

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah budaya asli Indonesia dan warisan para leluhur, yang berkembang menjadi salah satu cabang olahraga *modern*. Pencak silat terdiri dari berbagai macam perguruan dengan karakteristiknya masing-masing yang tersebar di Indonesia. Dahulu pencak silat lahir dimasa prasejarah karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan untuk mempertahankan diri dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri, hingga sampai saat ini menjadi beladiri untuk kesenian, kebudayaan, dan mempertahankan diri.

Pada dasarnya pencak silat sama halnya dengan olahraga lainnya ada latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Seiring berkembangnya pencak silat di Indonesia dan sampai ke mancanegara maka berkembang juga teknik yang ada pada pencak silat. Seni bela diri ini terkenal dengan gerakan-gerakan yang elegan dan teknik pertarungan yang efektif. Selain sebagai bentuk pertahanan diri, pencak silat juga merupakan bagian dari kebudayaan dan identitas sosial, sering dipertunjukkan dalam bentuk tarian ritual dan kompetisi yang memadukan unsur seni dan beladiri.

Seiring berjalannya waktu peraturan dan teknik yang dipakai pada pertandingan pencak silat juga berkembang seperti pukulan depan, pukulan bawah, pukulan atas dan tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping, tendangan berputar. Peraturan juga dimana biasanya nilai serangan tendangan lebih besar daripada nilai pukulan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 22 Maret 2024 di salah satu perguruan pencak silat yang ada di Medan yaitu perguruan tapak suci cabang Medan Marelan di Pesantren *Modern Enteprenur* Darul Musthofa. Peneliti melihat saat para atlet melakukan latihan hanya berfokus pada variasi pukulan depan dan sesekali melakukan tendangan para atlet yang masih lamban, terbukti beberapa tendangan dari para atlet masih dapat ditangkap dengan mudah. Berdasarkan hal tersebut peneliti menduga kurangnya latihan tendangan yang diberikan oleh pelatih.

Kemudian pada tanggal 25 Maret 2024 untuk memastikan dugaan peneliti melakukan tes kecepatan tendangan samping pada atlet. Menurut Pratama (2021: 93) tendangan samping atau tendangan T adalah salah satu jenis tendangan dalam pencak silat yang memiliki jangkauan yang leluasa dan dapat menyerang lawan dengan jarak lebih jauh. Dikaji dari analisis keterampilan teknik serangan, maka tendangan merupakan komponen yang paling dominan dan dalam pertandingan pencak silat teknik tendangan memiliki presentase yang cukup besar dalam posisi menyerang yaitu mencapai 47% (Hariono et al., 2017: 225). Menurut Harun, Hidayat & Hadjarati (2020: 2) mengatakan bahwa teknik yang paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping, dan tendangan berputar. Peneliti juga terinspirasi dari beberapa pesilat Indonesia yang sudah pernah bertanding di tingkat internasional diantaranya Denny Aprisani dan Wewey Wita, dimana tendangan samping sering dipakai untuk menyerang lawan yang berjarak jauh dan juga dapat menjadi serangan telak bagi lawan bila terkena serangan tendangan samping ini, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meningkatkan kecepatan

tendangan samping para atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan, tentunya serangan tendangan samping haruslah memiliki kecepatan yang baik agar tidak mudah ditangkis atau ditangkap, dan oleh sebab itu maka peneliti melakukan tes kecepatan tendangan samping pada atlet.

Hasil tes menunjukkan bahwa atlet dalam kategori kurang berjumlah 2 orang dan atlet dalam kategori kurang sekali berjumlah 18 orang. Melalui hasil tes tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan samping atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan rata-rata masih dalam kategori kurang sekali.

Dari permasalahan di atas peneliti melihat kurangnya kecepatan tendangan samping pada atlet, disebabkan oleh belum sempurnanya penguasaan teknik tendangan samping dan kurangnya latihan kecepatan tendangan samping atlet mudah ditangkis atau ditangkap oleh lawan dan kemudian atlet dapat di dengan mudah. Dalam penilaian serangan tendangan yang berhasil tanpa dapat ditangkis oleh lawan bernilai lebih besar dari nilai serangan pukulan.

Peneliti juga mendapatkan informasi dari pelatih pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan bahwa atlet yang latihan pada saat peneliti melakukan observasi dan atlet yang mengikuti tes yang diberikan peneliti adalah rata-rata atlet pemula dengan waktu latihan tiga sampai enam bulan, peneliti juga melihat bahwa selama proses melakukan latihan tendangan samping hanya memakai *petching pad* latihan yang berfokus pada kecepatan belum pernah dilakukan sama sekali.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **“Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan *Ankle Weight* Terhadap**

Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Marelan Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti perlu melakukan indentifikasi masalah yang berkaitan dengan penelitian guna mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian ini. Yang menjadi identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan saat melakukan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan.
2. Apakah latihan *double leg speed hop* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat cabang Medan Marelan tahun 2024?
3. Apakah latihan *ankle weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping pada atlet putra cabang Medan Marelan tahun 2024?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah, untuk menghindari luasnya pembahasan pada penelitian ini, maka peneliti membuat batasan masalah sehingga penelitian ini dapat berfokus pada “Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan *Ankle Weight* Terhadap Tendangan Samping Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Cabang Medan Marelan Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangansamping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024?
3. Dari latihan *double leg speed hop* dan latihan *ankle weight* manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024.
3. Untuk menegetahui dari latihan *double leg speed hop* dan latihan *ankle weight* manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adanya kegunaan yang diharapkan peneliti dapat dihasilkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Manfaat secara teoritis:

1. Penelitian ini akan menemukan informasi dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping dalam cabang olahraga pencak silat, dengan menggunakan latihan *double leg speed hop* sebagai salah satunya.
2. Penelitian ini akan menemukan informasi dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping dalam cabang olahraga pencak silat, dengan latihan *ankle weight* sebagai salah satunya.

Manfaat secara empiris:

1. Sebagai bahan informasi bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan samping.
3. Sebagai referensi dan masukan bagi para civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.