

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak Silat adalah seni bela diri yang dibudidayakan dan dikembangkan oleh nenek moyang Indonesia dan menyebar ke seluruh negeri bahkan berkembang ke luar negeri. (Tri Juwanda, Zulraflin and Kamarudin, 2019) Diperjelas lagi oleh (Pomatahu, 2018) Pencak Silat adalah seni bela diri Indonesia yang terdiri dari empat unsur, olahraga, seni, pencak silat dan spiritualitas. Pencak silat menggunakan pukulan dan tendangan untuk bertahan dari serangan lawan. Poin leluhur pencak silat tercantum dalam bentuk sumpah yang disebut prasetya oleh atlet silat Indonesia. Pencak Silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia yang dikembangkan oleh nenek moyang kita untuk bertahan dari segala serangan lawan terhadap unsur defensif dan ofensif.

Pencak Silat di Kota Tuban merupakan olahraga yang sangat di gemari para Masyarakat. Pencak silat di kota tuban salah satu cabang yang sering dipertandingkan, khususnya di tingkat pelajar. Setiap 1 tahun sekali selalu diadakan pertandingan pencak silat tingkat SLTP/SLTA dalam rangka Pekan Olahraga Kabupaten . Di Tuban ada berbagai perguruan silat, seperti PSHT, IKSPI Kera Sakti, Pagar Nusa, Pencak Organisasi, PPS Macan Kumbang dan masih banyak yang lainnya.

Menurut (Totok Iswanto, 2018) dalam kejuaraan pencak silat ada beberapa kategori dalam bertanding. Salah satunya adalah kategori tanding. Yaitu kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis / mengelak / mengena / menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

Dalam pertandingan pencak silat ada berbagai bentuk serangan di antara lain pukulan, tendangan dan jatuhan. Setiap serangan mempunyai penilaian atau point-point. Dalam pertandingan kategori tanding mempunyai nilai (point) sebagai berikut: pukulan poin 1, tendangan poin 2, jatuhan poin 3, dan hindaran di susul

dengan tendangan 1+1. Salah satu teknik yang sering di pakai saat pertandingan pencak silat adalah tendangan. Menurut (Nuraisyah, 2019) Tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menyerang lawan. Salah satu tendangan yang sering di pakai oleh atlet saat bertanding adalah tendangan sabit. Menurut (Muslihin, Septiadi and Saputri, 2020) tendangan sabit adalah tendangan yang lintasanya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung kaki maupun ujung kaki. Menurut pendapat (Lestiyono, 2020) dalam pertandingan Pencak Silat tendangan sabit kerap sekali digunakan untuk mengumpulkan poin karena memiliki keunggulan sangat praktis untuk mendapatkan poin yang jelas sehingga lebih memudahkan wasit dalam menilai pada saat pertandingan berlangsung.

Untuk mencapai tendangan sabit yang benar dan efektif dalam pertandingan pencak silat di perlukan unsur kelincahan yang baik. Menurut (Mardela, 2019) kelincahan sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi pencak silat. Kelincahan ialah salah satu faktor situasi fisik yang berfungsi berarti paling utama pada aksi pencak silat, khususnya pada saat terdapat serangan dari rival. (Tofikin and Sinurat, 2020) mengatakan bahwa tendangan pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, dan lincah. Kelincahan memiliki arti kemampuan tubuh seseorang untuk mengubah arahnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Candra, Satriaputra and Widodo, 2019).

Agar dapat meningkatkan kelincahan yang di inginkan maka diperlukan metode latihan yang benar dan teratur. Latihan sendiri memiliki arti proses aktivitas tubuh untuk memenuhi kebutuhan tertentu secara sistematis, dengan penambahan beban yang teratur sesuai norma agar menghasilkan perkembangan secara progresif (Septiadi, 2020). Banyak metode latihan yang digunakan oleh pelatih antara lain metode demonstrasi, metode modeling, group atau kelompok. Tetapi kenyataannya metode metode tersebut masih belum bisa membawa perubahan yang berarti dalam meningkatkan kemampuan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Maka dari itu perlu suatu metode yang sesuai dan dianggap bisa mempermudah atlet untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Metode yang akan digunakan oleh peneliti metode

skipping diharapkan dengan metode ini bisa mempermudah atlet untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat.

