

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Indonesia merupakan Negara yang memiliki akan banyak kebudayaan, Kebudayaan Indonesia adalah keseluruhan kebudayaan lokal yang ada di setiap daerah di Indonesia. Kebudayaan yang ada di Indonesia sangatlah banyak dan beragam dari mulai segi fashion, kuliner, kesenian, adat istiadat dan masih banyak lagi. Namun ada juga salah satu kebudayaan yang tidak kalah menonjol di Indonesia dari segi olahraga bela diri nya yang sangat khas yaitu pencak silat.

Menurut Erwin setyo kriswanto dalam (Pratama & Candra, 2021) Olahraga beladiri yang asli berasal dari tanah air, yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan warisan budaya tak benda yang di akui oleh UNESCO. Pencak silat memiliki 4 aspek utama, antara lain aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Bela diri Pencak silat di Indonesia pun memiliki ciri khas masing-masing di setiap daerahnya baik dari gerakan, pola jurus, bahkan senjata yang di pakai juga berbeda-beda. Selain itu, pencak silat juga mengajarkan penggunaannya untuk menghindari upaya untuk melukai orang lain dan di harapkan untuk membangun silaturahmi.

Selain menjadi ciri khas budaya di Indonesia, pencak silat tentunya mempunyai manfaat tersendiri untuk suatu kesehatan yaitu dapat meningkatkan asupan oksigen dalam otak dan anggota tubuh lain nya, sehingga tubuh akan selalu bugar dan menurunkan resiko terjadinya penyakit tidak menular akibat gaya hidup yang salah (Mardotillah & Zein, 2017). Dan selain untuk kesehatan juga tentunya pencak silat memiliki manfaat yang sangat besar di dalam bidang prestasi, dengan berbagai perkembangan zaman, pencak silat saat ini sangat di kenal dengan olahraga bela diri prestasi nya dan banyak juga mencetak atlet-atlet berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Bahkan pencak silat di indonesia sudah mempunyai suatu

induk organisasi pencak silat yang besar yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) tidak hanya di lingkup nasional saja di internasional juga pencak silat sudah memiliki organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai Negara yaitu persekutuan pencak silat antar bangsa (PERSILAT) yang di bentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, Dan Brunei Darussalam. maka tidak heran banyak sekali kejuaraan-kejuaraan terbuka atau yang sifatnya berjenjang dalam pertandingan pencak silat di tingkat nasional maupun internasional yang tentunya sudah memiliki aturan dalam pertandingan. Menurut Munas IPSI (2012: 1) pertandingan pencak silat dibagi dalam empat kategori, yaitu: Kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu (kusuma Wardani, n.d).

Menurut peraturan pencak silat Munas IPSI XIII (2012 : 1) pertandingan dilaksanakan sesuai dengan ketentuan kategori yang di atur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah. Salah satu pertandingan pencak silat adalah kategori tanding. Salah satu nya kategori yang di pertandingkan yaitu Kategori tanding, kategori tanding adalah kategori pertandingan yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan kaidah dan pola langkah memanfaatkan kekayaan teknis jurus, mendapatkan nilai terbanyak. (Achmad, 2012). Maka dari itu untuk menunjang suatu keberhasilan di dalam pertandingan tentunya kita harus menguasai suatu teknik dasarnya. Dalam teknik dasar pencak silat ada beberapa hal yang harus di kuasai diantaranya : Kuda-kuda, sikap pasang, belaan, hindaran,tangkisan dan tendangan (Fabiana Meijon Fadul, 2019).

Di dalam suatu pertandingan pencak silat juga terdapat aturan berbagai golongan kategori usia bertanding guna memberikan pertandingan yang seimbang, Menurut peraturan pencak silat Munas IPSI (2022) Penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri atas :

- a. Pertandingan golongan Pra Usia dini untuk putra dan putri, berumur < 5 tahun

- b. Pertandingan golongan Usia dini 1 untuk putra dan putri, berumur diatas 5 s.d 8 tahun.
- c. Pertandingan golongan Usia dini 2 untuk putra dan putri, berumur 8 s.d 11 tahun.
- d. Pertandingan Pra remaja untuk putra dan putri, berumur di atas 11 s.d 14 tahun.
- e. Pertandingan golongan remaja untuk putra dan putri, berumur di atas 14 s.d 17 tahun.
- f. Pertandingan golongan dewasa untuk putra dan putri, berumur di atas 17 s.d 35 tahun.

