

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri tradisional dari Indonesia. Ini melibatkan berbagai teknik bertarung, termasuk serangan, pertahanan, kelincahan, dan gerakan-gerakan khas. Pencak Silat tidak hanya dianggap sebagai olahraga bela diri, tetapi juga sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia yang penting. Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia, Malaysia, dan beberapa negara Asia Tenggara lainnya. Ini mencakup berbagai teknik serangan, pertahanan, pergerakan tubuh, serta filosofi dan nilai-nilai budaya. Pencak Silat dikenal karena keindahan gerakan, kekuatan, dan kecekatan dalam menggunakan tangan kosong atau dengan senjata tradisional seperti golok, keris, atau tongkat. Tujuan utamanya adalah untuk melatih disiplin diri, kekuatan fisik, dan mental, serta mempromosikan keharmonisan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Seperti yang diungkapkan bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. (Sutopo 2021) Pencak silat bukan hanya merupakan gerakan beladiri, tetapi juga dapat mengandung unsur seni yang dapat dipertunjukkan yang bersifat menghibur, memiliki seperangkat aturan kesopanan atau etika yang harus dipenuhi. Pada saat ini pencak silat lebih populer sebagai olahraga. Pada masa ini, pencak silat yang tadinya sebagai sarana pembelaan diri, lambat laun menjadi ajang mendapatkan prestasi yaitu pertandingan pencak silat. (Muslihin, Septiadi, and Saputri 2020) Dalam pencak silat terdapat berbagai macam tendangan salah satunya yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam olahraga pencak silat.

Teknik ini melibatkan gerakan yang cepat dan tepat, serta memerlukan kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan menguasai teknik-teknik yang benar

Tendangan sabit bagi pesilat dalam kategori tanding merupakan suatu teknik yang harus dikuasai oleh pesilat agar memperoleh poin yang tinggi, karena tendangan yang masuk ke lawan sewaktu menyerang akan mendapatkan dua poin (Nusufi 2015) Dibalik dari dua poin dari tendangan sabit terdapat kelemahannya tendangansabit atlet Pencak silat akan menimbulkan kerugian dalam pertandingan, karena akan berpotensi memancing serangan balik dari lawan, Serangan dengan menggunakan tendangan sabit haruslah dilakukan dengan power yang cepat (Sinurat 2020) Tendangan sabit yang terukur dan terarah ke lawan tentunya membutuhkan pelatihan yang tidaklah sebentar. Atlet harus terus menerus berlatih teknik ini agar sempurna

Pelatihan bagi atlet, tentunya membutuhkan kondisi yang bagus Apabila ditelisik lebih jauh dalam suatu kajian fisiologi, tendangan sabit memerlukan daya tahan anaerob yang baik agar atlet tidak mudah merasakan kelelahan otot dalam melakukannya, karena suatu tendangan ini memerlukan power yang tinggi agar tidak mudah di tangkis dan dimanfaatkan oleh lawan untuk menyerang balik, (Hartati, Destriana, and Junior 2019) Dalam melakukan tendangan yang maksimal harus diikuti dengan spesifikasi latihan untuk suatu teknik tertentu, tidak terkecuali untuk teknik tendangan sabit. Teknik ini dilakukan dalam rangka untuk menyerang lawan menggunakan satu kaki untuk tumpuan dan kaki lain digunakan untuk menendang lawan dari posisi samping (Amrullah 2015) Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Oleh sebab itu diperlukannya tendangan yang menggunakan kecepatan dalam melakukan serangan dengan menggunakan tendangan sabit agar tidak mudah ditangkap oleh lawan. Sebagaimana dikatakan (Nusufi 2015) Untuk melatih kecepatan tendangan sabit dapat dilakukan latihan pengembangan kecepatan kaki. bahwa, interval terainig merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga Menurut (Diana 2020) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, dimana perkembangan sebagai olahraga

moderen yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi 'logis' bahwa pencak silat akan di pelajari dan di tekuni oleh masyarakat atau peserta didik yang mempelajarinya. Menurut (Sutopo 2021) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. (Susanto and Lesmana 2020)Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang diturunkan dari generasi ke generasi secara tradisional. Ajaran pencak silat diberikan dari orang tua kepada anaknya, dari guru kepada muridnya. Indonesia terdiri dariberibu-ribu pulau, bermacam-macam seni bela diri atau ajaran pencak silat.

Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang telah menjadi bagian dari budaya Indonesia. Pencak Silat juga telah menjadi salah satu cabang olahragayang diakui oleh Komite Olimpiade Internasional. Di Indonesia, (Dewi and Santika 2020) Pencak Silat telah diajarkan di sekolah- sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler didalam sekolah memiliki banyak manfaat dalam mendukung proses pendidikan belajar, baik didalam ruangan kelas maupun di luar kelas hal ini dapat melengkapi pembelajaran yang dilakukan diluar waktu pembelajaran reguler atau jam sekolah. Ekstrakurikuler dapat memberikan kontribusi yang positif dalam mengembangkan kompetensi dan bakat peserta didik .Pencak silat merupakan sistem bela diri yang menyatukan empat nilai menjadi satu kesatuan yaitu etis, teknik, estetis, dan atletis nilai nilai tersebut menjadi karakteristik dan keistimewaan dalam pencak silat (Chan and Aziz 2020) Salah satu teknik dasar dalam Pencak Silat adalah tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dilakukan dengan kaki yang menyerupai bentuk sabit. Setiap varian memiliki teknik dan tujuan yang berbeda, dan siswa akan diajarkan cara menggunakannya secara efektif.

Tendangan sabit merupakan teknikdasar yang harus dikuasai oleh siswa ekstrakurikuler Pencak Silat, dengan tujuan untuk mengenai lawan atau mempertahankan diri. Tendangan sabit dapat digunakan dalam berbagai situasi,

baik untuk menyerang maupun bertahan. Dalam latihan Pencak Silat, siswa ekstrakurikuler akan mempelajari berbagai varian tendangan sabit, seperti tendangan sabit depan, tendangan sabit samping, atau tendangan sabit belakang. Setiap varian memiliki teknik dan tujuan yang berbeda, dan siswa akan diajarkan cara menggunakannya secara efektif.

Pencak silat, merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang memiliki teknik dasar yang kompleks, termasuk tendangan sabit. Teknik dasar yang kuat adalah fondasi yang penting dalam pencak silat, karena hal ini memengaruhi performa dan keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan. Oleh karena itu, perlu ada peningkatan dengan tendangan sabit, menjadi aspek penting dalam latihan pencak silat. Di MTs Plus AL Hadi, ekstrakurikuler pencak silat adalah tempat bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam beladiri. Namun, perlu diakui bahwa pemahaman teknik dasar seperti tendangan sabit belum selalu optimal. Pendekatan kolaboratif diperlukan dalam olahraga, dengan beberapa elemen seperti lembaga pendidikan, lingkungan keluarga, dan kelompok sosial atau agama yang dianggap berpengaruh. Agar anak dapat mengembangkan sikap dan sifat kepribadian seperti jujur, toleransi, disiplin, tanggung jawab, beriman, dan peduli terhadap orang lain serta lingkungan, orang tua dan guru mempunyai peran sebagai teladan (Da'i et al. 2023) Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas teknik dasar ini. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar adalah metode latihan interval training.

Metode ini melibatkan pengulangan berulang-ulang dari teknik dasar dengan intensitas tinggi selama periode waktu tertentu, diikuti oleh periode istirahat singkat. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi motorik. Dengan menggabungkan metode latihan Interval Training dalam program ekstrakurikuler pencak silat MTs Plus AL Hadi, diharapkan siswa dapat mengalami perbaikan yang signifikan dalam teknik dasar tendangan sabit mereka. Hal ini akan meningkatkan kualitas prestasi mereka dalam pertandingan pencak silat dan juga membantu mereka memahami

pentingnya kerja keras dan disiplin dalam mencapai tujuan dalam olahraga ini. Selain meningkatkan kualitas prestasi siswa dalam pertandingan pencak silat,