Hal ini sesuai dengan penggunaan latihan *skipping* yang merupakan olahraga murah meriah yang kalangan apa saja bisa melakukannya. Teknik yang dimiliki olahraga ini pun termasuk teknik yang mudah dikuasai banyak orang dan tidak memakan tempat dan biaya. Manfaat latihan *skipping* antara lain adalah mampu membakar lemak, menjaga stamina, keseimbangan, kelincahan, dan pergerakan (Tsalis and Eko, 2017). Pendapat (Ahmad Yanuar Syauki, 2021) *skipping* adalah olahraga sederhana yang bisa menggunakan alat dengan seutas tali yang mudah didapatkan. *Skipping* merupakan olahraga murah meriah yang kalangan apa saja bisa melakukannya.

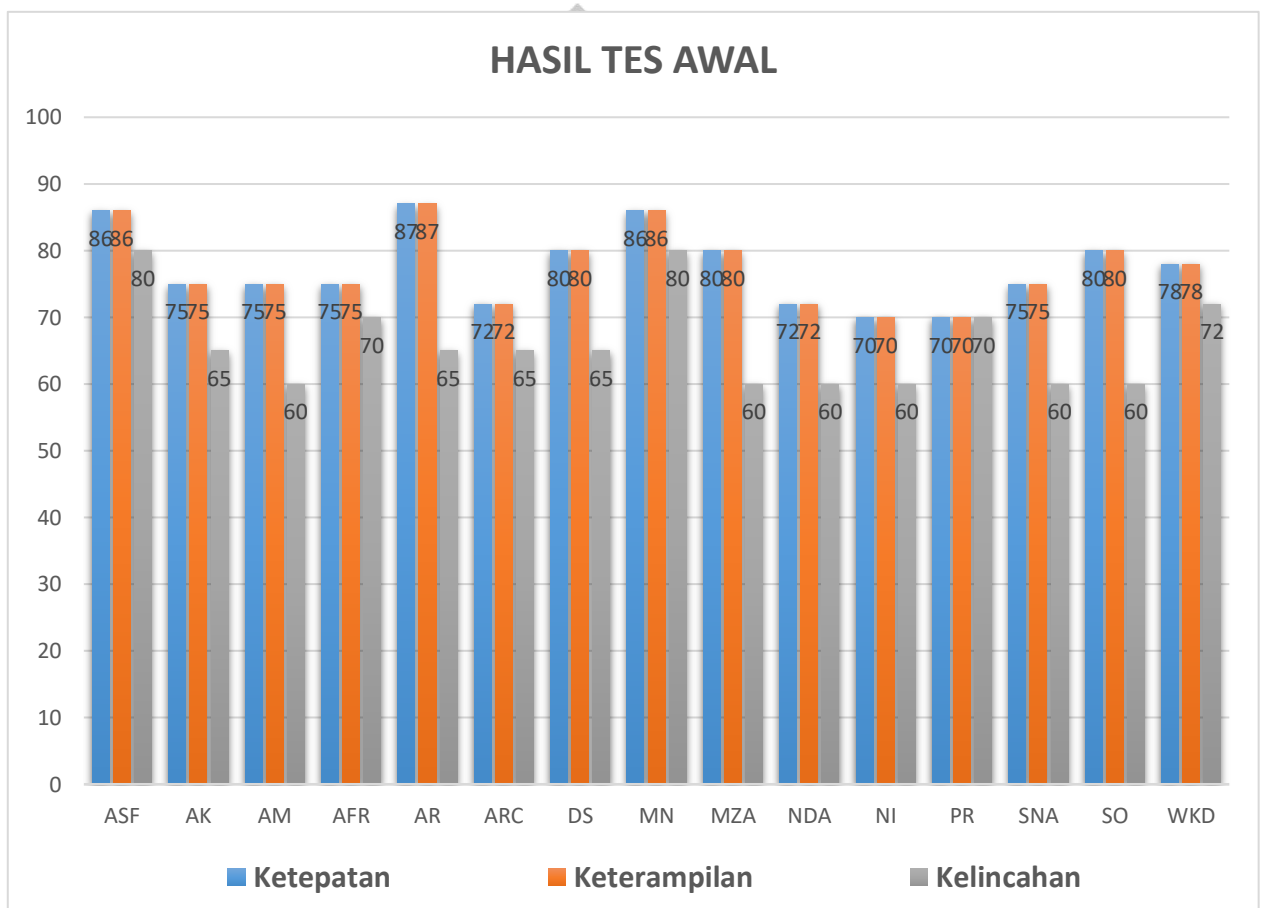
Alasan mendasar dalam memilih metode *skipping* atau loncat tali yaitu karena gerakan loncat tali memiliki manfaat di antara lain adalah membakar lemak, menjaga stamina, keseimbangan, kelincahan, dan pergerakan juga olahraga ini pun termasuk teknik yang mudah dikuasai banyak orang dan tidak memakan tempat dan biaya. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan program latihan loncat tali memiliki efek positif untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan kelincahan, sehingga dapat berkontribusi pada kelincahan para atlet (Sina and Pelariyanto, 2020).