Keberhasilan seorang pesilat dapat dilihat dari kemampuan tekniknya. Salah satu teknik serangan yang sering digunakan di suatu pertandingan adalah teknik tendangan T, Menurut Muhammad dailami dalam (Pratama & Candra, 2021) Tendangan T memiliki kelebihan jangkauan terhadap sasaran yang lebih luas, jarak antara kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, eksplorasi tenaga dapat lebih maksimal. Maka dari itu banyak di dalam pertandingan yang memakai tendangan T, bahkan seorang pesilat yang merupakan atlet nasional kebanggaan Indonesia yaitu Wewey Wita, menjadikan suatu tendangan T sebagai tendangan andalanya karena memiliki point keuntungan tersendiri.

Muhammad Khalil (dalam Budiman, 2021) Tendangan T adalah gerakan posisi tubuh menghadap ke T dengan lintasan tendangan Samping lurus (berbentuk huruf "T"). Perkenaan tendangan T yaitu sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki/bagian telapak kaki). Dari pengalaman di lapangan maupun pengamatan peneliti bahwasanya saat seorang pesilat melakukan serangan tendangan T kepada lawan ada sebuah aturan yang tidak memperbolehkan seorang pesilat menyerang di bagian area tertentu yaitu tidak boleh menyerang area atas dari mulai tenggorokan sampai kepala dan untuk di area bawah tidak boleh menyerang pada kemaluan, jadi untuk serangan yang di katakana baik dan benar itu serangan yang menuju area titik lawan antara pusar sampai ulu hati. Maka dari

itu seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan T yang baik dan benar. Tendangan T juga merupakan tendangan yang membutuhkan keterampilan, kecepatan, kekuatan dan keseimbangan yang stabil, tendangan T ini serangannya menggunakan kaki dan tungkai biasanya digunakan untuk serangan samping (Johansyah, 2004: 38).

Keterampilan merupakan kemampuan dasar yang harus di latih, diasah, dan dikembangkan secara terus menerus (berkelanjutan) sehingga menjadi potensial dalam melakukan sesuatu. Untuk mengembangkan keterampilan diperlukan proses pengasahan akal atau pemikiran, sehingga mendorong timbulnya keterampilan khusus pada diri manusia. Keterampilan juga dapat mengikuti zaman yang ada, dimana keterampilan ini dapat beradaptasi sesuai perkembangan pikiran dan masalah-masalah yang sedang dialami (Mardhiyah et al. 2021, hlm.35). Maka dari itu suatu keterampilan tendangan T sangat dibutuhkan seorang atlet dalam pertandingan pencak silat karena semakin baik keterampilan tendangan T tersebut maka tendangan yang dihasilkan akan semakin tepat dan benar hingga menghasilkan tendangan T yang sempurna yang akan menyulitkan lawan untuk menangkis, atau menangkap di dalam pertandingan. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan suatu keterampilan tendangan T supaya menghasilkan tendangan yang baik dan benar di dalam pencak silat adalah menggunakan alat bantu palang tendang.

Peneliti menemukan suatu masalah di salah satu ekstrakurikuler pencak silat di smpn 1 sukaratu pada atlet pra remaja. Ketika pesilat sedang melakukan tendangan T pada saat uji tanding dengan temannya, pesilat tersebut menendang dengan tendangan T terlalu bawah hingga mengenai kemaluan dari teman yang menjadi lawan uji tanding tersebut, hingga membuat teman yang menjadi lawan pada saat uji tanding tersebut mengalami kesakitan di bagian kemaluan. Hal ini disebabkan kurangnya keterampilan tendangan khususnya tendangan yang dilakukan oleh seorang pesilat tersebut yaitu tendangan T terlalu bawah dan tidak mengenai sasaran yang dikatakan baik dan benar.

Maka dari itu peneliti mencoba memberi solusi dengan “alat bantu palang tendang untuk meningkatkan suatu keterampilan tendangan T pada cabang olahraga pencak silat” palang tendang ini sudah pernah di pakai oleh peneliti terdahulu yaitu fauzan ilham, Menurut Alnedral (fajar, 2001) adalah sarana dan fasilitas baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan secara efisien. Di kutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) palang ialah sesuatu yang di pasang melintang atau merintang, yang terbuat dari (besi, bambu dan sebagainya). Sedangkan tendang ialah suatu sepak, depak, atau menerjang dengan menggunakan kaki. dengan metode latihan tersebut dapat mempengaruhi terhadap keterampilan tendangan T yang baik dan benar.