Metode latihan Interval Training memiliki manfaat yang sangat relevan, terutama dalam meningkatkan kemampuan fisik dan mental siswa dalam ekstrakurikuler pencak silat. Latihan interval dengan intensitas tinggi dapat memperbaiki kondisi kardiovaskular, kekuatan otot, dan stamina, yang sangat penting untuk meningkatkan efisiensi dalam melakukan berbagai teknik pencak silat. Selain itu, metode ini juga berkontribusi pada perkembangan mental siswa, mengajarkan mereka disiplin, ketekunan, dan kontrol diri, yang tidak hanya bermanfaat dalam olahraga tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan yang terlihat melalui peningkatan kemampuan teknik, seperti tendangan, memberikan motivasi tambahan bagi siswa untuk terus berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Latihan interval juga dapat dilakukan dalam bentuk kelompok, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk membangun hubungan sosial dan kemampuan kerja sama tim. Dengan mengintegrasikan metode ini, MTs Plus AL Hadi dapat memberikan pengalaman yang lebih komprehensif, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan beladiri tetapi juga mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan di luar lapangan pencak silat.

Namun, hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 19 Mei 2024 menunjukkan bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam kemampuan siswa, khususnya dalam teknik tendangan sabit. Data prestasi menunjukkan beberapa hal yang perlu diperbaiki, antara lain kurangnya kekuatan atau power dalam melaksanakan tendangan sabit, sehingga tendangan siswa sering kali mudah ditangkap oleh lawan. Selain itu, kecepatan tendangan siswa juga terbilang rendah, yang berdampak pada efektivitas serangan. Semua kekurangan ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kualitas latihan, dengan pendekatan yang lebih terfokus pada peningkatan teknik dan kekuatan fisik, yang dapat dicapai melalui penerapan metode latihan interval training yang lebih konsisten dan terstruktur.



Gambar 1. 1 Tendangan Sabit rendah  
Dokumentasi Pribadi

## 1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :  
Bagaimana metode drill dan interval training dapat meningkatkan tendangan sabit pencak silat pada siswa MTs Plus AL Hadi padangan Bojonegoro?"

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk Menilai efektivitas penerapan metode latihan Interval Training dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat MTs Plus AL Hadi Padangan Bojonegoro
2. Mengetahui perubahan yang terjadi dalam keterampilan siswa dalam melakukan tendangan sabit setelah menerapkan metode latihan Interval Training.
3. Menganalisis dampak dari peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan sabit terhadap perkembangan umum siswa dalam konteks olahraga Pencak Silat, termasuk kemampuan fisik, keterampilan pertandingan, dan kepercayaan diri. Menyediakan rekomendasi untuk penyempurnaan metode latihan Interval Training sebagai alat yang efektif dalam pengembangan keterampilan Pencak Silat pada siswa ekstrakurikuler.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat memberikan manfaat langsung dengan meningkatkan kemampuan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat, membantu mereka menjadi atlet yang lebih kompeten.

2. Peningkatan Kualitas Pelatihan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih dan instruktur Pencak Silat untuk meningkatkan kualitas pelatihan dengan memasukkan metode latihan drill dan Interval Training.

3. Motivasi dan Kepercayaan Diri :

Hasil penelitian dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, karena mereka melihat peningkatan dalam keterampilan mereka dalam olahraga yang mereka cintai.

4. Potensi Meningkatkan Kemampuan Atlet :

Prestasi Kompetitif : Siswa yang mengikuti program ini mungkin memiliki potensi untuk mencapai prestasi kompetitif lebih tinggi dalam Pencak Silat, yang bisa menjadi prestasi bagi sekolah dan organisasi.

5. Pengembangan Metode Pelatihan :

Penelitian ini dapat menginspirasi pengembangan metode pelatihan inovatif dalam olahraga lain, karena metode drill dan Interval Training dapat memiliki aplikasi luas di berbagai disiplin olahraga.

#### 1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini untuk pengaruh metode *drill* dan *Interval Training* untuk meningkatkan tendangan sabit.

#### 1.6 Asumsi Penelitian

Asumsi merupakan dugaan sementara atau pemikiran yang kebenarannya di terima oleh peneliti dan tidak perlu di uji kebenarannya. Maka asumsi pada penelitian ini yaitu : latihan dengan metode *drill* dan *interval training* dapat

berpengaruh pada peningkatan tendangan sabit ekstrakurikuler pencaksilat MTs  
Plus AL Hadi Padangan Bojonegoro



**UNUGIRI**