

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Penelitian tindakan kelas merupakan sebuah pengamatan dan tindakan dari adanya peristiwa yang terindikasi sebagai masalah dalam pembelajaran. Penelitian tindakan kelas merupakan karya tulis ilmiah yang merepresentasikan hasil tindakan yang dilakukan berdasarkan aturan metodologi untuk memperoleh data dan informasi di lapangan. Penelitian Tindakan kelas dilakukan untuk memberikan solusi dan meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan dengan beberapa siklus.

Salah satu materi yang ada dalam kelas yaitu tentang bela diri dimana dalam bela diri ada tehnik tehnik terutamanya adalah pukulan dan kecepatan juga akan mempengaruhi dalam sebuah tehnik pukulan bela diri

Dalam konteks latihan dan pengembangan keterampilan bela diri, pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan pukulan menjadi kunci. Ini melibatkan analisis biomekanika, penggunaan teknik latihan yang tepat, serta pemantauan progres dan penyesuaian yang terus-menerus sesuai dengan kebutuhan individu.

Dengan demikian, penelitian Tindakan kelas (PTK) dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dalam materi tehnik pukulan bela diri dan menerapkan strategi yang efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan dalam bela diri. Dengan upaya yang

tepat dan komitmen yang kuat, siswa dapat meraih kemajuan yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan pukulan.

Untuk melakukan berbagai macam pukulan dalam bela diri maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan power. Dari kelima komponen fisik tersebut diatas kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Upaya-upaya siswa dalam meningkatkan prestasi khususnya kecepatan merupakan hal yang strategis. Meningkatkan 2 kecepatan merupakan hal yang sulit, maksimal 30% dari kecepatan dasar seseorang atau bahkan tidak dapat meningkat.

Dalam kasus di kelas yang ada pada MTs Raudlatus Syabab siswa masih kesulitan untuk meningkatkan kecepatan dalam Latihan materi pukulan bela diri dan juga di karenakannya alat alat yang masih belum terealisasikan untuk menunjang meningkatnya kecepatan pukulan materi pukulan bela diri

Salah satu cara yang menarik dan efektif untuk meningkatkan tehnik kecepatan pukulan bela diri adalah dengan menggunakan media ban bekas yang dimodifikasi. Media ini telah menjadi pilihan populer di kalangan praktisi bela diri karena berbagai alasan. Pertama, ban bekas memiliki bobot yang cukup berat sehingga mengharuskan praktisi untuk mengembangkan kekuatan dalam pukulan mereka. Kedua, elastisitas ban bekas memberikan respon yang dinamis terhadap pukulan, sehingga memungkinkan praktisi untuk melatih kecepatan dan ketepatan dengan lebih efektif.

Modifikasi ban bekas sebagai alat latihan bela diri telah mendapat pengakuan karena kemampuannya dalam meningkatkan berbagai aspek teknis. Misalnya, praktisi dapat

melatih rotasi tubuh dan pergelangan tangan untuk menghasilkan pukulan yang lebih kuat dan cepat. Selain itu, penggunaan ban bekas dapat membantu praktisi bela diri dalam mengasah reaksi dan timing mereka, karena ban bekas sering kali memberikan respon yang cepat terhadap pukulan yang dilakukan.

Penggunaan ban bekas yang dimodifikasi juga memiliki keunggulan dalam hal biaya dan ketersediaan. Ban bekas dapat dengan mudah ditemukan dan didaur ulang untuk digunakan sebagai media latihan, sehingga mengurangi biaya yang diperlukan untuk membeli peralatan latihan yang mahal. Hal ini membuatnya menjadi pilihan yang menarik terutama bagi praktisi bela diri yang memiliki keterbatasan anggaran namun tetap ingin meningkatkan kualitas latihan mereka.

Pentingnya kecepatan pukulan dalam bela diri tidak hanya terbatas pada aspek teknis, tetapi juga mencakup aspek mental dan fisik. Kemampuan untuk menghasilkan pukulan yang cepat dan akurat tidak hanya meningkatkan efektivitas dalam pertarungan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri praktisi bela diri dalam menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi.

Dengan demikian, penggunaan ban bekas yang dimodifikasi sebagai alat latihan bela diri menawarkan pendekatan yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan. Dalam konteks latihan yang terstruktur dan terarah, penggunaan media ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam pengembangan keterampilan teknis, kekuatan, dan kecepatan siswa dalam tehnik pukulan.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Dengan adanya latar belakang tadi dapat disimpulkan bahwasannya ada dua permasalahan yaitu tentang Teknik pukulan yang masih kurang cepat pada siswa MTs Raudlatus Syabab dan juga banyaknya ban - ban bekas yang tidak terpakai.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Agar ban bekas yang banyak, bisa bermanfaat dan bisa digunakan untuk siswa.
2. Meningkatkan kualitas pukulan siswa.

