan satu kaki atau tungkai dengan arah lintasan lurus ke depan, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh, tendangan belakang yang menggunakan satu kaki atau tungkai dengan arah lintasan lurus ke belakang dengan memutar bagian tubuh dan membelakangi lawan dan sasaran seluruh bagian tubuh. Pesilat sering menggunakan teknik tendangan sabit sebagai salah satu serangan untuk mengumpulkan *point* sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan. Untuk mencapai teknik tendangan sabit secara optimal dalam Pencak Silat harus berdasarkan prinsip-prinsip latihan modern dan variatif guna meningkatkan kecepatan tendangan sabit secara baik dan sesuai dengan apa yang di inginkan. Tendangan sabit adalah tendangan yang di lakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya yaitu bagian punggung kaki atau pangkal jari, telapak jari. (Arman Maulana,2018:75).

Dapat disimpulkan bahwa adanya kesalahan dalam pelaksanaan gerakan teknik tendangan sabit dalam Pencak Silat, dapat dilihat dalam pelaksanaan tendangan sabit atlet Pondok Pesantren Min Fadhli Robby cenderung melakukan kesalahan dalam gerakan dalam hal teknik dan taktik yang kurang, rata-rata tendangan sabit atlet kurang maksimal terlihat dalam titik peneakan yang kurang maksimal dapat mengurangi efisiensi dalam pertandingan yang berlangsung lalu dalam pelaksanaan gerakan drajat yang sesuai dari atlet yang mengakibatkan lawan dapat menyerang balik dengan

cepat dan serangan atlet tidak dimasukan point justru lawan yang mendapat point. Gerakan atlet harus di asah dalam latihan lalu mental atlet justru harus berkembang dalam hal-hal faktor internal maupun eksternal dikarenakan mental adalah salah satu pendukung atlet dalam prestasi yang maksimal.

Taktik atlet pun harus di asah dengan baik dalam program latihan yang baik dikarenakan percuma dalam pelaksanaan pertandingan yang baik jika atlet kurang di asah dalam hal ini atlet harus didukung dalam segala hal dari segi materi dan kualitas yang baik.

Apabila dihubungkan dengan olahraga, khusus nya olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukan bahwa penampilan seorang atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk, yang sering disebut dengan faktor psikis atau faktor mental. Pengaruh faktor psikis tersebut dapat bersifat langsung misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Ada pula faktor psikis yang tidak secara langsung berkaitan dengan penampilan atlet atau yang disebut dengan faktor non-teknik. Faktor mental tidak secara otomatis menjadi faktor penentu keberhasilan seorang atlet tanpa ada faktor- faktor lainnya, hal ini disebabkan oleh karena kita menyadari bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yaitu ;

#### 1. Fisik

Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan fleksibilitas, dan koordinasi. Maka berdasarkan hasil observasi di Pondok Pesantren Min Fadhli Robby tidak dapat disangkal perlunya proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang ditargetkan. Hal ini dicapai melalui suatu prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana, sehingga dapat membentuk kondisi siap untuk bertanding atau untuk berpenampilan sebaik-baiknya. Penurunan prestasi yang disebabkan oleh beberapa faktor yang sudah di sebutkan di atas.

## 2. Teknik

Penampilan seorang atlet di Pondok Pesantren Min Fadhli Robby juga terjadinya penurunan yang dipengaruhi oleh faktor keterampilan khusus yang dimiliki seperti kurangnya kesadaran dalam penurunan perkembangan yang dilakukan seperti teknik serangan maupun bertahan, yang harus dikembangkan menjadi suatu tampilan sesuai yang diharapkan, selain dipengaruhi oleh kekuatan fisik, tentu juga dipengaruhi oleh teknik-teknik tertentu yang telak seperti bertahan maupun menyerang.

## 3. Mental / Psikis

Berdasarkan hasil dari Observasi di Pondok Pesantren Min Fadhli Robby atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi sebaik-baiknya. Contohnya ketakutan akan kalah yang tentunya dapat berpengaruh negatif pada penampilan atlet sehingga akal yang sebenarnya sudah atlet miliki tidak dapat diperlihatkan dan juga kurangnya perhatian saat bertanding seperti kurangnya dukungan atlet saat latihan maupun bertanding.

