

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut Harsono (2015:50), Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan setiap hari untuk menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Kholid et al., (2020) mengatakan bahwa latihan yang menyeluruh bisa memberikan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi. Tujuan utama latihan adalah untuk mendorong atlet dalam meningkatkan stamina dan performanya semaksimal mungkin.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam mencapai tujuan akhir suatu penampilan tertentu, yaitu meningkatkan prestasi ketinggian yang optimal, maka kegiatan latihan harus dilakukan secara sistematis, metode, dan disiplin dengan waktu istirahat yang teratur untuk menambah jumlah sesi latihan. Oleh Karena itu, pelajaran terpenting yang dapat diambil dari pelajaran ini adalah bahwa proses latihan harus dilakukan secara metodis dan gigih untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi. Menurut Harsono (2015:39), mengatakan bahwa untuk mencapai hal tersebut atlet harus mengikuti empat jenis latihan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktis, dan latihan mental. Faktor utama latihan adalah untuk meningkatkan, kekuatan umum (*general strength*), kekuatan khusus (*specific strength*), kekuatan maksimal (*maximum strength*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya ledak(*power*), kekuatan mutlak (*absolut strength*), kekuatan relative (*relative strength*), cadangan kekuatan (*strength reserve*).

Menurut Firnanda & Fatmawati (2019), Prestasi adalah hasil dari usaha yang dilakukan seseorang yang dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi segala aspek kehidupan. Menurut Taufiqurahman (2022), prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok. Dari dua pendapat

diatas dapat disimpulkan prestasi adalah hasil dari suatu usaha yang di kerjakan, diciptakan secara individu maupun kelompok serta didapat menggunakan kemampuan spiritual, emosional dan intelektual. Pencak silat merupakan olahraga yang membawa prestasi karena kegiatan olahraganya dilakukan dengan adanya pembinaan dan pengembangan atlit secara terstruktur, dan dikembangkan melalui pertandingan-pertandingan secara berjenjang, terencana dan berkelanjutan guna mencapai sebuah prestasi.

Menurut Ahmad (2018), bahwa pencak silat itu merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama pada diri sendiri. Pencak silat juga merupakan olahraga bela diri yang meliputi dua kategori, yaitu seni dan tanding. Kategori jenis seni hanya menunjukan sebuah gerakan yang indah dan luwes serta dibatasi dengan waktu, sedangkan kategori jenis tanding perkumpulan perseorangan serta disesuaikan dengan berat badan yang setara dan diadakan sepanjang tiga babak. Dalam kategori pertandingan pencak silat, unsur-unsur serangan-bela seperti menghindar, menangkis, menyerang sasaran dan menjatuhkan lawan. Pencak silat juga memiliki satu peran sebagai sarana dan prasarana untuk mendidik orang sehat kuat, gagah berani dan percaya diri. Menurut Hartati et al.,(2019) gerakan pencak silat juga dapat meningkatkan kelenturan dan kekuatan pada tubuh. Termasuk juga unsur peningkatan sumber daya manusia, olahraga yang menarik, tangguh dan bertanggung jawab, prestasi dan berkepribadian.

