

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan sebuah bangsa yang dianugerahi seni, *culture*, serta SDA yang melimpah. Pencak silat adalah salah satu tradisi seni budaya leluhur yang muncul jauh sebelum negara ini didirikan. Masyarakat Nusantara telah mempraktikkan gaya bela diri ini sejak zaman dahulu. Pencak silat lebih dari sekadar metode atau gerakan untuk mengalahkan, melumpuhkan, atau menjatuhkan lawan. Setiap tindakan memiliki makna yang lebih dalam sebagai pengakuan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dengan kebesaran dan keagungan serta sebagai wujud rasa syukur.

Sebagai warisan leluhur, selain bertujuan sebagai sarana pertahanan diri, pencak silat juga mengandung sarat nilai dari leluhur seperti persatuan, sportivitas, dan penghormatan kepada lawan. Dalam perkembangannya, pencak silat telah menjadi identitas budaya yang mempersatukan masyarakat dari berbagai latar belakang, sekaligus menjadi media untuk melestarikan tradisi dan meningkatkan kesehatan jasmani. Peran penting pencak silat ini membuatnya terus dipelajari, diajarkan, dan dikembangkan, berupa di tingkat lokal bahkan internasional

Menurut (Diana, 2020) budaya bangsa Indonesia seperti pencak silat muncul ketika sejak zaman prasejarah dengan sebutan dan jurus yang berbeda-beda, di Sumatera dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di Jawa disebut Pencak. Pencak silat adalah olahraga tradisional yang diperoleh masyarakat Indonesia dari

nenek moyang mereka. Ini telah menyebar ke seluruh nusantara dan mewakili harmoni dan kohesivitas budaya Indonesia. Pencak silat, produk asli Indonesia, adalah alat penting untuk pertumbuhan mental dan fisik, membantu menciptakan orang-orang yang percaya diri, ksatria, kuat, gesit, tenang, sabar, dan sehat. (Akmal et al., 2019).

Selain memiliki makna budaya, pencak silat adalah olahraga dengan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kebugaran fisik, menjadi sarana pencapaian, dan metode bela diri. Setiap praktisi bercita-cita untuk meraih tingkat keberhasilan tertinggi dalam pencak silat. Sejumlah persyaratan utama harus dipenuhi untuk mencapai tujuan ini, termasuk kesiapan mental, penguasaan teknik, kondisi fisik, dan penerapan taktik. Yang paling penting dari semuanya adalah teknik, yang menjadi dasar dalam mengeksekusi gerakan pencak silat dengan mempertimbangkan pentingnya faktor taktis, mental, dan fisik. Maka dari itu, salah satu elemen kunci yang memungkinkan penampilan terbaik dalam pencak silat adalah penguasaan metode yang tepat dan benar.

Dalam pencak silat, teknik keterampilan dasar menendang, meninju, menghindar, dan memblokir harus dipelajari. Penguasaan keterampilan dasar ini harus didukung oleh gerakan yang kuat, cepat, akurat, dan terkoordinasi dengan baik untuk melakukan yang terbaik. Tendangan adalah salah satu komponen kunci yang berkontribusi signifikan pada pencak silat di antara taktik serangan. Berdasarkan (Baun et al., 2022) usaha membela diri pada bagian bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada lawan disebut serangan. Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila

dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Karena jangkauan tendangan cukup panjang daripada pukulan, teknik menendang sangat penting dalam pencak silat. Selain itu, tendangan yang tepat mengenai sasaran dan diterima sebagai sah dalam kompetisi akan mendapatkan skor lebih baik dibandingkan serangan pukulan. Untuk itu, cukup penting untuk setiap atlet pencak silat untuk mahir dalam teknik menendang.

Ada beberapa macam teknik tendangan dalam pencak silat, tendangan depan, sabit, maupun tendangan belakang adalah beberapa diantaranya. Menurut (Sinulingga et al., 2023) dalam penelitiannya bahwa Tendangan sabit, yang umumnya sesuatu yang paling banyak dipakai untuk bertanding, adalah salah satu teknik menendang dalam pencak silat. Disebabkan bahwa tendangan seperti sabit dianggap sebagai cara yang baik untuk mencetak poin dan memiliki nilai dua, yang sangat mempengaruhi kemenangan seorang atlet. Namun, untuk melaksanakan tendangan sabit seefektif mungkin, dibutuhkan kecepatan. Salah satu keterampilan biomotor penting untuk banyak olahraga termasuk pencak silat, adalah kecepatan.

Kemampuan untuk menyelesaikan serangkaian tindakan yang serupa untuk waktu yang sesingkat mungkin, ataupun mencapai jarak yg ditentukan dengan sesingkat mungkin, dikenal dengan kecepatan atau *speed*. (Harsono, 2018). Umumnya bahwa tendangan sabit adalah teknik cukup umum dipakai untuk pencak silat ini, dengan kecepatan eksekusi sangatlah penting. Kemampuan seorang atlet untuk bereaksi dengan cepat terhadap rangsangan dan menyelesaikan tugas dalam waktu sesingkat mungkin dikenal sebagai kecepatan.

Adapun peneliti telah melakukan hasil observasi di Perguruan Pencak Silat PSHT SMA Al-Hikmah, ditemukan bahwa kemampuan kecepatan para atlet dalam penggunaan tendangan sabit masih tergolong belum cukup optimal. Hal ini ditunjukkan saat melakukan tendangan terdapat masih rendahnya kecepatan gerakan, kurang tepatnya sasaran tendangan, serta teknik tendangan sabit yang belum sepenuhnya dikuasai dengan baik oleh para atlet. Untuk mendukung dugaan tersebut, peneliti juga melakukan tes awal kecepatan sabit yang menunjukkan bahwa mayoritas atlet 60% memiliki kecepatan tendangan sabit yang belum optimal, berada di kategori kurang hingga sangat kurang (terlampir). Akibatnya, gerakan tendangan yang dihasilkan masih terlihat lambat, dan belum memberikan dampak yang maksimal saat mengenai sasaran.