Berdasarkan karakteristik gerakan dan data penelitian terdahulu maka metode latihan *skipping* perlu diterapkan dalam upaya meningkatkan kelincahan tendangan sabit.

Latar belakang munculnya penelitian ini yaitu melihat bahwa masih ada atlet di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban yang tendangan sabitnya kurang lincah. Dengan alasan untuk mengetahui apa yang dilakukan seorang pelatih untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atletnya. Maka peneliti membahas mengenai upaya untuk meningkatkan kelincahan pada tendangan sabit melalui metode Latihan *skipping* di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban.

Berdasarkan Tes yang peneliti lakukan tanggal 02 Mei 2023 pada atlet pemula Pencak silat di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang dengan jumlah 15 siswa, Peneliti mendapatkan hasil data awal sebagai berikut :

Diagram 1. 1 Hasil Tes awal



Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dari ketiga aspek penilaian yang terendah adalah aspek kelincahan pada tendangan sabit dengan rincian kategori Baik 2, Cukup 3 dan Kurang 10 Siswa. Faktor yang mempengaruhi rendahnya kelincahan tendangan sabit pada atlet pemula di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban adalah kurangnya latihan kelincahan yang baik dan benar.

Melihat dari permasalahan yang terjadi peneliti tertarik untuk memberi solusi memecahkan masalah yang dialami para atlet Pencak silat di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang dalam hal meningkatkan kelincahan tendangan sabit, solusi yang diberikan oleh peneliti adalah dengan menerapkan latihan kelincahan di tempat berupa *Skipping* yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan tendangan sabit.

Dapat diuraikan permasalahan di atas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul yakni Pengaruh Metode Latihan *Skipping* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Pemula Di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban.

Adapun alasan peneliti adalah ingin mengetahui peningkatan hasil latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pemula pencak silat di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban dengan menerapkan latihan *Skipping*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dipaparkan sebagai berikut: Apakah latihan *Skipping* dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat pemula di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat pemula di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban.

1.4 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Penelitian ini di tujukan untuk atlet pencak silat pemula usia 11 – 15 tahun.

1.4.2 Luas lingkup hanya meliputi informasi seputar tendangan sabit.

- 1.4.3 Informasi yang disajikan yaitu : pengaruh latihan *skipping* untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet pemula di Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori Tuban.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat terutama bagi para pembina olahraga maupun pelatih pencak silat adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan secara terprogram serta penyusunan program latihan yang sesuai agar kemampuan tendangan sabit dalam pembinaan pencak silat meningkat.
- 1.5.2 Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih untuk menciptakan variasi-variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada pencak silat.
- 1.5.3 Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga pencak silat khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di UNUGIRI.

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Pencak Silat

Menurut (Kholil Halbatullah, 2020) bahwasanya Pencak silat merupakan metode bela diri yang tercipta untuk mempertahankan diri dari mara bahaya yang mengancam keselamatan hidup.

1.6.2 Tendangan Sabit

Menurut (Hartati et al., 2019) Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan sebelah kaki dan tungkai yang lintasannya dari samping yang perkenaannya pada punggung kaki.

1.6.3 *Skipping*

Menurut (Arie, 2018) Loncat tali (*skipping*) yaitu sebuah gerakan meloncat melewati tali dari kepala hingga kaki yang dilakukan dengan kedua kaki secara bersama-sama.

1.6.4 Latihan

Menurut (Rachma Dewi Sumardi, 2013) Latihan merupakan suatu pelengkap kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik dengan memakai metode dan aturan sehingga target tercapai sesuai dengan waktu yang sudah diperkirakan.

1.6.5 Kelincahan

Menurut (Candra, Satriaputra and Widodo, 2019) Kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk mengubah arahnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