## **1.4 Definisi Operasional**

### **1.4.1. Pengertian bela diri**

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang sudah dikenal sejak zaman dahulu. Selain sebagai pertahanan diri, bela diri juga dipelajari sebagai pengolahan tubuh untuk menjaga kesehatan. Menguasai olahraga bela diri membuat kita siap dengan jurus pembelaan diri, siap secara fisik dan mental. Bela diri biasanya dipersiapkan untuk serangan-serangan yang mengancam keselamatan diri. Dalam buku Jago Beladiri (2020) oleh Muhamad Syahril, olahraga bela diri adalah perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin.

Seni bela diri memiliki pengertian satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan untuk membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu

melindungi diri dan hidupnya. Perkembangan bela diri di Sulawesi Tenggara khususnya kota Kendari tergolong cukup tinggi minat mereka kecabang bela diri tersebut.

#### **1.4.2. Teknik dalam bela diri**

Silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Melayu. Seni bela diri dikenal di banyak negara Asia Tenggara. Misalnya Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan. Indonesia sendiri memiliki pencak silat yang merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari nusantara ini. Istilah pencak silat terdiri dari dua kata yang memiliki dua arti. “Pencak” berarti gerak dasar pencak silat dengan aturan. Sedangkan ‘silat’ berarti jurus bela diri yang utuh dan bersumber dari spiritualitas.

Setiap daerah di Indonesia memiliki istilah pencak silat, seperti silek dari Sumatera Barat, penca dari Jawa Barat, pencak Jawa Tengah dan Yogyakarta, mancak Bali dan mpaasila dari Nusa Tenggara Barat (NTB).

Ada banyak teknik dasar pencak silat yang perlu dikuasai oleh pemula. Beberapa di antaranya kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, kuncian, guntingan dan sikap berbaring.

## Teknik Dasar Pencak Silat

### 1. Teknik Kuda-kuda

Teknik dasar pencak silat ini adalah yang paling utama. Caranya dengan menapakkan kaki ke tanah dengan posisi tubuh seperti orang yang sedang menunggangi kuda.

Teknik kuda-kuda terbagi dalam 6 jenis. Di antaranya, kuda-kuda tengah, depan, samping, belakang, depan-belakang dan silang. Semuanya bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh, baik dalam posisi bertahan atau menyerang.

### 2. Teknik Sikap Pasang

Teknik ini dipelajari setelah menguasai teknik pada poin 1. Sikap pasang adalah posisi yang dikombinasikan dengan kuda-kuda. Bersifat fleksibel sesuai dengan situasi, seperti menyerang atau bertahan.

### 3. Teknik Pola Langkah

Teknik dasar pencak silat ini bertujuan agar lawan tidak mudah menebak atau mengetahui pergerakan. Caranya adalah dengan mengubah pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya. Polanya bisa disesuaikan oleh diri sendiri. Gerakannya membutuhkan koordinasi dari badan, tangan, dan kaki dalam melangkah.

### 4. Teknik Arah Delapan Penjuru Mata Angin

Teknik ini bertujuan untuk menentukan arah ketika sedang menyerang lawan. Titik tumpunya berada di tengah, kemudian melangkah ke delapan arah mata angin. Yakni Timur, Tenggara, Selatan, Barat Daya, Barat, Barat Laut, Utara dan Timur Laut.

## 5. Teknik Pukulan

Teknik dasar pencak silat ini bisa dilakukan dalam posisi bertahan atau menyerang. Adapun beberapa jenisnya, yakni:

Teknik pukulan depan. Caranya dengan memukul lurus ke depan. Kamu bisa melakukannya dalam 2 cara. Pertama, posisi kaki sejajar dengan tangan. Kedua, posisi kaki selangkah di depan.

Teknik pukulan bandul. Caranya dengan memukul seperti gerakan bandul, yakni menggerakkan tangan dari bawah ke atas. Tekuk siku dalam sudut 90 derajat.

Teknik pukulan tegak. Caranya dengan memasang kuda-kuda tengah, kemudian letakkan kedua kepalan tangan di depan dada. Lalu, pukul lawan dengan salah satu tangan lurus ke depan.