Oleh karena itu, untuk menyikapi permasalahan tersebut perlu sebuah pelaksanaan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan para atlet tersebut dalam tendangan sabit. Melalui latihan tersebut diharapkan adanya pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Peneliti ingin mencoba suatu latihan yang ditujukan sebagai upaya penyelesaian terhadap berbagai masalah yang dimiliki oleh para atlet pencak silat, yaitu dengan menggunakan kombinasi antara latihan *ladder drill* dan *jumping lunge*.

Ladder drill merupakan proses meningkatkan salah satu bentuk latihan baik itu untuk kecepatan, kelincahan maupun koordinasi kaki berskala keseluruhan. Menurut (Vera Yuliawati, 2023) Latihan yang menggunakan tangga kelincahan untuk meningkatkan kecepatan gerak, kelincahan, dan ketangkasan disebut *ladder drill*. Berbagai gerakan penting dalam olahraga, termasuk

keseimbangan tubuh, daya kekuatan otot, waktu bereaksi, dan sinkronisasi bagian-bagian antar tubuh, dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan ini. Alat seperti tali yang membentuk tangga dengan ukuran 50 cm x 500 cm, yang berikutnya disusun pada bidang lantai disebut *Ladder*.

Sedangkan, *jumping lunge* merupakan gerakan ditempat dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dengan lutut ditekuk 90 derajat sementara kaki belakang lutut ditekuk menyentuh lantai kemudian melompat vertikal. Pelaksanaannya menekankan kecepatan dan kekuatan saat melompat, serta mengurangi waktu kontak lutut dan telapak kaki dengan lantai sebelum lompatan berikutnya, selain memiliki pola gerakan yang sederhana. Oleh karena itu, latihan ini membantu meningkatkan kemampuan seseorang untuk bergerak cepat.

Adapun alasan peneliti mengkombinasi antara latihan *ladder drill* dan *jumping lunge*, yaitu belum luas penelitian terkhusus mengkaji pengaruh kombinasi antara pelatihan *ladder drill* dan *jumping lunge* dalam tendangan sabit untuk meningkatkan kecepatan, khususnya pada atlet perguruan PSHT SMA Al – Hikmah pada pencak silat. Untuk itu, penting penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui seberapa besar pengaruh dari kedua metode latihan tersebut terhadap performa tendangan atlet. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan latar belakang tersebut, berjudul “*Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Jumping Lunge terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan PSHT SMA Al-Hikmah.*”

1.2 Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah di atas, berikut identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kemampuan kecepatan tendangan sabit masih kurang baik.
2. Ketepatan sasaran kurang ketika progres tendangan sabit
3. Masih lambat dan tidak meluncurnya sesuai target gerakan yang dihasilkan akibat kurangnya latihan kecepatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Latar belakang suatu masalah serta identifikasi suatu masalah yang mengacu pada di atas, batasan suatu masalah menurut penulis difokuskan pada perubahan akibat pelatihan *ladder drill* dan *jumping lunge* terhadap peningkatan tendangan sabit pada kecepatan atlet Perguruan PSHT SMA Al-Hikmah.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yg disebutkan sebelumnya, ditemukan rumusan suatu masalah yg dirumus untuk dibahas seperti:

1. Apakah kemampuan atlet pada tendangan sabit dengan kecepatan masih tergolong kurang baik?
2. Bagaimana tingkat ketepatan sasaran atlet dalam melakukan tendangan sabit?
3. Apakah kurangnya latihan kecepatan berpengaruh terhadap lambatnya gerakan dan kurang kerasnya tendangan sabit yang dihasilkan?

1.5 Tujuan Penelitian

Menurut pada rumusan suatu masalah di atas, berikut tujuan dari penelitian dimana untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *ladder drill* dan *jumping lunge* terhadap penguatan dalam *power* otot tungkai serta tendangan sabit yg mengandalkan kecepatan pada atlet perguruan PSHT SMA Al – Hikmah.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan mampu menjadi manfaat yang baik secara teoritis maupun praktis pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoriti

Diharapkan penelitian dapat berkontribusi penuh pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keolahragaan, khususnya terdapat pada pengaruh latihan *ladder drill* dan *jumping lunge* untuk meningkatkan *power* otot tungkai serta tendangan sabit dengan kecepatan. Dapat menjadi referensi ilmiah pada hasil penelitian ini bagi penelitian sejenis di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk pelatih dan atlet

Memberikan informasi dan referensi mengenai efektivitas latihan *ladder drill* dan *jumping lunge* dalam meningkatkan performa atlet, khususnya dalam aspek kekuatan otot tungkai dan kecepatan teknik tendangan sabit.

b. Untuk instansi sekolah atau klub PSHT SMA AL-Hikmah

Hasil dalam penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan dalam menentukan program latihan fisik yang lebih spesifik dan efektif guna meningkatkan prestasi atlet pencak silat.

c. Untuk peneliti penerusnya

Capaian atau *result* dalam penelitian diharapkan menjadi sumber terbaik untuk pelaksanaan keberlanjutan berikutnya yang lebih mendalam mengenai metode latihan fisik dalam pencak silat.