Menurut Hartati et al., (2019) gerak dasar pencak silat adalah gerak yang terarah, terkoordinasi, terencana dan terkendali, memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek psikis, aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek artistik budaya. Oleh karena itu pencak silat ialah olahraga yang sangat lengkap, karena memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan yang utuh dan tidak terpisahkan. Pencak silat ialah cabang olahraga yang dipertandingkan sesuai dengan kaidah-kaidah norma keolahragaan. Dalam bidang pencak silat, cabang olahraga prestasi ini sudah sering menjadi tuan rumah pertandingan pencak silat di tingkat regional, nasional dan internasional.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat tersebut, diperlukan banyak latihan, serta analisis menyeluruh. Faktor-faktor ini dapat digunakan sebagai dasar untuk desain program. Satu-satunya aspek terpenting dari prestasi pencak silat ini adalah metode latihan. Diharapkan bahwa dengan peningkatan metode latihan, kualitas dalam hal fisik akan meningkat bersamaan dengan kualitas dalam hal teknis dan psikologis bagi para peserta. Menurut Fadul (2019), untuk mencapai prestasi terbesar seorang pesilat, perlu diperhatikan empat indikator yaitu kondisi fisik, teknologi, taktik dan strategi, serta psikologi. Hubungan ini tidak dapat dipisahkan, karena itu merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan. Diperkuat lagi menurut Rosmawati et al.,(2019) tidak mungkin seseorang menguasai teknik tanpa kondisi fisik yang baik, dan latihan teknik juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Tendangan sabit adalah salah satu teknik tendangan yang diajarkan dalam pencak silat yang sering digunakan untuk tendangan serangan dalam kategori tanding. Menurut Tofikin & Sinurat (2020), tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara menendang kearah yang membentuk setengah lingkaran kedalam dengan menggunakan punggung kaki. Tendangan ini sangat mudah dilakukan dan jika pesilat bisa menendang mengenai sasaran maka pesilat mendapat skor 2. Menurut Candra (2021), tendangan sabit adalah tendangan dengan arah lintasanya setengah lingkaran kearah dalam dengan perkenaan punggung kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh. Dari dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan dengan arah setengah lingkaran kedalam dengan lintasan melengkung seperti sabit dengan menggunakan punggung kaki dan sasaranya adalah seluruh bagian tubuh. Menurut Tofikin & Sinurat (2020), Tendangan ini juga bisa dilakukan dengan kaki didepan atau belakang, bisa juga berbeda dengan lompat. Agar sabit tidak mudah ditangkap, maka harus dilakukan dengan cepat.

Tendangan sabit dilakukan dengan cara menggeser posisi sikap kuda-kuda. Saat busur sasaran yang diinginkan sudah fokus, lutut diangkat segaris dengan badan dan ujung jari kaki yang menumpu menghadap keluar. Selanjutnya, kaki berujung tendangan ditekuk dalam bentuk sabit dan mundur dengan lutut ditekuk. Untuk mengatasi keseimbangan tangan kelihatan dalam sikap rileks posisi secara bersamaan (Hartati et al., 2019). Dalam penelitian Hartati (2019), mengatakan Tendangan sabit dapat dilakukan dengan menggunakan pangkal telapak kaki, dan punggung kaki. Teknik ini menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang telah ditekuk oleh pinggul ke arah bagian dalam. Berdasarkan analisis teknik dasar, bengkokan dalam sasaran terjadi dari titik terluar hingga ke tengah, dengan punggung menjepit. Selain itu teknik dasar yang baik, untuk menjaga kesempurnaan dalam melakukan tendangan sabit adalah kondisi fisik.

Untuk mencapai tujuan kinerja olahraga, setiap atlet harus memiliki kondisi fisik. Karena kondisi fisik yang meliputi kemampuan tubuh untuk berfungsi di seluruh tubuh, termasuk sendi, otot, sistem peredaran darah, pernapasan, jantung, paru-paru dan kemampuan sejenis lainnya. Selain kondisi fisik, teknik juga membutuhkan latihan yang tegas tentang teknik yang dipelajari. Pengulangan dalam latihan teknik dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik selain bertujuan guna menstabilkan dan memantapkan keterampilan teknik yang dimiliki. Kondisi fisik dan teknik merupakan syarat penting untuk mengembangkan dan menerapkan komponen taktis dan strategis. Selain itu, mengembangkan taktik dan strategi membutuhkan persiapan mental yang kuat karena faktor mental sangat mempengaruhi perilaku, baik dalam lingkungan individu maupun kelompok (Aliriad et al., 2016).

Selain kondisi fisik atlet juga harus memiliki kelincahan supaya tendangan sabitnya bisa maksimal dan mengenai sasaran dengan sempurna. Kelincahan adalah kekuatan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa merusak atau kehilangan keseimbangan. Tofikin & Sinurat (2020), menekankan bahwa kelincahan juga tentang

memprediksi gerakan musuh yang terus berubah, jadi kelincahan yang baik memungkinkan seorang pejuang untuk mengeksekusi serangan yang diprogram dengan benar untuk mencapai puncaknya (Hostrup & Bangsbo, 2017).

