

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga dengan sederhana dapat diartikan yaitu aktivitas jasmani kegiatan yang dilaksanakan oleh seseorang dalam sehari-hari. Olahraga dengan seseorang dijadikan sebagai sarana rekreasi, tetapi juga olahraga juga sebagai wadah untuk belajar dan meraih prestasi dari penampilan keterampilan tingkat tinggi (Husdarta, 2021). Dalam ranah olahraga prestasi, pencapaian tujuan yang telah ditetapkan menuntut adanya berbagai bentuk persiapan yang sistematis dan terencana. Yang di perlukan seperti SDM, pemangku kegiatan seperti wasit, pelatih, manajemen, sarana dan prasarana, serta tenaga keolahragaan lainnya (Safari et al., 2025). Belajar dasar keterampilan beladiri merupakan sesuatu yang penting yang harus dikuasai oleh anak (Alif, Muhtar, et al., 2024). Salah satu cabang olahraga yang dikenal luas oleh masyarakat adalah Pencak Silat, yang kerap diajarkan di lingkungan sekolah serta dipertandingkan, dan dikenal dari beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia salah satunya yaitu Pencak Silat. Pencapaian performa optimal dalam olahraga Pencak Silat sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet, yang meliputi komponen-komponen penting seperti kekuatan otot, ketahanan fisik, kecepatan gerak, kelincahan tubuh, fleksibilitas, serta daya ledak (power), kemampuan menyerang, reaksi, serta keseimbangan. Seluruh aspek tersebut berkontribusi langsung terhadap kualitas gerakan dan efektivitas teknik yang ditampilkan saat bertanding. Performance atlet dapat didorong melalui jenis latihan yang sesuai, yang memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan kemampuan dan kinerja atlet. (Safari & Saptani, 2019).

Beladiri tradisional berasal dari Indonesia salah satunya yaitu Pencak Silat. Menurut Widodo & Eka Saputra, (2018), Pencak Silat yang sering dikenal sebagai silat, adalah seni bela diri tradisional asal Indonesia. Di Indonesia, organisasi yang menaungi Pencak Silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), sementara di

tingkat internasional, Pencak Silat diorganisasi oleh PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa), atau The International Pencak Silat Federation (Ruswinarsih et al., 2023). Pencak Silat merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang telah berkembang selama berabad-abad. Dipengaruhi oleh berbagai kondisi geografis, etnografis, serta dinamika zaman, Pencak Silat tidak hanya menjadi seni bela diri tetapi juga wujud kearifan lokal yang mencerminkan identitas budaya masyarakat pendukungnya (Ediyono & Widodo, 2019). Di Indonesia terdapat berbagai perguruan Pencak Silat, salah satunya adalah Tadjimalela merupakan perguruan dari Jawa Barat. Selain itu, terdapat juga Tapak Suci perguruan dari Jawa Tengah, yang banyak tersebar di sekolah-sekolah Islam dan pesantren. Tujuan mengikuti Pencak Silat tidak hanya untuk membela diri, tetapi juga untuk meraih prestasi.(Pratama, Rendra & Trilaksana, 2018).

Dalam pertandingan Pencak Silat, terdapat aturan yang membedakannya dari olahraga bela diri lainnya. Oleh Dongoran et al.(2019) menyatakan bahwa olahraga Pencak Silat terbagi menjadi beberapa cabang olahraga yang mempunyai gerakan, aturan, budaya, dan jenis yang berbeda-beda. Perbedaan ini terlihat jelas pada arena pertandingan, aturan, gerak, pakaian, dan cara mendapatkan poin, terutama jika dibandingkan dengan olahraga seperti tinju. Peraturan pertandingan adalah seperangkat aturan yang diterapkan dalam suatu perlombaan atau kompetisi pada cabang olahraga tertentu, dengan tujuan untuk memastikan agar pertandingan berlangsung secara sportif dan adil (Nopitasari & Wahyudi, 2022). Dengan demikian, Pencak Silat bukan hanya dari seni bela diri tradisional Indonesia, tetapi juga mempunyai struktur organisasi yang terorganisir dengan baik, berbagai perguruan yang tersebar di seluruh Indonesia, serta aturan pertandingan khusus yang membedakannya dari olahraga bela diri lainnya (Ediyono & Widodo, 2019).

Tujuan utama dalam Pencak Silat untuk melindungi diri, meningkatkan kesehatan, dan meraih prestasi. Dalam kompetisi, Pertandingan Pencak silat melibatkan dua petarung dari pihak yang berbeda, yang saling berhadapan fokus pada teknik pertahanan dan serangan masing-masing. Menurut Maulana (2023) pertarungan dalam kategori Pencak Silat adalah pertarungan di mana dua petarung dari belah pihak yang berbeda saling berhadapan dengan teknik perlindungan dan

serangan. Pertandingan Pencak Silat telah mendunia dan tidak hanya dikenal di Indonesia saja. Nabila et al. (2021) yang menyatakan bahwa Pertandingan Pencak Silat telah mulai dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Untuk mendapatkan prestasi dalam Pencak Silat, diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar dalam menyerang dan bertahan seperti memukul, menendang, dan menangkis. Dalam Pencak Silat memiliki berbagai banyak teknik, termasuk teknik tendangan A, T, dan sabit (Guntur Sutopo & Misno, 2021). Salah satu teknik tendangan yang penting untuk dikuasai adalah tendangan sabit. Dengan demikian, Pencak Silat tidak hanya berperan sebagai alat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai prestasi, baik di tingkat lokal maupun internasional (Mihmidati & Wahyudi, 2021).

