

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu seni beladiri Indonesia yang sudah ada sejak ratusan tahun yang lalu. Pencak silat juga salah satu sebagai ciri khas budaya masyarakat Indonesia. Pencak silat adalah cabang olahraga yang mengembangkan beberapa aspek didalamnya, yaitu: keolahragaan, kesenian, beladiri, dan kerohanian. Pencak silat dalam kamus bahasa Indonesia diartikan sebagai kemampuan membeladiri dengan senjata ataupun tanpa senjata tangan kosong. Pencak silat juga merupakan seni bela diri yang memiliki unsur keindahan didalamnya (Kiswanto, 2015:15). Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia yang memiliki banyak keragaman teknik, manfaat, dan nilai-nilai yang luhur (Gristyutawati, 2012). Pencak silat dulunya digunakan untuk bertahan hidup dengan cara berburu serta perlindungan diri dari binatang buas. Seiring perkembangan zaman, sekarang pencak silat menjadi cabang olahraga yang prestasi, yang sudah dipertandingkan *dievent* nasional maupun Internasional. Pertandingan pencak silat terdapat dua katagori yang di pertandingkan yaitu, katagori TGR (Tunggal, Ganda, Regu), dan katagori tanding.

Pertandingan pencak silat katagori tanding merupakan pertandingan yang menjadi primadona dalam setiap *event*. Pertandingan pencak silat katagori tanding yaitu pertandingan pencak silat yang mempertandingkan dua atlet silat dari dua kontingen yang berbeda, mereka saling beradu kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental sesuai peraturan yang telah ditentukan untuk memperoleh poin sehingga dapat memenangkan pertandingan. Mengingat pertandingan pencak silat katagori tanding adalah pertandingan yang *full body contact* sehingga komponen dan kualitas fisik atlet pencak silat akan sangat menentukan dalam setiap pertandingan yang di jalani.

Komponen fisik yang diperlukan dalam pencak silat yaitu, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kordinasi, *power*, dan *fleksibilitas* (Hariono, 2005). Selain memiliki kemampuan fisik yang bagus, seorang atlet silat harus juga memiliki

kemampuan teknik yang bagus pula. Karena jika hanya memiliki satu kemampuan saja tanpa diimbangi dengan kemampuan yang lain maka seorang atlet silat tidak akan mencapai prestasi yang maksimal. Sehingga seorang atlet silat dituntut untuk menguasai semua komponen-komponen lainnya, supaya seorang atlet silat tersebut bisa mencapai prestasi yang maksimal.

Teknik dasar pencak silat yang harus dikuasai yaitu, teknik bertahan atau belaun dan teknik serangan. Teknik belaun yaitu teknik untuk mengantisipasi serang dari lawan dengan cara mengelak, menghindari, ataupun menangkap serangan lawan dan selanjutnya melakukan serangan balasan ataupun bantingan. Sedangkan serangan yaitu suatu gerakan tendangan atau pukulan yang mengarah pada sasaran yang sudah pasti. Agar serangan dalam pertandingan pencak silat tidak mudah diantisipasi, Maka serangan itu harus dilakukan secara cepat, kuat, keras dan lincah. Sehingga tidak memberi kesempatan lawan untuk melakukan tangkapan, elakan, ataupun hidaran yang diakhiri dengan memberi serangan balasan. Selain serangan yang harus dilakukan dengan semaksimal mungkin, elakan, hidaran, ataupun tangkapan juga dilakukan dengan cepat dan kuat. Sehingga pesilat mudah mengantisipasi serangan lawan dan segera memberikan serangan balasan ataupun bantingan guna memperoleh poin.

Serangan bisa dikatakan masuk atau mendapatkan nilai atau point yaitu serangan yang dilakukan menggunakan kaki ataupun tangan secara kuat, keras, cepat, dan lincah yang tepat pada sasaran sah yang tidak terhalang, dan diawali dengan polah langkah terlebih dahulu (MUNAS IPSI XII, 2012:11). Dengan begitu, pesilat yang ikut pertandingan dalam kategori tanding harus memiliki teknik serangan yang baik. Supaya ketika terjun di pertandingan bisa meraih prestasi dan nilai teknik yang baik juga.