Maka dapat disimpulkan berdasarkan observasi pada bulan Juni 2022 dengan kondisi atlet Pencak Silat di Pondok Pesantren MIN FADHLI ROBBY kurang meningkatkan fisik, teknik, taktik, mental atlet saat bertanding sehingga kualitas seorang atlet tidak menunjukkan performa yang maksimal dan beban masalah yang dialami atlet dalam pelaksanaan dalam jenis olahraga yang saya ambil adalah Pencak Silat dalam teknik tendangan sabit dari atlet dikarenakan teknik ini sering dilakukan dalam jenis pertandingan dari kategori usia dini hingga dewasa karena mudah dilakukan akan tetapi cenderung sering salah dalam pelaksanaan pertandingan, dikarenakan dalam langkah-langkah salah dari terburu-buru dari awal pertandingan hingga di sampai akhir pertandingan jarang dilakukan karena kondisi fisik dan taktik kurang di perhatian karena menguras tenaga. Oleh karena itu perlu adanya

evaluasi dalam pelaksanaan teknik dan taktik yang sering terjadinya kesalahan ataupun kurang maksimal dalam pelaksanaan maupun dalam latihan tentu ada beberapa hal yang harus di perhatikan seperti peningkatan kemampuan seorang atlet dalam teknik pertandingan dan juga taktik. Maka perlu di lakukan analisis teknik tendangan sabit supaya kesalahan yang dilakukan saat bertanding maupun latihan bisa teratasi secara baik dalam melanjutkan prestasi yang lebih baik dan juga pertandingan yang akan datang.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah faktor yang mempengaruhi tendangan sabit atlet Pencak Silat diantaranya terkait dengan kondisi fisik, terutama dalam hal kualitas keseimbangan dan daya ledak otot tungkai dilihat dari latihan mereka dan dapat terukur dalam program latihan yang dibuat pelatih. Keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh atlet Pencak Silat terutama saat melakukan tendangan dikarenakan saat melakukan tendangan kaki tumpu harus dalam keadaan menapak dan sedikit ditekuk, tangan berada di samping tubuh dan dalam posisi santai sehingga saat menendang seorang atlet dengan mudah mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh, sehingga menghasilkan tendangan yang berkualitas dan menghasilkan nilai, dimana lawan tidak mudah melakukan pertahanan. Kekuatan ialah dari bagian kondisi fisik yang harus dimiliki setiap atlet dan sebagai faktor yang paling utama dalam pembentukan daya ledak pada otot, dimana daya ledak otot akan diperoleh ketika memenuhi dari dua komponen yang terdapat kekuatan dan kecepatan.

Dalam gerak olahraga Pencak Silat sangat dibutuhkan kecepatan baik ketika menangkis, mengelak, menghindar(bertahan)dan maupun dengan menyerang. Ketika saat melakukan tendangan sabit kecepatan sangat berperan, karena sewaktu menendang atlet dituntut untuk melakukan gerakan dengan cepat sehingga tendangan mampu kena tepat sasaran. Dalam penguasaan teknik/jurus tendangan sabit, tanpa adanya kekuatan dan kecepatan maka daya ledak otot tungkai akan rendah kemampuan nya dan teknik dimaksud tidak akan pernah dikuasai dengan baik oleh atlet.



Oleh karena itu atlet dapat memahami apa itu pencak silat dan bagaimana pelaksanaan tendangan sabit yang baik dan benar, agar para atlet dapat melaksanakan gerakan ini saat pertandingan dan menghasilkan gerakan yang maksimal dan mendapatkan point yang baik, untuk pelatih dapat mengevaluasi para atlet untuk membuat program latihan yang baik dan sesuai untuk atlet. Pengurus dapat membina atau pembinaan prestasi agar para atlet memaksimalkan latihan maupun pertandingan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang pada penelitian ini, maka terdapat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana mengembangkan sebuah program latihan yang inovatif yang dapat membantu pelatih untuk melatih dari program latihan yang sudah dibuat, membantu atlet untuk mengevaluasi cara latihan pada pelatih dan memperbaiki permasalahan sehingga terciptanya prestasi.
2. Seberapa besar hasil saat melakukan gerakan tendangan sabit atlet tidak mencapai performa maksimal mereka.
3. Bagaimana tingkat pemahaman atlet terhadap teknik tendangan sabit Pencak Silat Pondok Pesantren Min Fadhli Robby.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Agar para atlet dapat memaksimalkan gerakan tendangan sabit lebih efisien.
2. Salah satu perbandingan bagi pelatih saat melatih dan mengetahui hasil dari perkembangan saat sebelum maupun sesudah saat latihan pada atlet di Pondok Pesantren Min Fadhli Robby.
3. Agar dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan yang efektif terhadap pembuatan program latihan yang efisien dan atlet mencapai hasil maksimal.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Salah satu pemikiran saat memahami salah satu jenis olahraga beladiri Pencak Silat.

2. Salah satu pemikiran perbandingan atlet dan pelatih dalam pembuatan maupun pelaksanaan pembuatan program latihan maupun melatih atlet dalam keseriusan dalam mengajar dan pembelajaran.
3. Untuk salah perbandingan pelatih dan atlet dalam pelaksanaan melatih maupun latihan agar dapat memperoleh prestasi yang maksimal.