Dapat di simpulkan dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan dengan palang tendang terhadap keterampilan tendangan T dalam olahraga pencak silat.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pernyataan di atas setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu: “Apakah alat bantu palang tendang berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan T pada cabang olahraga pencak silat?”

### **1.3. Definisi Operasional**

Menurut Sugiyono (2016:59). Definisi oprasional adalah konstrak atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variable yang dapat di ukur, definisi oprasional menjelaskan cara tertentu yang di gunakan untuk meneliti dan mengoprasikan konstrak. Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi oprasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variable yang di angkatnya, yaitu:

### 1) Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang ada atau berasal dari sesuatu (orang, benda, dll) yang berkuasa atau perkasa. Di kutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

### 2) Latihan

Menurut Budiwanto (dalam Langga & Supriyadi, 2016) Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang di susun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama di laksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan.

### 3) Alat bantu

Menurut Alnedral (Fajar, 2021) adalah sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang di gunakan pendidik untuk memperlancar,mengefektifitas, dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan . Dalam proses belajar mengajar alat peraga di pergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien (hlm.4).

### 4) Palang Tendang

Di kutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) palang ialah sesuatu yang di pasang melintang atau merintang, yang terbuat dari (besi, bambu dan sebagainya). Sedangkan tendang ialah suatu sepak,epak, atau menerjang dengan menggunakan kaki. Jadi palang tendang adalah suatu alat bantu yang di buat melintang dengan ukuran yang di sesuaikan dan menggunakan kaki kaki sebagai penopang untuk merintang sebuah lintasan tendangan.

### 5) Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan dasar yang harus di latih, diasah, dan dikembangkan secara terus menerus (berkelanjutan) sehingga menjadi potensial dalam melakukan sesuatu. Untuk mengembangkan keterampilan di perlukan proses pengasahan akal atau pemikiran, sehingga mendorong

timbulnya keterampilan khusus pada diri manusia. Keterampilan juga dapat mengikuti zaman yang ada, dimana keterampilan ini dapat beradaptasi sesuai perkembangan pikiran dan masalah-masalah yang sedang di alami (Mardhiyah et al., 2021).

#### 6) Tendangan T

Muhammad Khalil dalam (Budiman, 2021) Tendangan T adalah gerakan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan Samping lurus ke samping (berbentuk huruf “T”). Perkenaan tentang Samping yaitu sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki/bagian telapak kaki).

#### 7) Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan berkembang di Melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman akan tetapi seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi juga di jadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan terhadap aspek keindahan, dan alat pendidikan mental dan rohani. Terdapat empat aspek utama dalam pengembangan bela diri pencak silat, yaitu aspek ahlak/rohani, aspek bela diri, aspek seni budaya, dan aspek olahraga (Lubis,2014, hlm. 13) pencak silat bukan hanya seni bela diri tetapi lebih bersifat intruksional olahraga dan prestasi. Hal ini terlihat dari banyaknya event pertandingan yang terorganisir. Pertandingan pencak silat dapat dibagi menjadi empat jenis kategori. Untuk keempat kategori tersebut, menurut kriswanto dalam (Guntur sutopo & Misno,2021) menyebutkan bahwa empat kategori tanding dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu (hlm. 28).

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari alat bantu palang tendang terhadap peningkatan keterampilan tendangan T pada anggota pesilat Ekstrakurikuler pencak silat padjadjaran SMPN 1 Sukaratu.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Dari hasil yang di peroleh pada penelitian ini akan memberikan kontribusi dan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan pencak silat khususnya dalam keterampilan teknik tendangan Samping.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharap dapat digunakan sebagai masukan untuk pelatih dan menjadi referensi untuk atlet dalam perbaikan keterampilan teknik tendangan T pada bidang olahraga pencak silat.

##### **1) Bagi Pelatih**

Penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk melatih keterampilan tendangan T dengan alat bantu palang tendang.

##### **2) Bagi Atlet**

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi untuk perbaikan keterampilan tendangan T pada cabang olahraga pencak silat.

##### **3) Secara Empiris**

Menambah pengalaman penulis dalam menulis karya ilmiah terutama pengaruh palang tendang untuk membantu latihan keterampilan tendangan T dalam cabang olahraga pencak silat.



4) Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih/pengajar, atlet/peserta didik, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi di bidang olahraga pencak silat.