Atlet yang memiliki kemampuan teknik yang baik dalam pertandingan pencak silat kategori tanding maka akan lebih diuntungkan, karena akan lebih mudah untuk mendapatkan nilai atau poin. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan nilai atau poin dalam pertandingan pencak silat salah satunya yaitu tendangan. Tendangan merupakan serangan yang menggunakan tungkai yang bertujuan untuk melumpuhkan lawan. Terdapat beberapa teknik tendangan yang sering digunakan

pada saat pertandingan pencak silat diantaranya, yaitu: tendangan samping atau T, tendangan depan atau lurus, dan tendangan sabit. Teknik tendangan sering digunakan dalam pertandingan pencak silat karena mempunyai nilai atau poin 2, lebih besar dibandingkan dengan serangan pukulan yang nilainya atau poinnya cuma 1.

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya melengkung dengan perkenaanya tempurung kaki. Tendangan sabit selain digunakan untuk menyerang juga bisa digunakan untuk bertahan dan kemudian melakukan serangan balik. Karakteristik tendangan sabit yang seperti busur, sehingga mudah dilakukan dan tidak menimbulkan dorongan pada sasaran, maka memungkinkan atlet silat untuk melakukan tendangan lebih dari satu kali dalam satu gebrakan. Tendangan yang baik yaitu tendangan yang dilakukan secara cepat, kuat, lincah, dan keras, sehingga sulit diantisipasi ataupun ditangkap oleh lawan. Untuk bisa melakukan tendangan yang bagus, maka harus diimbangi dengan kekuatan fisik yang bagus dan kekuatan otot tungkai yang baik. Maka dari itu perlu dilakukan metode latihan yang sesuai, guna meningkatkan kemampuan fisik dan kekuatan otot tungkai. Latihan kombinasi lompat dan lari merupakan gandingan antara melompat yang kemudian dilanjutkan dengan *sprint*. Latihan ini lebih menekankan pada penggunaan tubuh bagian bawah (tungkai).

Klub SMP 3 Blora adalah satu dari beberapa klub pencak silat yang ada di Blora yang atletnya berumur 12-15 tahun. Sudah banyak atlet dari klub SMP 3 Blora yang mengikuti *even*, dari mulai tingkat Kabupaten, Krasidenan, dan Provinsi. Menurut data dari buku pribadi pelatih atlet pencak silat klub SMP 3 Blora, klub SMP 3 Blora langganan sebagai juara umum dalam *even* pekan olahraga pelajar tingkat Kabupaten, bahkan ada atlet dari klub SMP 3 Blora yang meraih juara 3 dalam pekan olahraga pelajar tingkat Provinsi. Tetapi beberapa tahun belakangan ini atlet pencak silat klub SMP 3 Blora sudah tidak menjadi juara umum lagi, bahkan pada *even* pekan olahraga pelajar tingkat kabupaten tahun 2020, yang bisa menembus sampai final cuma 1 atlet saja, dan itu pun juga kalah dalam pertandingan partai final.

Ketika peneliti melakukan observasi pada saat latihan berlangsung, banyak atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora yang kemampuan tendangannya kurang baik. Hal ini terbukti pada saat melakukan tendangan di *peching box*, tendangan tidak menimbulkan suara yang keras. Hal itu dipengaruhi oleh kondisi fisik dan lemahnya otot tungkai. Oleh sebab itu banyak atlet pencak silat yang tendangannya mudah diantisipasi dan di tangkap lalu kemudian di jatuhkan oleh lawan. Jika kondisi ini terus berlanjut maka atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora tidak akan mencapai prestasi yang maksimal. Maka dari itu atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora perlu mendapatkan perhatian yang lebih, khususnya peningkatan kemampuan tendangan sabitnya. Melihat dari latar belakang yang sudah dijabarkan diatas, peneliti berkeinginan untuk mengambil judul penelitian “ **Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra Klub SMP 3 Blora** ”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora?

## **1.3. Batasan Masalah**

Untuk menghindari timbulnya penafsiran yang salah, maka permasalahan perlu dibatasi. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pada kecepatan tendangan sabit pencak silat dengan penerapan latihan kombinasi lompat dan lari atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora.

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui Pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Bagi Pelatih**

Bisa sebagai tambahan referensi dalam melatih untuk meningkatkan kecepatan tendangan pencak silat dengan latihan kombinasi lompat dan lari.

**1.5.2. Bagi Atlet**

meningkatnya kecepatan tendangan sabit pada atlet yang dijadikan sampel.

**1.5.3. Bagi Klub**

Dengan penelitian ini dapat membantu memperbaiki kemampuan kecepatan tendangan atlet pencak silat di klub.

