

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga pencak silat saat ini menjadi ajang meraih prestasi. Tidak sedikit orang yang ikut serta dalam pertandingan pencak silat. Pencak silat sekarang sangat berkembang pesat, sudah memasuki kejuaran-kejuaran seperti O2SN, PORDA, POPWIL, POPNAS bahkan sampai kejuaran internasional seperti SEA Games, dan kejuaraan dunia. Kategori pencak silat dibagi menjadi dua yaitu kategori seni dan kategori tanding. kategori seni lebih mengutamakan kaidah dan keindahan gerak. Sedangkan kategori tanding yaitu menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda dimana mereka akan berlomba mendapatkan poin lebih besar (IPSI 2017). Dalam pertandingan pencak silat terdiri dari serangan dan belaun seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan, dan mempunyai nilainya masing masing, pesilat akan berlomba mengumpulkan nilai terbanyak, namun masih memperhatikan kaidah, teknik dan pola langkah dalam pertandingan.

Dalam kategori tanding terdapat beberapa jenis tendangan yaitu tendangan sabit, tendangan lurus, dan tendangan T. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan membentuk lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit ini dapat dilakukan dalam menyerang atau membalas serangan. Kelebihan tendangan ini adalah jauh dari kepala lawan sehingga lebih aman, tendangan dapat dilakukan lebih maksimal. Kelemahan tendangan ini adalah jika kaki tidak cepat ditarik maka sangat mudah tendangan ini dapat ditangkap. Tendangan bisa dibilang cepat apabila jika kaki dapat ditarik secara cepat dan tidak dapat ditangkap oleh lawan (Nurhasanah et al., 2019).

Agar tendangan sabit sulit ditangkap maka Latihan menjadi suatu proses penting untuk mencapai performa dalam pertandingan. Maka dari itu latihan menjadi efektif jika dilakukan dengan program yang sistematis. Latihan Kondisi fisik menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam latihan yaitu kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelenturan, dan kelincahan.

Kecepatan menurut (Harsono, 2001, hlm. 30) adalah kemampuan bergerak maksimal secara siklis dari satu titik ketitik yang lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan maksimal seorang atlet akan dipengaruhi beberapa hal seperti yang dikatakan oleh (Dikdik. Z. S. 2019, hlm. 96). atlet yang fleksibel dan teknik yang baik akan bergerak cepat secara efisien dan efektif. Atlet yang mempunyai kekuatan adalah atlet yang dapat bergerak secara cepat, atlet yang mempunyai kekuatan yang lebih merupakan atlet yang mampu bergerak lebih cepat. Maka dalam hal ini penulis dapat menyimpulkan bahwa seorang atlet pencak silat harus memiliki kecepatan dan memiliki teknik tendangan sabit yang baik.

Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk melatih kecepatan tendangan sabit salah satunya metode *circuit training*. Metode *circuit training* sendiri merupakan sebuah metode latihan yang terdiri dari beberapa bentuk komponen latihan. Bentuk komponen latihan tersebut dibagi kedalam beberapa pos. dengan sedikit kreativitas pelatih dapat mendesain suatu *circuit training* sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Sehingga pelatih bebas dalam menentukan atlet akan melakukan Gerakan disetiap. tujuan *circuit training* sendiri adalah mengembangkan secara serempak fitur keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur daya tahan, kekuatan, kelentukan, power daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik (Harsono, 2018, hlm. 20).

Berdasarkan pengamatan peneliti di latihan ekstrakurikuler pencak silat sekolah SMPN 3 Bandung bahwa saat siswa melakukan tendangan sabit kecepatannya belum maksimal. Hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan tendangan kepada lawan namun lawan dapat menghindari. halini disebabkan karena ketidak tepatan pada metode latihan.

Maka peneliti perlu untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar bentuk pengaruh *circuit training* ini terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Adapun judul yang ingin diteliti adalah “pengaruh talihaan kekuatan dalam bentuk *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan di atas, maka masalah penelitian yaitu:

1. Apakah latihan kekuatan dalam bentuk *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit altel pencak silat?
2. Apakah latihan konvensional di SMPN 3 Bandung berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit altel pencak silat?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari metode *circuit training* dan konvensional terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan jawaban yang telah dirumuskan mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang peneliti ajukan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

1. Apakah latihan kekuatan dalam bentuk *circuit training* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat
2. Apakah latihan konvensional di SMPN 3 Bandung berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat
3. Apa terdapat perbedaan yang signifikan metode *circuit training* dan konvensional

## 1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Manfaat teoretis adalah untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh bentuk *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.
  - b. Manfaat teoritis adalah menambah pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan tentang peningkatan kecepatan tendangan sabit dari berbagai macam metode latihan kecepatan dalam cabang olahraga Pencak Silat
2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis adalah dapat memberikan masukan yang berarti bagi perguruan perguruan pencak silat yang pada akhirnya dapat digunakan dalam menyusun program latihan.
- b. Manfaat praktis adalah dapat dijadikan acuan bagi para pelatih pencak silat dan guru pendidikan jasmani dalam memilih siswa sebagai dasar pembentukan atlet masa depan

Abdul Kodir, 2023

***PENGARUH LATIHAN KEKUATAN DALAM BENTUK CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
PENCAK SILAT***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)