

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu kebugaran dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional maupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. pembinaan-pembinaan olahraga prestasi yang terus dilakukan. Pemerintah memasukan tentang pembinaan olahraga kedalam undang undang keolahragaan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga. Salah satunya untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia diperlukannya proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan guna memperoleh pengetahuan kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, dengan adanya peningkatan kemampuan akademik dan bakat juga peningkatan jasmani kualitas pendidikan kualitas pendidikan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kelancaran proses belajar mengajar di suatu lembaga pendidikan.

Terkait dengan pembinaan olahraga yang didukung oleh pemerintah dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk memperoleh keamanan. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidup dengan melawan musuh, binatang buas dan berburu dan pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik 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, kelenturan dan reaksi.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan hasil kecepatan tendangan, pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh dan objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. Jadi power tungkai sangat menentukan dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat bagi seorang siswa pencak silat. Jelaslah komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan tendangan samping untuk memperoleh akurasi yang maksimal.

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu di definisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Dalam suatu pertandingan seorang siswa harus memiliki kecepatan agar selama pertandingan yang dilakukan selama 3 babak, masing-masing babak terdiri dari 3 menit, tendangan yang dihasilkan diharapkan benar-benar maksimal sehingga tendangan yang dilakukan mengenai sasaran dan tidak mudah terbaca maupun ditangkap oleh lawan.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki yang digunakan untuk menendang, kemudian badan di putar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap ke luar, kaki tendang di luruskan dengan membentuk sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya

setengan lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki. Tendangan ini sangat disukai oleh pesilat karena cara melakukannya sangat mudah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Muhammadiyah II pekanbaru, sebagian atlet tapak suci di SMP Muhammadiyah II pekanbaru terlihat bahwa kemampuan kecepatan tendangan sabit masih kurang baik, hal tersebut disebabkan kurang maksimalnya kecepatan tendangan yang dimiliki atlet. kurangnya ketepatan sasaran pada saat melakukan tendangan sabit. Masih belum sempurnanya teknik tendangan sabit pada atlet. Selain itu kurangnya latihan daya ledak otot tungkai atlet yang kurang maksimal juga mempengaruhi hasil tendangan sehingga gerakan yang dihasilkan masih lambat dan tidak meluncur dengan keras. Kemudian adanya sarana dan prasarana seperti tempat latihan yang bisa membahayakan para atlet dan kurangnya prasarana seperti *sandsack/handbox* dan yang lainnya.

Berdasarkan melihat kenyataan dari hasil observasi di atas, maka latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu : **Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari observasi dan bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya maksimalnya kecepatan tendangan pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.
2. Kurangnya ketepatan tendangan pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.
3. Masih belum sempurnanya teknik tendangan pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II pekanbaru.
4. Kurangnya latihan daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II pekanbaru.
5. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga pencak silat di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatas nya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu: pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah pada : apakah latihan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan di harapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya adalah :

1. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi bagi para atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru untuk lebih giat latihan lagi.
2. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru olahraga kepada atlet pencak silat tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru untuk meningkatkan kondisi fisik terutama latihan kecepatan tendangan.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan bagi pengurus atlet tapak suci di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan kecepatan tendangan.
4. Bagi penulis, sebagai melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S-1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP- UIR Pekanbaru.
5. Bagi Fakultas, untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam olahraga pencak silat dan pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.