

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak.

Dan untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai maka Pendidikan Jasmani harus diberikan sebagaimana mestinya melalui proses belajar mengajar. Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas serta kesenangan siswa. Unsur-unsur tersebut harus diperhatikan, agar proses pembelajaran akan berjalan

dengan baik sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Untuk mendapatkan hasil gerak yang sempurna dibutuhkan beberapa aspek fisik di antaranya adalah aspek kekuatan, power, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi gerak.

Secara struktural pencak silat meliputi 4 hal sebagai satu kesatuan, yaitu : sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela. Pencak silat merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus dipelajari dan dikuasai siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pencak silat dimasukkan ke dalam salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan untuk sekolah menengah. Dan salah satu indikator keberhasilan pembelajaran pencak silat di ukur dengan melakukan teknik dasar menendang (depan/lurus, belakang, samping, busur depan dan belakang).

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 5 Bandar Lampung pada mata pelajaran pencak silat, sebagian besar siswa atau dari seluruh total jumlah siswa kelas VII yaitu 304 siswa kurang lebih 60% siswa masih belum dapat melakukan tendangan depan/lurus dengan benar. Hasil pengamatan di kelas VII dapat terlihat saat materi tendangan pencak silat, yaitu tendangan lurus kebanyakan siswa masih belum sempurna lurus ke depan, siswa kakinya sewaktu melakukan gerakan ini bengkok dan tidak tepat sasaran.

Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya kemampuan tendangan lurus siswa adalah masih kurangnya unsur kondisi fisik siswa, seperti kekuatan, power, kecepatan, kelentukan, koordinasi maupun keseimbangan terutama pada otot tungkai yang menjadi dasar dari gerak tendangan. Padahal dalam

pelaksanaan keterampilan olahraga seperti juga dalam tendangan pencak silat, siswa dituntut untuk memiliki komponen kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan teknik menendang dengan benar dan juga efisien sehingga resiko cedera dapat dihindari. Sesuai dengan karakteristik tendangan khususnya tendangan depan maka unsur fisik yang dominan adalah komponen kekuatan, power, kelentukan dan juga koordinasi gerak dari otot tungkai. Tungkai memiliki peranan yang penting karena tungkai merupakan fondasi bagi keahlian dasar tendangan dan juga untuk membentuk gerakan kaki yang efektif sehingga mampu menendang ke depan dengan lurus maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Teknik Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa Kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah ialah :

1. Masih rendahnya hasil teknik tendangan pencak silat siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung.
2. Masih belum sempurnanya teknik tendangan depan pencak silat siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung.
3. Masih kurangnya unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan tendangan depan pencak silat siswa, yaitu power.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada usaha meningkatkan gerak dasar tendangan depan pencak silat dengan pemberian tindakan berupa latihan power otot tungkai. Dengan sampel penelitian adalah siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013?
2. Seberapa besar pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

2. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013?

F. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui secara empiris pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013.

2. Bagi siswa

Siswa dapat mengetahui dapat memperbaiki gerak dasar pencak silat khususnya pada teknik dasar tendangan.

3. Bagi guru atau pelatih olahraga

Memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru/ pelatih terkait dengan model latihan Pendidikan Jasmani yang efektif dan efisien.

4. Bagi Lembaga / Institusi

Bagi Lembaga sekolah khususnya SMPN 5 Bandar Lampung dapat menjadi salah satu referensi pengembangan latihan yang dapat dilakukan dalam ekstrakurikuler pencak silat di sekolah.