Teknik pukulan melingkar. Caranya dengan mengarahkan badan ke samping badan lawan dengan gerakan melingkar. Sasarannya adalah pinggang.

## 6. Teknik Tendangan

Adapun beberapa teknik tendangan dalam pencak silat, yakni:

Tendangan lurus. Cara dengan sejajarkan posisi tubuh dengan lawan. Kemudian tendang satu kaki ke depan, dengan sisi kaki lainnya sebagai pijakan. Letakkan kepalan tangan di dada untuk menjaga keseimbangan.

Tendangan sabit. Caranya dengan posisi kuda-kuda kiri. Kemudian tendang kaki kanan ke depan dengan menggunakan punggung kaki. Letakkan kepala tangan di dada untuk menjaga keseimbangan.

Tendangan T. Caranya dengan menendang dengan kaki kanan ke depan dengan badan sedikit ke belakang. Letakkan kepala tangan di dada untuk menjaga keseimbangan.

Tendangan jejag. Caranya dengan berdiri menggunakan satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian angkat lutut setinggi mungkin dan luruskan kaki untuk menendang lawan.

Tendangan belakang. Caranya dengan menendang satu kaki ke belakang mengenai lawan.

#### 7. Teknik Tangkisan

Teknik dasar pencak silat yang selanjutnya yakni tangkisan. Inia dalah bentuk pertahanan diri dari serangan lawan. Jenisnya ada dua, yaitu teknik tangkisan satu lengan dan teknik tangkisan dua lengan.

#### 8. Teknik Kunci

Pencak silat juga mengajarkan teknik mengunci pergerakan lawan. Caranya dengan menahan bagian leher, pergelangan tangan dan dagu agar lawan lumpuh atau tidak bisa bergerak.

## 9. Teknik Guntingan

Guntingan adalah teknik menjepit seperti gerakan menggunting bagian tubuh lawan untuk melumpuhkan lawan. Caranya dengan menjepit bagian tubuh lawan menggunakan kedua kaki dan tangan.

## 10. Teknik Sikap Berbaring

Kamu bisa melakukan teknik dasar pencak silat ini ketika ingin bertahan dari serangan lawan dan dalam kondisi terpojok. Adapun beberapa caranya, yakni:

Sikap miring. Teknik ini dilakukan dalam posisi tubuh miring dan pandangan lurus sambil menekuk tungkai kaki hingga mendekati dada. Tempatkan salah satu siku tangan di permukaan lantai dan tangan lainnya menopang paha.

Sikap terlentang. Teknik ini dilakukan dalam posisi terlentang sambil menekuk satu tungkai kaki dan kaki lainnya diluruskan. Tempatkan salah satu tangan di tanah dengan menekuk siku, dengan tangan lainnya di atas dada.

Sikap telungkup. Teknik sikap ini dilakukan sambil telungkup dengan pandangan lurus. Kedua kaki berada dalam posisi lurus dan kedua tangan menyentuh lantai dengan posisi siku menekuk.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan cara peraktis bagi keilmuan olahraga khususnya dalam olahraga beladiri pencak silat.

2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi:

1. Para siswa / Atlet, Pelatih dan Pembina olahraga pencak silat dalam meningkatkan prestasi siswa/Atlet
2. Dapat informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalapada cabang olahraga pencak silat

### **1.6 Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian merujuk pada asumsi atau prakiraan yang menjadi dasar dari sebuah studi penelitian. Ini adalah prediksi atau anggapan yang dibuat oleh peneliti tentang bagaimana fenomena yang diteliti berhubungan, bagaimana variabel-variabel yang dipilih akan berperilaku, atau bagaimana intervensi tertentu akan mempengaruhi hasilnya.

Asumsi penelitian dapat berasal dari literatur yang ada, pengalaman sebelumnya, atau pemahaman teoritis tentang subjek yang diteliti. Ini membantu peneliti untuk membangun kerangka kerja penelitian dan membuat prediksi tentang apa yang mungkin ditemukan selama penelitian. Asumsi penelitian dari penerapan media ban bekas dalam pembelajaran PJOK pukulan beladiri bisa termasuk:

1. Efektivitas Pembelajaran: Asumsi bahwa penggunaan media ban bekas dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dalam konteks PJOK pukulan beladiri. Ini bisa diasumsikan berdasarkan kemampuan media tersebut untuk memberikan pengalaman nyata dalam latihan, meningkatkan keterlibatan siswa, dan memfasilitasi pemahaman konsep-konsep yang diajarkan.

