BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan manusia dengan tujuan utama memelihara kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran fisik, kualitas hidup, serta memberikan rasa senang atau hiburan. Olahraga diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Selain sebagai aktivitas fisik, olahraga juga berperan dalam membentuk karakter, menumbuhkan disiplin, dan mengasah keterampilan sosial yang mendukung perkembangan individu secara menyeluruh. Olahraga kini tidak lagi sekadar dilakukan di waktu senggang atau dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia. Ada tiga alasan utama yang mendorong seseorang berolahraga, yaitu sebagai sarana rekreasi, untuk tujuan pendidikan, dan dalam upaya meraih prestasi tertentu.

Saat ini, dunia olahraga telah berkembang dengan cepat, khususnya dalam bidang olahraga prestasi yang meliputi berbagai cabang permainan dan bela diri. Di berbagai belahan dunia, terdapat banyak jenis bela diri yang memiliki nama, asal-usul, dan karakteristik unik. Di Indonesia, pencak silat menjadi seni bela diri yang paling dikenal dan memiliki kedudukan penting sebagai bagian dari warisan budaya. Seni bela diri ini berkembang dalam berbagai aliran dan perguruan yang tersebar di seluruh nusantara, mencerminkan kekayaan tradisi dan identitas bangsa

Seni bela diri pencak silat merupakan salah satu elemen esensial dalam kebudayaan Nusantara yang telah mengalami perkembangan dalam rentang waktu

yang sangat panjang. Tidak hanya berfungsi sebagai bagian dari identitas budaya, pencak silat juga dimanfaatkan sebagai teknik pertahanan diri dalam menghadapi berbagai ancaman. Warisan ini mencerminkan nilai-nilai kearifan lokal yang terus dijaga, dibina, dan diwariskan secara turun-temurun oleh masyarakat yang menjadi bagian dari tradisi tersebut. Praktik pencak silat tak hanya populer di Indonesia, tetapi juga telah dikenal dan dipraktikkan di beberapa negara lain seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Thailand, hingga wilayah selatan Filipina.Selain menjadi metode perlindungan diri, pencak silat juga merupakan bentuk ekspresi budaya yang mengandung nilai moral, etika, dan spiritual. Dalam pelaksanaannya, pencak silat memadukan gerakan fisik yang terstruktur, kemampuan menyusun strategi, serta pengendalian emosi dan pikiran. Seni bela diri ini sering disertai musik tradisional yang menambah unsur estetika dan memperkuat identitas budaya dari setiap aliran atau perguruan.

Pencak silat, sebagai seni bela diri tradisional yang kaya akan teknik dan strategi, memiliki berbagai gerakan yang menggabungkan unsur keindahan dan efektivitas dalam pertahanan diri. Dalam kejuaraan pencak silat, terdapat beberapa kategori yang diperlombakan, di antaranya kategori tanding dan kategori seni yang dikenal sebagai TGR (Tunggal, Ganda, dan Regu). Beragam teknik serangan juga menjadi bagian penting dalam pencak silat. Dua komponen utama dalam teknik ini adalah pukulan, yang menggunakan tangan sebagai alat serangan, dan tendangan, yang memanfaatkan kaki sebagai sarana menyerang. Terdapat berbagai jenis tendangan dalam pencak silat, di antaranya tendangan lurus, tendangan T, tendangan belakang, tendangan sabit, teknik sapuan, dan teknik

guntingan. Di antara teknik tersebut, tendangan lurus merupakan dasar penting yang harus dikuasai oleh setiap pesilat.

Tendangan lurus merupakan teknik serangan dalam pencak silat yang dilakukan dengan satu kaki mengarah ke depan. Bagian kaki yang digunakan untuk mengenai lawan adalah pangkal jari kaki bagian dalam, dengan sasaran utama area ulu hati dan dagu. Selain itu, tendangan lurus merupakan teknik yang sangat efektif untuk menyerang lawan, dengan mengandalkan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan pemanfaatan peluang secara optimal. Pelaksanaan teknik ini memerlukan kemampuan fisik yang baik, terutama kekuatan otot tungkai, yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menendang. Keterampilan seorang pesilat dalam menerapkan teknik serangan menggunakan tendangan lurus memberikan keuntungan strategis selama pertandingan. Keunggulan tendangan lurus meliputi gerakannya yang cepat dan sederhana, daya tendang yang kuat, serta ayunan kaki yang dilakukan dengan rileks.

