

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (*UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003*). dengan adanya pendidikan manusia dapat memplajari pengetahuan, keterampilan, tata karma dan etika dalam bermasyarakat. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tatalaku seseorang ataupun kelompok dalam upaya mendewasakan manusia melalui sebuah pengajaran maupun pelatihan.

Ki Hajar Dewantara menjelaskan tentang pengertian pendidikan yaitu tuntutan dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Sedangkan pengertian pendidikan menurut H. Horne, adalah proses yang terus menerus (abadi) dari penyesuaian yang lebih tinggi bagi manusia yang telah berkembang secara fisik dan mental, yang bebas dan sadar kepada Tuhan, seperti termanifestasi dalam alam sekitar intelektual, emosional dan kemanusiaan dari manusia. Plato mengatakan pendidikan adalah sesuatu yang dapat membantu perkembangan individu dari jasmani dan akal dengan sesuatu yang dapat memungkinkan tercapainya sebuah kesempurnaan. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah proses perubahan sikap tingkah laku tatakrama dan etika dalam kehidupan bermasyarakat.

Olahraga adalah suatu rangkaian aktivitas fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh orang untuk maksud dan tujuan tertentu serta di kenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan

kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat, Giriwijoyo dkk (2003; 10). Olahraga merupakan bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan siswa. Olahraga membantu dalam perkembangan kesehatan mental dan kebugaran fisik tubuh. Melalui partisipasi dalam olahraga dan permainan, seorang siswa memperoleh berbagai keterampilan, pengalaman dan kepercayaan diri yang bermanfaat untuk mengembangkan kepribadian mereka. Oleh karena itu, olahraga menjadi bagian penting dari kurikulum pendidikan, sehingga sekolah tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa tetapi juga menanamkan rasa sportif yang baik didalamnya. Olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain atau penonton. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu dan lokasinya. Menurut Suryanto Rukomono S. Si, olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun secara rohaniyah.

Menurut Wawan S. Suherman (2004; 23) pendidikan olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Pendidikan olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam individu baik dalam hal fisik, mental, spiritual, serta emosional. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda yaitu olahraga sebagai pendidikan, olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai prestasi. Pendidikan olahraga menjadi suatu mata pelajaran yang di ajarkan kepada siswa Karena pendidikan olahraga dapat membantu para siswa dalam mengembangkan prestasi, bakat, kesehatan dan mental. Sehingga dengan adanya pendidikan olahraga di sekolah maka para siswa akan menapatkan pengalaman, keterampilan, kepercayaan diri, yang dapat bermanfaat bagi kehidupan mereka di masa mendatang. Dapat disimpulkan pendidikan olahraga adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana

dan sistematis untuk meningkatkan kesehatan tubuh baik secara jasmani maupun rohani.

Pencak silat merupakan beladiri asli Indonesia yang diwariskan turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat memiliki empat aspek yang merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisah yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek olahraga. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingan. Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori beregu. Dengan adanya pencak silat di sekolah-sekolah dapat menjadi salah satu tempat untuk menyalurkan bakat dan minat bagi generasi yang memiliki hobi olahraga khususnya dalam bidang bela diri. Di dalam pencak silat dapat membentuk siswa yang berjiwa sehat, berfikir cerdas, berkarakter teladan dan berprestasi.

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan perkenaan punggung kaki (Kuswanto 2016). Tendangan sabit merupakan salah satu teknik serangan menggunakan punggung kaki yang ada dalam pencak silat. Apabila tendangan tepat mengenai sasaran maka akan mendapatkan nilai 2. Ketika tendangan sabit dilakukan dengan cepat dan tepat maka lawan bertanding akan kesulitan dalam menangkap atau menghindari.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat (Harsono 2018-145). Kecepatan merupakan faktor yang sangat penting didalam melakukan tendangan sabit karena pada saat melakukan tendangan sabit yang cepat maka lawan tidak dapat melakukan tangkapan pada tendangan. Penting nya kecepatan dalam tendangan sabit maka harus di latih dengan tepat dan terprogram dengan baik sehingga menghasilkan tendangan yang cepat dan akurat. Dalam pertandingan pencak silat tendangan sabit memiliki pengaruh besar dalam mengambil poin apalagi jika tendangan sabit dilakukan dengan cepat dan tepat pada sasaran maka

lawan bertanding akan kesulitan dalam menangkap tendangan dan melakukan serangan balik. Untuk memiliki tendangan sabit yang cepat dan tepat harus dilatih dengan baik dan terstruktur dengan baik. Salahsatu bentuk atau model latihan yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan karet ban yang sudah dimodifikasi.

Model latihan dengan menggunakan karet ban memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut (Pranata, Yarmani, & Sugihartono, 2019) menyatakan bahwa kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan. Harsono (1988:101) menyatakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari aktivitas kerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan prinsip kian hari kian bertambah bebannya, menurut Sukirno dan Waluyo (2012:103) latihan adalah suatu proses pekerjaan dalam suatu kegiatan yang dilakukan dengan berulang – ulang dengan beban meningkat untuk menghasilkan kinerja yang optimal, menurut Iyakrus (2010:73) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang yang ditingkatkan secara progresif dan individual yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi tuntutan tugas.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada club Pencak silat SMA Negeri 1 Barusjahe masih banyak atlet yang melakukan tendangan sabit dengan kaku dan tidak efisien dalam melakukan tendangan sabit, kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit, tendangan sabit mudah di tangkap sehingga lawan dapat melakukan bantingan dengan mudah. Dari latar belakang yang sudah di uraikan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, **Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Pada Atlet Pencak silat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan di atas, ada pun identifikasi masalah pada penelitian ini antara lain :

1. Kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit
2. Masih banyak atlet yang melakukan tendangan sabit dengan kaku dan tidak efisien
3. Tendangan sabit mudah di tangkap sehingga lawan dapat melakukan bantingan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan diatas perlu adanya batasan batasan sehingga ruanglingkup penelitian menjadi jelas. Maka dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada “Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Pada Atlet Pencak Silat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023”

D. rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, yang mejadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan peningkatan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban pada atlet pencak silat di club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023?
2. Bagaimana hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan karet ban pada atlet pencaksilat di club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023?
3. Bagaimana pengaruh peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Menggunakan Karet Ban Pada Atlet Pencak Silat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pelaksanaan peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Pada Atlit Pencaksilat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023.
2. Untuk mengetahui hasil peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Dengan Menggunakan Karet Ban Pada Atlit Pencaksilat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023.
3. Untuk mengetahui peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Menggunakan Karet Ban Pada Atlet Pencak Silat Di Club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi atlit

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada atlit pencak silat untuk dapat digunakan dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang dapat mendukung atlit dalam berprestasi.

2. Bagi Peneliti

Dapat di jadikan bahan perbandingan untuk penelitian penelitian selanjutnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit



