**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik atau jasmani yang berpengaruh pada perkembangan kepribadian atau pelakunya. Selain itu peran olahraga sebagai karya manusia itu sendiri seperti pencapaian prestasi oleh pelaku atau atlet itu sendiri. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan fisik dan mental yang tangguh, cerdas, kuat, disiplin dan bertanggung jawab.

Dalam upaya peningkatan prestasi melalui olahraga perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan sedini mungkin agar dapat memperoleh manfaatnya. Karena olahraga juga memiliki unsur penting dalam segi pendidikan, segi kejiwaan, dan segi fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kemampuan fisik yaitu dengan latihan olahraga.

Dari penjelasan diatas salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan fisik seséorang adalah dengan melakukan olahraga. Dengan meningkatnya kemampuan fisik seseorang maka akan mampu mendapatkan prestasi yang baik pula.

Unsur-unsur yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga pada dasarnya bersifat khusus, artinya dengan pola gerak suatu cabang olahraga ditambah dengan perpaduan system energi yang menghasilkan suatu kemampuan pada cabang olahraga tersebut. Diantaranya pada cabang olahraga beladiri, salah satunya pencaksilat yang terbagi atas beberapa teknik dasar. Untuk menampilkan permainan tersebut sangat dibutuhkan beberapa dari keterampilan teknik dasar permainan itu pula.

1

Pencaksilat adalah suatu seni beladiri yang merupakan hasil budaya peninggalan dari nenek moyang Indonesia. Kemudian dimulai berkembang ke negara tetangga khususnya Asia. Dalam olahraga seni beladiri pencaksilat ini memiliki teknik dasar seperti kuda-kuda, sikap dasar, pola langkah, belaan hindaran, tangkap dan serangan. Beberapa teknik dasar tersebut memiliki berbagai macam pola yang lazim digunakan dalam pertandingan seperti teknik serangan. Teknik serangan terbagi empat jenis yaitu serangan menggunakan tangan, serangan menggunakan tungkai dan kaki, dengkulan dan serangan guntingan. Seperti pada serangan tungkai dan kaki, teknik ini memang banyak digunakan dalam pertandingan namun banyak didalam pertandingan melakukan serangan tersebut kurang maksimal. Hal ini disebabkan karena metode latihan yang mereka miliki untuk meningkatkan komponen fisik untuk serangan tendangan tersebut masih belum tepat dalam menentukan jenis-jenis latihan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, terdapat banyak perguruan pencaksilat yang berada dikota Makassar. Diantaranya perguruan Satria Muda Indonesia (SMI). Perguruan SMI tersebut memiliki cabang tersebar dibeberapa tempat yang ada di Makassar seperti SMA 20, SMA 14, SMK Kartika, SMA Harapan Bakti, SMP 27, SMP 1, Paldam Wirabuana.

Namun tidak semua cabang tersebut aktif, ini dikarenakan kondisi kepengurusan tiap cabang dikelola oleh pengurus internal perguruan. Oleh karena itu observasi pada cabang perguruan hanya dilakukan di SMA 14, SMA 20, dan SMP 27

Makassar.

Berdasarkan histori prestasi yang telah diraih oleh perguruan SMI, prestasi yang diraihnya dalam beberapa pertandingan selama 3 tahun terakhir sangatlah merosot. Seperti pada kejuanraan UNHAS CUP, KejuaraanWalikota Cup, Kejuaraan Daerah, bahkan seleksi pada tingkat O2SN tahun 2014 prestasi yang diperoleh sangatlah menurun, karena tidak memperoleh medali pada kejuaraan tersebut.

Dilihat dari histori perguruan pencaksilat Satria Muda Indonesia (SMI) yang sangatlah kurang, maka untuk mengembangkan prestasi perguruan SMI perlu dilakukan pembenahan ulang mulai dari segi latihan, fisik, teknik dan mental kepada atlet dan perlunya para pelatih membenahi diri dengan menambah referensi dalam melatih dan membuat konsep latihan dan porsi latihan.

Dalam rangka menciptakan penguasaan teknik tendangan secara sempurna dan berlanjut untuk mencapai prestasi maksimal, serta melakukan sistem pembinaan dengan pendekataan konsep ilmiah dalam mengembangkan kemampuan teknik menendang para pesilat perguruan SMI, maka perlu dilakukan suatu penelitian pada perguruan SMI Makassar.