Hasil observasi wawancara kepada pelatih Kontingen Kecamatan Bangilan pada tanggal 03 Januari 2023, bahwa pada saat pertandingan pesilat hanya mengandalkan kekuatan dan bukan kelincahan tendangan, oleh karena itu kebanyakan pesilat kehilangan poin dari lawannya karena tertangkap dan diterjatuhkan. Kontingen Pencak Silat Kecamatan Bangilan yang dilatih saudara Asif Yusro Munif telah mengalami perjalanan prestasi yang menarik awalnya pada kejuaraan cabang Pagar Nusa yang pertama meraih juara umum satu dalam suatu kompetisi menunjukkan keunggulan dan keterampilan yang luar biasa dalam bidang pencak silat. Namun setelahnya kontingen tersebut berhasil mendapatkan posisi juara kedua dalam kompetisi lainnya. Meskipun demikian setelah prestasi puncak ini kontingen tersebut mengalami penurunan prestasi yang dapat dilihat dari hasil kompetisi selanjutnya. Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi penurunan ini dapat mencakup berbagai aspek seperti persiapan, pelatihan, motivasi atau bahkan persaingan dari kontingen lainnya yang lebih ketat. Meskipun kontingen ini mengalami penurunan kontingen ini tetap memiliki potensi dan kesempatan untuk memperbaiki kembali prestasinya melalui langkah-langkah strategis dalam latihan serta persiapan yang lebih lanjut. Untuk mengantisipasi masalah ini, pelatih harus menentukan kebijakan latihan yang tepat untuk demi meningkatkan kelincahan tendangan, terutama tendangan sabit. Ada banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit, termasuk lari *zig-zag*.

Menurut Tofikin & Sinurat (2020), dapat melatih kelincahan dengan berlari bolak-balik (*Zig-zag run*), masing-masing titik berjarak sejauh 2 meter. Hal ini dimaksudkan untuk mengalihkan gerakan tubuh ke arah putaran. Latihan lari *zig-zag* ini juga dijelaskan dalam penelitian Ahmad (2018), bahwa latihan *zig-zag* mempengaruhi mobilitas

tendangan sabit. Purba (2017), juga menjelaskan bahwa kelincuhan gerakan mempengaruhi kecepatan mengayuh. Dari beberapa pendapat di atas, bentuk latihan untuk meningkatkan tendangan sabit yaitu latihan *zig-zag*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti mempunyai pemikiran untuk meneliti adakah pengaruh latihan *zig-zag* terhadap tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Bangilan Kabupaten Tuban.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang kasus dan pemahaman kasus yang dikemukakan sebelumnya maka pada permasalahan ini bisa dirumuskan menjadi berikut:

Adakah pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincuhan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan?

1.3. Batasan Masalah

Untuk mempermudah ataupun memperjelas atau menghindari salah penafsiran jadi peneliti membatasi lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ini ialah atlet pencak silat kontingen Kecamatan Bangilan Kabupaten Tuban.
2. Tendangan sabit atlet pencak silat kontingen Kecamatan Bangilan Kabupaten Tuban Kabupaten Tuban.
3. Penelitian ini guna mengukur kelincuhan pada tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan Kabupaten Tuban.

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam rumusan masalah diatas sudah bisa di ketahui bahwasannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincuhan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan Kabupaten Tuban.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diinginkan bisa bermanfaat:

1. Manfaat praktis
 - a. Menambah wawasan bagi atlet pencak silat kontingen Kecamatan Bangilan Kabupaten Tuban.
 - b. Bagi peneliti mampu menambah keahlian dan ilmu pengetahuan serta membina atlet pencak silat khususnya latihan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit.
2. Manfaat teoritis

Untuk menjadi bahan pengarahan kepada pelatih dalam rencana pembinaan, pengembangan atau peningkatan prestasi olahraga pencak silat.