Penelitian ini dilakukan melalui observasi terhadap beberapa atlet di Perguruan Silat Kombinasi Cimande, yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian, berlokasi di Dusun III, Desa Penggalian, Kecamatan Tebing Syahbandar, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Saat ini, perguruan tersebut dibina oleh Alwi Fahruzi sebagai pelatih seni dan Muhammad Aidil Ikhsan sebagai pelatih fisik.

Ekstrakurikuler bela diri pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian telah menorehkan beberapa prestasi membanggakan. Salah satu pencapaian gemilang diraih pada ajang Olimpiade Olahraga Siswa Nasional

(O2SN) berhasil meraih 1 medali emas dalam kategori Seni Tunggal Putri. Selain itu, pada Kejuaraan Turnamen PDM Tebing Tinggi, para atlet dari perguruan ini juga menunjukkan kemampuan terbaik mereka dengan membawa pulang 1 medali emas dan 2 medali perak, membuktikan dedikasi dan kerja keras dalam mengembangkan bakat di bidang pencak silat. Prestasi tersebut menjadi kebanggaan bagi sekolah sekaligus motivasi untuk terus berprestasi di masa depan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada hari Sabtu, 25 Januari 2025 dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat Perguruan silat Kocima, Muhammad Aidil Ikhsan sebagai pelatih fisik dan Alwi Fahruzi sebagai pelatih seni di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian, Dusun III Desa Penggalian, Kec. Tebing Syahbandar, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Diketahui bahwa atlet yang mengikuti ekstrakurikuler menghadapi kesulitan dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus sehingga kecepatan yang dihasilkan tidak maksimal serta lemahnya kekuatan kaki ketika melakukan tendangan lurus. Selain itu, atlet sering kali kurang memperhitungkan jarak serang, sehingga tendangan lurus yang dilakukan meleset dari sasaran karena jarak kaki terlalu jauh dari target, atau justru terlalu dekat. Dalam sebuah pertandingan, situasi ini bisa memicu serangan balik secara cepat dalam bentuk bantingan yang memberikan keuntungan bagi lawan.

Belum maksimalnya kecepatan tendangan lurus atlet disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang masih kurang. Hal ini berpengaruh pada kecepatan dan ketepatan tendangan, di mana tendangan

yang kurang bertenaga dan kurang tepat sasaran dapat mempermudah lawan dalam menangkap atau membalas tendangan. Salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot adalah latihan *plyometric*. Latihan plyometrik adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tungkai kaki, yang melibatkan gerakan melompat serta memanfaatkan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat, guna menghasilkan kekuatan yang lebih besar. Berbagai jenis latihan plyometrik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai meliputi *single leg jump, depth jump, front cone hops, counter movement jump, double leg speed hop, tuck jump, split jump, jump to box, single leg vertical jump, dan barrier hops*.

Metode latihan plyometrik, seperti *Barrier Hops*, menjadi salah satu pendekatan efektif yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kecepatan dalam melakukan tendangan lurus. *Barrier Hops* tergolong dalam latihan plyometrik jenis lompatan, yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai melalui aktivitas melompati rintangan. Latihan ini dilakukan dengan melompati beberapa rintangan berbentuk palang atau gawang yang disusun sejajar, dengan ketinggian bervariasi antara 30 hingga 90 cm, disesuaikan dengan kapasitas atlet. Rintangan akan jatuh apabila gerakan atlet kurang tepat atau tidak terkendali. Pelaksanaan dimulai dari posisi awal berdiri di belakang rintangan pertama, kemudian dilanjutkan dengan serangkaian lompatan menggunakan kedua kaki secara bersamaan untuk melewati setiap hambatan yang tersedia. Latihan ini tidak hanya menstimulasi kekuatan otot kaki, tetapi juga melatih koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **"Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Belum maksimalnya kecapatan tendangan lurus atlet pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian.
2. Lemahnya tendangan lurus pada atlet pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian.
3. Jarak serang yang tidak optimal saat melaksanakan tendangan lurus.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas yang cakupannya luas, maka peneliti membatasi masalah agar penelitian ini dapat lebih terarah. Batasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, fokus permasalahan dalam penelitian apakah terdapat pengaruh latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pada ekstrakurikuler pencak silat di MTs Yayasan Pendidikan Jaya Penggalian.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, kegunaan dari hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

1.6.1 Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus depan atlet pada ekstrakulikuler pencak silat

1.6.2 Kegunaan Praktis

1. Bagi Atlet,

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan latihan kecepatan tendangan lurus sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang optimal.

2. Bagi Pelatih

   Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dalam mengoptimalkan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus dengan latihan *barrier hops*.

3. Bagi Peneliti

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam mengembangkan ilmu latihan pencak silat.