2. Motivasi dan Keterlibatan Siswa: Asumsi bahwa penggunaan media ban bekas dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK pukulan beladiri. Media yang menarik dan menyenangkan sering kali dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif terlibat dalam pembelajaran.
3. Peningkatan Keterampilan Motorik: Asumsi bahwa penggunaan media ban bekas dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam melakukan pukulan beladiri. Melalui latihan yang terstruktur dan berulang menggunakan media tersebut, siswa dapat memperbaiki teknik dan kekuatan pukulan mereka.
4. Pembelajaran Kontekstual: Asumsi bahwa penggunaan media ban bekas memungkinkan pembelajaran pukulan beladiri menjadi lebih kontekstual dan relevan bagi siswa. Dengan melibatkan media yang mirip dengan situasi nyata di lapangan beladiri, siswa dapat lebih mudah mentransfer keterampilan yang dipelajari ke dalam situasi praktis.
5. Peningkatan Retensi dan Pemahaman Materi: Asumsi bahwa penggunaan media ban bekas dapat membantu meningkatkan retensi dan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Media tersebut dapat membantu menyampaikan konsep-konsep yang sulit dipahami secara visual dan dapat dipelajari dengan lebih baik melalui pengalaman langsung.
6. Keselamatan: Asumsi bahwa penggunaan media ban bekas dalam pembelajaran pukulan beladiri dapat meningkatkan keselamatan siswa. Dibandingkan dengan penggunaan benda tajam atau berbahaya, media ban bekas mungkin lebih aman digunakan dalam latihan, mengurangi risiko cedera.

Namun, perlu diingat bahwa asumsi-asumsi ini harus diuji secara empiris melalui penelitian yang cermat untuk memastikan keefektifan dan keamanan penggunaan media ban bekas dalam pembelajaran PJOK pada materi teknik pukulan beladiri.

### **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi pembahasan pada pokok permasalahan saja, yakni penelitian ini berkonsep pada penerapan - penerapan metode untuk meningkatkan atau mengembangkan meningkatkan kualitas pukulan dan juga memanfaatkan ban bekas yang berada pada lingkungan masyarakat desa Sumberwringin dan khususnya di MTs Raudlatus Syabab

### **1.8 Definisi istilah**

Penerapan merujuk pada penggunaan atau pelaksanaan suatu konsep atau teknologi dalam suatu konteks tertentu. Dalam hal ini, penerapan mengacu pada penggunaan media ban bekas sebagai bagian dari proses pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK, khususnya dalam pembelajaran pukulan beladiri.

berikut adalah definisi istilah dari penerapan media ban bekas dalam pembelajaran PJOK pukulan beladiri:

1. Media Ban Bekas: Media ban bekas mengacu pada penggunaan ban bekas sebagai alat atau bahan dalam konteks pembelajaran. Ini bisa mencakup berbagai macam penggunaan, seperti ban mobil atau sepeda yang tidak terpakai lagi, yang kemudian dimodifikasi atau digunakan dalam latihan pukulan beladiri sebagai target atau peralatan pelatihan.

2. Pembelajaran PJOK: PJOK adalah singkatan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, yang merupakan bagian integral dari kurikulum di banyak sistem pendidikan. Pembelajaran PJOK melibatkan pengajaran keterampilan motorik, olahraga, permainan, dan kebugaran fisik.
3. Pukulan Beladiri: Pukulan beladiri merujuk pada teknik-teknik pukulan yang digunakan dalam seni beladiri atau sistem pertahanan diri tertentu, seperti tinju, karate, taekwondo, atau lainnya. Ini mencakup berbagai jenis pukulan seperti jab, cross, hook, uppercut, dan tendangan yang diajarkan dalam konteks pembelajaran seni beladiri.
4. Penerapan dalam Pembelajaran: Penerapan dalam pembelajaran mengacu pada penggunaan atau implementasi media ban bekas dalam konteks pengajaran dan pembelajaran. Ini mencakup bagaimana media tersebut diintegrasikan ke dalam kurikulum PJOK untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan keterampilan pukulan beladiri.

Dengan demikian, penerapan media ban bekas dalam pembelajaran PJOK pukulan beladiri merujuk pada penggunaan ban bekas sebagai alat atau bahan dalam proses pengajaran dan pembelajaran teknik-teknik pukulan beladiri dalam konteks pelajaran PJOK. Ini bisa melibatkan penggunaan ban bekas sebagai target latihan, alat bantu pelatihan, atau elemen lain yang mendukung pengembangan keterampilan beladiri siswa.