

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menuntut penguasaan teknik, kondisi fisik, serta kecepatan dalam setiap gerakan. Dalam kategori tanding, kemampuan melakukan serangan secara cepat dan tepat menjadi faktor utama dalam memperoleh poin. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan adalah tendangan depan. Tendangan depan merupakan serangan lurus ke arah sasaran dengan menggunakan telapak kaki atau ujung kaki sebagai alat serang, sehingga memerlukan kecepatan dan kekuatan yang optimal agar efektif dalam pertandingan. Kecepatan tendangan depan menjadi komponen penting karena menentukan keberhasilan serangan sebelum lawan melakukan tangkisan atau elakan. Menurut Harsono (2018), kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sementara itu, Bompa dan Haff (2009) menyatakan bahwa kecepatan gerak dipengaruhi oleh kekuatan otot dan sistem neuromuskular yang terlatih secara spesifik. Dengan demikian, peningkatan kecepatan tendangan depan tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik, tetapi juga pada kondisi fisik yang mendukung.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Al Jama'iyah, ditemukan bahwa kecepatan tendangan depan masih belum optimal. Hal ini terlihat dari lambatnya pelaksanaan tendangan saat latihan maupun simulasi pertandingan, sehingga serangan mudah diantisipasi oleh lawan. Selain itu, latihan yang diberikan masih cenderung berfokus pada pengulangan teknik tanpa disertai program latihan kondisi fisik yang terstruktur, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu metode latihan yang tidak hanya melatih teknik, tetapi juga mampu meningkatkan komponen kondisi fisik secara efektif. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah circuit training. Menurut Fox et al. (1993), circuit training merupakan metode latihan yang dilakukan melalui beberapa stasiun dengan kombinasi latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan dalam satu rangkaian. Harsono (2018) juga menyatakan bahwa circuit training efektif dalam meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik karena dilakukan secara sistematis, terukur, dan berulang.

Dalam penerapannya pada pencak silat, circuit training dapat dirancang dengan mengombinasikan latihan seperti squat jump, shuttle run, step-up, dan latihan tendangan berulang pada target. Latihan tersebut secara langsung melibatkan otot tungkai yang berperan dalam melakukan tendangan, sehingga berpotensi meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kecepatan tendangan depan. Secara teoritis, peningkatan kemampuan tersebut didukung oleh prinsip overload dan spesifisitas latihan. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2015), peningkatan performa fisik terjadi apabila latihan diberikan secara progresif dan sesuai dengan karakteristik gerakan yang dilatih. Oleh karena itu, circuit training yang dirancang sesuai dengan gerakan tendangan depan diyakini dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan kecepatan tendangan pada siswa. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran circuit training terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Al Jama'iyah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada serta menjadi referensi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kecepatan tendangan depan siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Al Jama'iyah masih belum optimal.

2. Model pembelajaran yang digunakan dalam latihan belum bervariasi sehingga dapat menimbulkan kejenuhan dan kurang maksimal dalam meningkatkan performa siswa.
3. Belum diketahui secara ilmiah apakah model pembelajaran circuit training memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan siswa.
4. Belum adanya penelitian yang secara khusus menguji efektivitas model pembelajaran circuit training terhadap kemampuan kecepatan tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTs Al Jama'iyah.

1.3 Pembahasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas dari fokus yang telah ditentukan, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Model pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran circuit training, yang dilaksanakan melalui beberapa pos latihan secara berurutan dengan waktu dan intensitas yang telah ditentukan.
2. Variabel yang diteliti sebagai variabel bebas adalah model pembelajaran circuit training, sedangkan variabel terikat adalah kecepatan tendangan depan.
3. Teknik yang diteliti dibatasi pada tendangan depan dalam cabang olahraga Pencak Silat, tanpa membahas teknik tendangan lainnya.
4. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Al Jama'iyah.

5. Pengukuran kecepatan tendangan depan dilakukan melalui tes yang telah ditentukan dan dilaksanakan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan.
6. Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh perlakuan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan program latihan yang dirancang, tanpa membahas faktor lain di luar perlakuan seperti pola makan, faktor psikologis, atau aktivitas fisik di luar kegiatan ekstrakurikuler.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh model pembelajaran circuit training terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Al Jamaiah?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran circuit training terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Al Jamaiah.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari penelitian yang dilakukan ini Adalah :

a. Bagi Guru/Pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menerapkan model latihan yang efektif dan variatif untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan siswa.

b. Bagi Siswa

Meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan depan sehingga dapat menunjang performa dalam latihan maupun pertandingan pencak silat.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program pembinaan ekstrakurikuler olahraga agar lebih terstruktur dan berbasis metode latihan yang ilmiah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dan referensi dalam melakukan penelitian yang relevan mengenai pengaruh model pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan teknik dan kondisi fisik dalam olahraga.