

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah memiliki potensi yang sangat strategis dalam mengembangkan karakter yang baik. Berbagai aktivitas jasmani dan olahraga tidak diragukan lagi penuh dengan adegan interaksi sosial yang berdampak pada meningkatnya karakter baik siswa.

Dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 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”.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga siswa. Pembinaan potensi dan bakat dalam bidang olahraga dapat dilaksanakan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Untuk meningkatkan kemampuan siswa, perlu diadakan pengembangan olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah secara rutin untuk mencapai prestasi olahraga siswa.

Olahraga pencak silat sebagai bagian dari program pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia. Sebagai upaya membangun kembali citra bangsa Indonesia yang masyarakatnya ramah, suka bergotong-royong, respek, dan tanggung jawab.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan pencak silat mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan perguruan pencak silat. Pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integrasinya (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pelajaran pencak silat terdiri dari empat aspek yaitu aspek mental, beladiri, seni, dan olahraga. Keempat aspek tersebut diajarkan di sekolah dalam satu kesatuan yang berlandaskan pada falsafah budi pekerti luhur. Falsafah budi pekerti luhur adalah ajaran moral masyarakat lokal etnis Nusantara.

Pencak silat mempunyai beberapa teknik dasar yang mempengaruhi tingkat keberhasilan atlet dalam menjalaninya adapun teknik-teknik dasar pencak silat itu sendiri yaitu, teknik dasar kuda-kuda, teknik dasar pukulan,

teknik dasar tangkisan, teknik dasar elakan dan teknik dasar tendangan. Dalam penelitian ini peneliti menganalisis tentang salah satu teknik dasar dalam pencak silat yaitu teknik dasar tendangan.

Dari berbagai macam jenis tendangan dalam pencak silat maka penulis meneliti tentang tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya melingkar kesamping dengan sasaran tubuh dengan perkenaan punggung kaki. Tendangan sabit ini juga sering disebut juga tendangan mirip sabit. Tendangan sabit merupakan jenis tendangan yang sangat dominan dilakukan oleh seluruh atlet karena tendangan ini sangat mudah untuk dilakukan dan juga tingkat resiko atau dampak dari tendangan sabit ini cukup besar baik diri sendiri maupun bagi lawan.

Tendangan sabit idealnya yaitu dilakukan dengan mengambil posisi siap untuk melakukan sikap kuda-kuda. Pandangan fokus kearah sasaran yang dituju, angkat atau gerakkan kaki setengah lingkaran kedalam dengan gerakan perkenaan tendangan lebih mendekati ujung jari, maka kekuatan tendangan lebih besar dari pada kalau perkenaan lebih dekat ke pangkal paha dan disertai power otot tungkai yang maksimal. Salah satu kaki penumpu badan dengan mempertahankan keseimbangan badan yang baik dan kokoh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tendangan sabit yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot tungkai dan *power* otot tungkai. Dan salah satunya adalah *power* otot tungkai, karena *power* otot tungkai yaitu kombinasi dari kekuatan dan kecepatan maksimal,

dimana otot-otot tungkai harus mengeluarkan kekuatan dan kecepatan secara maksimal.

Power otot tungkai adalah kombinasi 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 kejarak yang diinginkan. Jadi *power* otot tungkai sangat menentukan dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat bagi seorang atlet pencak silat. Jelaslah bahwa komponen tersebut sangat diperlukan dalam melakukan tendangan sabit untuk memperoleh akurasi yang maksimal.

Pada pembinaan kondisi fisik, khusus didasarkan atau kebutuhan teknik dan taktik dalam menyerang maupun diserang, dalam proses tersebut teknik dasar tendangan sabit sangat sering dilakukan oleh seorang pesilat, untuk melakukan tendangan sabit yang baik ada beberapa aspek faktor yang mempengaruhi salah satunya *power* otot tungkai, *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dan kecepatan secara maksimal.

Semakin maksimal *power* otot tungkai yang dilakukan maka semakin bertenaga pula tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet, dan semakin lincah seorang atlet akan semakin mudah baginya untuk melakukan tendangan sabit yang tepat sasaran. Maka untuk mendapatkan *power* otot tungkai yang maksimal harus dilatih secara berulang-ulang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan pada saat latihan atau bertanding masih belum maksimalnya kecepatan tendangan

sabit ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain : kurangnya kemampuan teknik dasar, kurangnya kekuatan, kurangnya kecepatan, kurangnya kelincahan dan kurangnya *power* otot tungkai sehingga mengakibatkan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah Satu Pekanbaru masih belum maksimal.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tendangan sabit yaitu teknik dasar, misalnya pada saat melakukan tendangan sabit posisi kaki dengan kuda-kuda kurang tepat, pandangan tidak fokus pada saat siswa melakukan tendangan sabit. Kurang diangkatnya lutut setinggi sasaran dan tidak diputar tumit kaki tumpuan, akan menyebabkan kurangnya *power* otot tungkai saat melakukan tendangan sabit. Kurangnya kekuatan, kecepatan, dan kelincahan gerak pada siswa saat melakukan tendangan sabit sehingga tendangan yang dihasilkan kurang maksimal dan tidak tepat sasaran. Untuk itu diperlukan *power* otot tungkai secara maksimal yang dimiliki oleh siswa.

Faktor kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit, dari beberapa faktor yang diuraikan di atas, diduga faktor *power* otot tungkai paling kuat pengaruhnya, *Power* otot tungkai yang dimiliki siswa membuat tendangan sabit menjadi kuat dan cepat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai : **Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi teknik dasar terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ?
2. Apakah terdapat kontribusi kekuatan terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ?
4. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ?
5. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi waktu, tenaga dan biaya, agar penulis ini tidak terlepas dari permasalahan di atas, maka penulis membatasi penelitian yaitu : apakah terdapat Kontribusi *power* otot

tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ?

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat Kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, diharapkan dengan hasil penelitian ini meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada olahraga pencak silat.
2. Bagi guru, diharapkan dengan penelitian ini menjadi bahan informasi tentang perkembangan olahraga pencak silat, khususnya dalam penguasaan keterampilan teknik dasar tendangan sabit sebagai pedoman dalam pembelajaran mengenai kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi sekolah, diharapkan dengan penelitian ini menjadi bahan masukan guna menyediakan sarana dan prasarana olahraga pencak silat.

4. Bagi peneliti, dengan penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bagi Universitas Islam Riau, diharapkan penelitian ini berguna sebagai bahan bacaan dan referensi mahasiswa dalam menambah ilmu pengetahuan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau