

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan berulang-ulang yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Mengacu pada definisinya, aktivitas olahraga merupakan upaya seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan dan prestasi.

Ilmu bela diri merupakan suatu metode yang terstruktur dan digunakan oleh manusia untuk melindungi dirinya dari serangan manusia lainnya. Berdasarkan pengamatan bahwa manusia rentan terhadap cedera maka terciptalah teknik-teknik bela diri seperti bantingan, pukulan, tendangan, dan kunci. Setelah manusia memahami bahaya dari teknik-teknik tersebut, maka muncul teknik menghindar, menangkis, dan melepaskan diri. Selain itu, seni bela diri merupakan perpaduan unsur seni, teknik membela diri, olahraga, serta olah batin atau spiritual yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat di mana seni bela diri itu lahir dan berkembang.

Olahraga pencak silat merupakan olahraga asli bangsa Indonesia. Akhir-akhir ini olahraga pencak silat makin menampakkan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyak digelarnya pertandingan pencak silat tingkat regional, nasional maupun internasional seperti kejuaraan wilayah (Kejurwil), pekan olahraga nasional (PON), pekan olahraga untuk wilayah Asia Tenggara (SEA GAMES), kejuaraan tingkat Asia Pasifik, serta kejuaraan dunia.

Menurut Sucipto (2007: 10) Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak adalah permainan (keahlian)

untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, maupun mental.

Perkembangan pencak silat di Indonesia sangat pesat dengan semakin banyak orang dari berbagai negara lain mempelajari pencak silat. Kejuaraan-kejuaraan pencak silat sering digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari proses pembinaan.

Perguruan Tapak Suci Marelan salah satu klub pencak silat yang berlokasi jl. Pasar 1 Rel Kec.Medan Marelan, jumlah atlet yang berlatih di Tapak Suci Marelan berjumlah 23 orang. Di klub Tapak Suci Merelan terdapat jadwal latihan tiga kali seminggu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Setiap pertemuan berlangsung 120 menit dan dimulai pada pukul 16.00WIB.

Perkumpulan *Club* Pencak Silat Tapak Suci Marelan sudah sering mengikuti kejuaraan. Namun, hal ini tidak mengindikasikan bahwa *club* tersebut tidak menghadapi tantangan, seperti yang terjadi saat Pekan Olahraga Kota Medan menyelenggarakan pertandingan Pencak Silat pada tanggal 18 Juni 2024. Atlet mereka ada yang kurang maksimal dalam melakukan tendangan sehingga atlet mereka cedera pada bagian engkel kaki.

Pada Jumat 12 sampai 18 Juli 2024 peneliti melaksanakan pengamatan lapangan di Pencak Silat Merelan, pada data pra-observasi penelitian di *Club* Pencak Silat Marelan yang didokumentasi dalam bentuk *video*, peneliti menemukan beberapa kendala yaitu, peningkatan kecepatan Tendangan T oleh para atlet masih perlu diperbaiki. Tendangan T yang efektif dapat dicapai melalui latihan terstruktur dan dilakukan secara konsisten. Para atlet memperhatikan

tendangan T dengan gerak kaki kuda-kuda kiri dan kaki kanan ditendangkan dari samping ke depan dengan hentakan telapak kaki sedangkan tangan berada di depan dada sebagai penyeimbangan. Namun, teknik Tendangan T yang diterapkan masih kurang optimal, dan tidak efisien, sehingga tendangan tersebut belum mencapai potensi terbaiknya.

Setelah dilakukan wawancara dengan pelatih Pencak Silat Merelan yakni Agus Salam, terdapat permasalahan yang dialami oleh atlet putri yaitu saat melakukan tendangan, kecepatan tendangan yang lemah dapat dilihat ketika melakukan kemampuan tendangan T tidak menghasilkan Tolakan yang baik. Setelah menendang ke target *Pacing*, para atlet putri kesulitan untuk melakukan tendangan secara kuat dan cepat, para atlet hanya melakukan tendangan dengan gerakan yang benar dan tidak dapat menghasilkan tolakan yang baik dari target *pacing* setelah menendang, sehingga mengakibatkan kemampuan tendangan T tidak maksimal dan efektivitas latihan yang dilakukan atlet, serta kurangnya variasi yang diberikan akan mengurangi kebosanan para atlet pencak silat dari pelatih dalam sesi latihan untuk mengoptimalkan kecepatan tendangan T.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diatas, dengan itu peneliti menemukan permasalahan dan melakukan tes data awal untuk mendapatkan kecepatan tendangan T dan menunjukkan bahwa kemampuan tendangan para atlet putri Pencak Silat Tapak Suci Marelan tergolong rendah dan disebabkan oleh kurangnya kecepatan tendangan dan lemahnya teknik tendangan T.

Peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata hasil tes tendangan T dari para atlet putri Pencak Silat Tapak Suci Marelan berada pada tingkat yang sangat rendah, melalui pengamatan ini, peneliti memutuskan untuk menyelidiki lebih

lanjut mengenai hubungan kecepatan tendangan T dalam pecak silat.

Sebagaimana kita ketahui, kecepatan, kelincahan dapat dipengaruhi oleh latihan *ladder drill* karena melompat dan berlari adalah gerakan dinamis yang membutuhkan kecepatan kaki yang tinggi dan kelincahan. Latihan *ladder drill* adalah latihan yang dilakukan melompat melewati tali yang berbentuk tangga dan memiliki gerakan yang lebih variatif dan dinamis adalah metode yang ideal untuk melatih kecepatan kaki.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Putri Pencak Silat Medan Marelan Tahun 2024”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari gambaran latar belakang yang telah disampaikan, identifikasi masalah yang tercakup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan tendangan T pada atlet putri.
2. Kurang baiknya teknik tendangan saat melakukan tendangan T.
3. Kurang bervariasinya latihan untuk teknik tendangan T pada atlet putri.
4. Apakah variasi latihan *ladder drill* memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan T
5. Seberapa besarkah pengaruh yang diberikan variasi latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan T.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya, batasan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut: “Pengaruh Variasi Latihan

Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Putri Pencak Silat Tapak Suci Medan Marelan Tahun 2024”

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah disajikan, maka dapat diformulasikan masalah “Apakah terdapat Pengaruh signifikansi variasi latihan *ladder drill* Terhadap kecepatan tendangan T pada atlet putri Pencak Silat Tapak Suci Medan Marelan Tahun 2024?

1.5. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet Putri Pencak Silat Tapak Suci Medan Marelan Tahun 2024?

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Sejalan dengan tujuan penelitian yang telah disebutkan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat keberbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah wawasan terkait penerapan *ladder drill* dalam latihan fisik dan teknik khususnya pada cabang olahraga pencak silat.
- b. Memberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan variasi latihan *ladder drill* dalam mengoptimalkan prestasi atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bentuk latihan tambahan bagi atlet, pelatih, pembina, serta penggemar olahraga pencak silat khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan T dan latihan menggunakan *ladder drill* yang tepat.
- b. Bagi para pelatih dapat diterapkan sebagai acuan dalam memilih program latihan untuk mengoptimalkan dan meningkatkan kecepatan tendangan T.