Tendangan merupakan bagian dari teknik dasar dalam Pencak Silat, yang tergolong dalam berbagai teknik lainnya seperti pukulan, bandingan, sapuan, dan lain sebagainya. Teknik tendangan tergolong sulit untuk mendapatkan poin, karena tendangan dalam pertandingan Pencak Silat menghasilkan 2 poin menurut (Hausal et al., 2018). Nilai serangan dalam Pencak Silat mendapatkan +2 poin setiap mengenai pelindung tubuh lawan dan +3 poin jika berhasil menjatuhkan lawan. Beragam teknik tendangan, seperti tendangan A, T, dan Sabit, sering diterapkan dalam pertandingan. Diantara bermacam teknik Tendangan sabit termasuk dalam salah satu yang sering digunakan. Tendangan sabit ini dikenal sebagai tendangan setengah bulan. Menurut (Riyan et al., 2019), ideal untuk melakukan tendangan sabit adalah dengan mengangkat kaki setinggi posisi target. Putar pinggang ke arah jalan sekaligus memotong bagian tengah lutut pada posisi sekitar $\pm 64^\circ$. Sudut tendangan dan posisi kaki Tendangan sabit merupakan salah satu teknik tendangan yang penting. Tendangan ini memerlukan kombinasi antara kekuatan, kecepatan, dan pukulan untuk memberikan dampak yang maksimal pada lawan. Karena serangan tendangan sabit berasal dari samping, gerakan ini mudah ditangkap oleh lawan. Untuk mencegah hal tersebut, segera tarik kaki setelah tendangan dilakukan. Mulailah pada posisi sikap pasang, angkat lutut hingga sejajar dengan sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan, kemudian lanjutkan dengan lecutan tungkai bawah yang ditopang oleh gerakan lutut (Amrullah, 2015). Kecepatan

tendangan sabit merupakan faktor kunci dalam Pencak Silat karena dapat menentukan efektivitas serangan dan keamanan seorang atlet. Tendangan yang cepat dapat mengejutkan lawan, memberikan poin, dan bahkan menghindari serangan balik. Dengan demikian, tendangan sabit ini perlu adanya latihan yang mencakup kekuatan Otot Kaki (Nurul Ihsan, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan banyak atlet pemula melakukan tendangan sabit yang kurang dalam kecepatannya sehingga ketika saat bertanding tendangan mudah ditangkap oleh lawan. Menurut (Guntur Sutopo & Misno, 2021) Dalam pertandingan Pencak silat, Kecepatan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan, hal ini disebabkan oleh peningkatan kecepatan gerakan yang dilakukan oleh pesilat, maka semakin sulit bagi lawan untuk menghindari dan semakin besar peluang untuk memperoleh poin. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *Weight Training* Otot Kaki dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat dan apakah *Shuttle Drill Kick* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat dan bagaimana pengaruh kombinasi *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat (Harahap & Sinulingga, 2021).

Diperkirakan salah satu metode untuk melatih kecepatan tendangan dengan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick*. *Weight Training* Otot Kaki merupakan latihan beban yang termasuk dalam latihan dasar kebugaran dasar yang berfokus pada peningkatan kemampuan otot dalam hal kecepatan, sehingga pesilat dapat melakukan tendangan dengan lebih ringan serta memiliki daya ledak yang lebih optimal (Farhiah et al., 2019). Latihan beban merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara terstruktur dengan memanfaatkan beban sebagai alat bantu berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot, tujuan dari latihan ini seperti memperbaiki kondisi fisik, menjaga kesehatan, serta mencegah terjadinya cedera, maupun menjaga kesehatan. Dalam konteks latihan Otot Kaki, gerakan seperti *Leg Press* dan *Leg extension* dijadikan pilihan utama. *Leg Press* merupakan latihan untuk Otot Kaki bagian bawah, di mana pesilat mendorong beban dengan kaki, sedangkan *Leg extension* merupakan latihan untuk Otot Kaki bagian paha (Waskito

& Yusradinafi, 2021). Latihan kedua ini bertujuan untuk memperkuat Otot Kaki, yang penting untuk meningkatkan kecepatan tendangan. *Shuttle Drill Kick* adalah latihan yang umum digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Latihan ini dibuat untuk bertujuan meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Pada dasarnya, shuttle drill melibatkan gerakan bolak-balik antara dua atau lebih titik tertentu dalam jarak pendek, sementara kick Merujuk pada gerakan menendang (Tofikin & Sinurat, 2020). Dalam latihan ini, atlet akan melakukan sprint titik tertentu, kemudian melakukan tendangan menuju, dan kembali ke titik awal. Latihan ini dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik, daya tahan, dan respon cepat seorang atlet dalam situasi permainan yang nyata. Salah satu aspek pengambilan keputusan terpenting yang harus dibuat oleh seorang guru, atau pelatih adalah bagaimana cara mendistribusikan atau menyusun pengajaran keterampilan tertentu selama latihan .