Seorang pesilat harus memiliki komponen fisik yang baik maka seharusnya memiliki kemampuan teknik dasar yang baik pula. Jadi pada dasarnya, jika atlet ingin berprestasi maka komponen fisiklah yang diutamakan terlebih dahulu sebelum mengasah tekniknya.

Berdasarkan masalah yang ada, maka peneliti akan mengambil salah satu dari masalah tersebut untuk mengkaji dari segi latihan yang akan memberi pengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet-atlet SMI. Objek kajian dalam penelitian ini adalah tendangan lurus. Tendangan mendapatkan posisi istimewah dalam pencaksilat, karena tendangan lurus merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam memulai ataupun mendahului serangan lawan dan dianggap sangat efisien untuk melakukan serangan jarak dekat dan kurang memiliki resiko untuk ditepis oleh lawan dan memiliki poin yang lebih tinggi dari serangan pukulan.

Untuk meningkatkan teknik tendangan lurus kedepan agar mendapatkan hasil yang baik, tentu perlu memadukan antara teknik dan kondisi fisik yang baik. Tendangan lurus yang baik adalah tendangan yang cepat, kuat, terkoordinasi yang tepat, serta keseimbangan yang stabil dan gerakan dasar tendangan lurus itu sendiri, dari awal gerakan sampai kembali keposisi semula. Jadi untuk mendapatkan gerakan yang sempurna tersebut diterapkan latihan yang benar dan tepat untuk menyempurnakan gerakan agar memperoleh prestasi yang lebih.

Prestasi pada perguruan pencaksilat SMI Makassar mulai menurun berdasarkan hasil pengamatan dari pertandingan beberapa tahun ini. Banyak factor yang sangat mempengaruhi menurunnya prestasi dalam perguruan, salah satunya yaitu kecepetan pada saat melakukan tendangan.

Maka dari itu, peneliti terpikir bagaimana dan apa yang perlu dilakukan dalam meningkatkan prestasi SMI Makassar khususnya pada kecepatan tendangan lurus. Sehingga peneliti menemukan jenis latihan *UpHill DownHill* dan *ShuttleRun* sebagai jenis latihan yang berbeda, namun tingkat latihan atau *level* hampir sama. Dua jenis latihan ini memiliki pengaruh pada kekuatan, kelincahan dan kecepatan namun besar pengaruh yang dihasilkannya berbeda. Sehingga peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang bertujuan jenis latihan apa yang sangat cocok diberikan untuk peningkatan kecepatan tendangan lurus kedepan.

Objek yang ingin diteliti disini ialah kecepatan tendangan lurus kedepan dengan melihat dua bentuk latihan yang berbeda yang akan diberikan. Beranjak dari permasalahan yang telah dikemukakan, perlu adanya pembuktian secera ilmiah dengan melalui penelitian. Untuk itu peneliti melakukan penelitian, dengan judul sebagai berikut :

“Pengaruh Latihan *UpHill DownHill* dan *ShuttleRun* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Dalam BelaDiri Pencaksilat Pada Atlet SMI Makassar”.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah maka perlu adanya perincian masalah yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa ada pengaruh latihan *UpHill DownHill* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam beladiri pencaksilat?
2. Apa ada pengaruh latihan *ShuttleRun* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam beladiri pencaksilat?
3. Apa ada perbedaan pengaruh latihan *UpHill DownHill* dan *ShuttleRun* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam beladiri pencaksilat?
4. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara terperinci dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *UpHill DownHill* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam bela diri pencaksilat.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ShuttleRun* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam beladiri pencaksilat.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruhlatihan *UpHill DownHill* dan *ShuttleRun* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam beladiri pencaksilat.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Dalam memperkaya khasana ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu keolahragaan tentang jenis latihan yang mempengaruhi kecepatan tendangan lurus dalam cabang olahraga beladiri khususnya pencaksilat.
2. Sebagai bahan untuk perbaikan mengajar bagi guru dalam menjelaskan tentang pengaruh latihan *UpHill DownHill* dan *Shuttel Run* pada cabang olahraga pencaksilat khususnya tendangan lurus kedepan. Serta bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang relevan dapat melibatkan komponen fisik yang lain.
3. Bagi pelatih olahraga, melalui hasil penelitian ini dapat memperoleh gambaran yang jelas untuk memilih jenis latihan yang tepat, efektif, dan efisien untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan lurus.