

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut (Nurhasanah et al., 2019) pencak silat merupakan warisan budaya Indonesia yang diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyang bangsa Indonesia. “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi atau kemandiriannya dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Belajar Pencak silat tidak untuk mengelola fisik saja tetapi untuk juga mengontrol diri, emosi, mental dan mendekatkan kepada sang pencipta. Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga pencak silat mengembangkan karakter dan unsur nilai yang terkandung didalamnya.

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 (Kodir et al., 2023).

Dalam olahraga pencak silat akan ditemukan berbagai macam teknik dasar seperti menendang, memukul, membanting, menyapu, menggunting, dan mengunci. Teknik - teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, yaitu tendangan depan, tendangan T, tendangan busur atau sabit, dan tendangan belakang. Berdasarkan beberapa teknik tendangan tersebut, tendangan sabit merupakan tendangan yang sering digunakan. Tendangan sabit efektif untuk melakukan tendangan jarak jauh, karena jangkauan tendangan ini yang panjang.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di perguruan pencak silat Merpati Putih mendapatkan hasil bahwa kecepatan tendangan atlet masih kurang. Ketika atlet menendang, tendangan atlet selalu dapat terbaca oleh lawan sehingga lawan dapat dengan mudah menyerang kembali, bahkan melakukan tangkapan kemudian melakukan bantingan. Setelah melakukan observasi, peneliti pun melakukan tes pendahuluan kecepatan tendangan sabit. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.1 sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Data Studi Pendahuluan

Nama	Umur	Percobaan 1	Percobaan 2	Kategori
Zaki	15	15	17	Kurang
Abizar	16	13	14	Kurang Sekali
Halim	15	14	16	Kurang
Akbar	15	16	17	Kurang
Noufal	15	16	17	Kurang
Radit	15	14	16	Kurang
Faris	16	13	15	Kurang
Najmi	17	12	14	Kurang Sekali
Azka	17	13	15	Kurang

Sumber, Observasi Pencak Silat Merpati Putih (2024)

Untuk mengantisipasi masalah tersebut, maka diperlukan lah latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet. Metode dalam pencak

silat sangat bermacam-macam yang dilakukan untuk menunjang kinerja pesilat salah satunya adalah *Circuit training* yang berbentuk latihan terdiri dari berbagai pos yang dimana setiap pos sudah ditentukan. Model latihan *Circuit training* biasanya digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, selain dapat meningkatkan kondisi fisik *Circuit training* juga dapat meningkatkan kecepatan gerakan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit* Menggunakan Beban Sendiri Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Merpati Putih 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Masih terdapat atlet yang kemampuan tendangan sabitnya kurang baik, terutama pada power tendangan sabit Perguruan Pencak Silat Merpati Putih.
2. Kurangnya minat pelatih untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet di Perguruan Pencak Silat Merpati Putih.
3. Belum diketahui pengaruh latihan dengan latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat di Perguruan Pencak Silat Merpati Putih.
4. Terjadinya penurunan prestasi dalam 5 tahun terakhir di Perguruan Pencak Silat Merpati Putih.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi oleh pengaruh latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Merpati Putih 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Merpati Putih 2024 ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin diraih dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Merpati Putih 2024”.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - 1) Memberikan sumbangsih pemikiran dan informasi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
 - 2) Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh latihan latihan *circuit* terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Universitas Negeri Medan.
 - 3) Dapat menjadi bahan referensi dalam memberikan materi latihan kecepatan kepada pelatih dan atlet pencak silat Universitas Negeri Medan.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Pihak Pelatih Agar dapat dijadikan masukan, variasi, dan referensi materi latihan untuk peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.
- 2) Bagi Pihak Atlet Pemberian materi latihan yang meningkatkan kecepatan tendangan atlet pencak silat Universitas Negeri Medan.