Beberapa penelitian relevan sebelumnya diantaranya: 1) (Nabila et al., 2021) dengan hasil keterampilan tendangan sabit kaki kanan menunjukkan adanya pengaruh dari variabel lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan tendangan menggunakan ban karet memberikan dampak peningkatan hasil tendangan sabit Pencak Silat . 2) Syampurma & Negeri, (2019) dengan hasil Terdapat keterkaitan secara simultan antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. 3) Sutopo & Misno, (2020) Berdasarkan hasil penelitian, diketahui pada atlet remaja berada dalam kategori baik dan cukup. Persentase kecepatan tendangan tertinggi pada tendangan sabit menggunakan kaki kanan, baik pada pesilat putra dan putri. 4) Kamarudin & Zulrafla,(2020) hasil penelitian menunjukan bahawa Terdapat Pengaruh signifikan antara Power otot tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PPLP- Daerah Kabupaten Meranti, dengan kontribusi sebesar 74,65%.

Meski beberapa penelitian menjadi referensi tetapi dalam penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* terhadap tendangan sabit namun dalam kenyataannya isinya berbeda karena menuju kepada penguasaan kecepatan teknik tendangan sabit Pencak Silat

(Farhiah et al., 2019). Peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat berkaitan dengan penguasaan teknik dasar. Menguasai teknik merupakan elemen penting yang tidak bisa dipisahkan dari keseluruhan aspek dalam Pencak Silat.

Oleh karena itu peneliti mengadakan penelitian yang menggunakan metode latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* apakah sangat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit terhadap tendangan sabit Pencak Silat . Penting diingat atlet salah satu teknik tendangan yang sering digunakan saat menyerang lawan (Farida & Hariyanto, 2021). Dengan demikian , peneliti mengangkat judul “ pengaruh latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* Otot Kaki terhadap tendangan sabit Pencak Silat ” menjadi kontribusi bagi banyak pihak atlet maupun pelatih saat latihan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, agar penelitian lebih terarah, maka merumuskan masalah mengenai pengaruh latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* Otot Kaki terhadap tendangan sabit Pencak Silat yaitu :

1. Apakah latihan *Weight Training* Otot Kaki berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat ?
2. Apakah latihan *Shuttle Drill Kick* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat ?

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, agar penelitian lebih terarah, maka penelitian ini bertujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah latihan *Weight Training* Otot Kaki berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat.

2. Untuk mengetahui apakah latihan *Shuttle Drill Kick* berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan latihan teknik tendangan sabit Pencak Silat dalam kecepatan.
 - b) Terciptanya program latihan baru mengenai tendangan sabit Pencak Silat dan dapat memberikan gambaran untuk peneliti selanjutnya.
2. Manfaat praktis
 - a) Bagi peneliti : manfaat dari penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah dan menambah wawasan bagi peneliti dalam latihan teknik Pencak Silat .
 - b) Bagi pelatih : Manfaat dari penelitian ini untuk menambah sarana bagi peningkatan kecepatan tendangan sabit.
 - c) Bagi atlet : Manfaat dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan latihan untuk kecepatan tendangan sabit.
 - d) Bagi peneliti selanjutnya : Manfaat penelitian ini untuk menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada menggunakan metode latihan *weight training* otot kaki dan *shuttle drill kick* upaya untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit Pencak Silat pada atlet ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah Majalaya. Variabel utama yang diteliti adalah kecepatan tendangan sabit, yang diukur sebelum dan sesudah di berikan treatment latihan, dengan menggunakan stopwatch dan alat ukur standar lainnya. Penelitian ini tidak membahas faktor-

faktor eksternal lain seperti lingkungan atau dukungan orang tua, dan tidak mencakup aspek lain seperti teknik tendangan lainnya, faktor psikologis, atau pengaruh nutrisi terhadap performa atlet. Ruang lingkup penelitian ini yang bertempat di wilayah dan sekitar sekolah SMP Muhammadiyah Majalaya, yaitu kelas tempat latihan ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah Majalaya dan Eka GYM Majalaya. Subjek penelitian terdiri dari atlet Pencak Silat yaitu atlet ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah Majalaya yang terlibat adalah siswa dari kelas VII, VIII dan IX sebanyak 20 orang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen 1 untuk diberi treatment latihan *weight training* otot kaki dan kelompok eksperimen 2 diberi treatment latihan *shuttle drill kick*. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain two group pretest-posttest. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik yang sesuai untuk menentukan untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* otot kaki dan *shuttle drill kick* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit.