

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga dikatakan sebagai aktivitas penting yang perlu diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Olahraga atau kebugaran jasmanin memainkan peran yang tak tergantikan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup sehari-hari. Komponen yang dibutuhkan untuk kebugaran jasmani meliputi beberapa bagian, diantaranya adalah kekuatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan respon (Litardiansyah & Hariyanto, 2020). Aktivitas fisik yang teratur memiliki dampak positif yang luas pada tubuh dan pikiran. Secara fisik, olahraga membantu memperbaiki kondisi otot dan sendi, meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Olahraga juga memperbaiki fungsi jantung dan pernapasan dengan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, yang berarti organ dan jaringan mendapatkan oksigen dan nutrisi yang cukup. Tidak hanya untuk menjaga tubuh supaya lebih sehat, olahraga juga bisa menunjang prestasi seseorang. Suatu bangsa dapat dibentuk karakternya melalui olahraga, mewujudkan kepercayaan diri, menata identitas dan menjadi kebanggaan bangsa (Aguss & Yuliandra, 2020). Selain itu pendapat lain juga mengatakan, secara spesifik olahraga juga memiliki arah dan tujuan bermacam-macam (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Di samping manfaat fisiknya, olahraga memiliki efek besar pada kesehatan emosional dan mental. Hormon yang dikenal meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental, endorfin, diproduksi dalam jumlah lebih besar ketika seseorang aktif secara fisik. Hal ini mengangkat semangat seseorang dan menurunkan ketegangan, kecemasan, dan gejala depresi. Olahraga juga dapat berfungsi sebagai bentuk pengalihan yang sehat dari pikiran yang stres atau dari pola pikir negatif, memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan positif dan mencapai perasaan prestasi. Tentunya untuk memilih jalur ini, atlet harus siap mengorbankan kesenangan lain disela-sela kegiatannya untuk berlatih secara teratur dan teratur. Selain manfaat langsungnya, berpartisipasi dalam kegiatan olahraga

sering kali melibatkan interaksi sosial dan memperluas jaringan sosial. Ini mempromosikan koneksi interpersonal yang positif dan mendukung sistem dukungan sosial yang dapat membantu mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur anda, yang merupakan faktor kunci dalam pemulihan fisik dan mental yang optimal, olahraga juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Membuat komitmen untuk berolahraga secara teratur tidak hanya berarti merawat tubuh secara fisik, tetapi juga memberi dukungan yang kuat bagi kesehatan mental, emosional, dan sosial. Hal ini menunjukkan sehingga kita dapat memanfaatkan banyak keuntungan dari menjaga pola hidup dengan baik. Selain sehat, memiliki hoby olahraga pada cabang tertentu akan membawa ke arah prestasi

Untuk meraih prestasi dalam jangka panjang, tentunya seorang atlet harus mendapatkan program latihan dan perlakuan yang baik. Mencetak bibit atlet yang unggul dan berkualitas, Pentingnya keterlibatan pelatih tidak bisa dilebih-lebihkan untuk mengolah kemudian mengembangkan kemampuan atletnya agar bisa meraih prestasi dan mencapai masa keemasan dikemudian hari. Selain faktor dari pelatih, seorang atlet juga harus ada dorongan yang kuat untuk mewujudkan mimpi dan cita-citanya. Latihan dibagi menjadi beberapa aspek, yaitu fisik, tehnik, taktik dan mental. Latihan olahraga bagi seorang atlet merupakan bagian integral dari persiapan dan pembinaan yang komprehensif untuk mencapai performa terbaik dalam kompetisi. Proses latihan ini melibatkan berbagai aspek yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketahanan, fleksibilitas, dan teknik atlet. Pertama-tama, program latihan diarahkan untuk membangun kekuatan otot dan kebugaran umum, seringkali melalui latihan beban, latihan kardiovaskular, dan kebugaran yang berfokus pada bagian tubuh tertentu yang relevan dengan jenis olahraga yang diikuti atlet tersebut. Selain itu, latihan olahraga juga memasukkan aspek teknis yang mendalam. Ini termasuk latihan yang berfokus pada perbaikan teknik gerakan khusus, koordinasi, dan akurasi dalam menjalankan gerakan atau taktik yang diperlukan dalam olahraga mereka. Aspek mental juga penting dalam latihan olahraga.

Prosedur yang diikuti disebut pelatihan secara sistematis di mana seorang atlet melakukan dengan menjaga beban instruksional pada tugas tersebut, lakukan tugas tersebut berulang kali (Harsono, 2015). Latihan dapat diartikan sebagai proses pembentukan performa seorang atlet untuk tujuan peningkatan prestasi sesuai target. Jadi ketika seorang atlet melakukan latihan dengan menambahkan beban secara terstruktur, sistematis dan dengan dilakukan terus-menerus atau berulang kali maka akan mendapatkan hasil performa yang bagus. Hasil dari latihan yang telah kita lakukan secara utuh tidak bisa dirasakan diri kita sendiri, maka dari itu dibutuhkan seorang pelatih yang mampu memberikan evaluasi dan arahan supaya atlet bisa membenahi kekurangan yang ada pada dirinya. Siklus latihan atlet sering kali disusun dalam program yang terstruktur, dengan periode intensitas tinggi untuk membangun kekuatan dan kecepatan diikuti oleh periode pemulihan yang direncanakan untuk memungkinkan tubuh pulih dan berkembang. Evaluasi terus-menerus dan penyesuaian program latihan juga merupakan bagian penting dari pendekatan ilmiah untuk meningkatkan performa atlet secara berkelanjutan. Dengan demikian, latihan Bagi seorang atlet, olahraga tidak hanya mencakup komponen fisik tetapi juga komponen teknis dan otak yang kompleks. Pendekatan yang holistik ini bertujuan untuk mengoptimalkan potensi atlet dan mempersiapkan mereka secara komprehensif untuk mencapai performa terbaik dalam kompetisi yang ketat.

Hal yang paling menguntungkan pada olahraga prestasi adalah bonus sehat. Berpartisipasi dalam olahraga adalah persyaratan untuk kesehatan dan kesuksesan yang baik (Piyana et al., 2020). Pendapat lain mengatakan olahraga mana pun yang ingin sukses harus memiliki tata kelola yang baik dan efisien dalam operasionalnya jika ingin mencapai tujuan yang berkaitan dengan olahraga (Juliandi 2020). Prestasi sebagai hal yang patut diapresiasi. Karna untuk mengolah dan mendapatkan kemenangan tersebut membutuhkan sikap disiplin, tidak putus asa, kerja keras, dan tekad yang terlatih. Motivasi juga diperlukan untuk membentuk mental bagi para atlet. Prestasi mampu membawa seorang atlet pada banyak keuntungan. Selain

badan yang sehat olahragawan biasanya mendapatkan hadiah dan tempat istimewa tertentu dari capaian prestasinya tersebut. Jadi tidak heran jika hal ini menjadi pertimbangan untuk seorang atlet mampu mempertaruhkan kenyamanan untuk bermain dan diganti dengan tantangan latihan olahraga prestasi disetiap kelasnya.

Salah satu cabang olahraga yang sedang gencar dibicarakan dan tidak ada matinya adalah pencak silat. Seiring berkembangnya jaman, pencak silat bukan hanya dijadikan budaya atau tradisi dalam masyarakat saja, akan tetapi mulai pesat perkembangannya dibidang prestasi. (Billah & Irawan, 2022) menyatakan Sebagai olahraga prestasi dan seni bela diri yang berfokus pada olahraga tradisional, pencak silat adalah bagian dari tradisi asli Indonesia dan sering dimainkan di seluruh negeri berdasarkan peraturan yang ditetapkan oleh Persatuan Pencak Silat Indonesia. Di tingkat lokal, nasional, regional, bahkan internasional, atlet dari segala usia berkompetisi dalam Pencak Silat. (Rosmawati, 2019). Olahraga ini semakin banyak diminati karna cukup menantang. Juga kemenangan yg diperjuangkan tidak hanya membawa reputasi baik bagi dirinya sendiri, namun juga bagi daerahnya atau organisasi masing-masing. Pencak Silat terdiri dari dua kategori perlombaan yaitu seni dan sparring. Beberapa metode dasar dalam pencak silat yang harus diketahui khususnya jurus, kunci, bantingan, pukulan, dan tendangan dan lain sebagainya. Olahraga Pencak Silat aksi tendangan sendiri juga digolongkan lagi menjadi beberapa macam, yaitu tendangan depan, tendangan T dan tendangan sabit. Untuk memiliki kemampuan menendang dengan baik, pesilat harus memiliki kecepatan, kelincahan, *power* dan ketepatan yang maksimal. Perubahan peraturan pertandingan dalam pencak silat ditahun 2022 terdapat banyak hal yang mengharuskan seorang atlet belajar dari nol lagi. Karna ada rombakan teknik baru pada peraturan tersebut. Seperti contoh, dulu diperaturan tahun 2012 tidak boleh memegang lawan dibarengi dengan serangan. Akan tetapi pada peraturan baru 2022 ini sudah diperbolehkan. Hal ini menjadi tantangan bagi pelatih untuk membangun kembali taktik dan strategi dengan memberikan model atau metode latihan yang menarik dan dirasa cukup efektif

sehingga akan mewujudkan juara-juara berkualitas dalam jangka panjang. Kriswanto (2022) mengklaim bahwa ada tiga jenis teknik serangan kaki: tendangan sabit, tendangan samping, dan tendangan bulat. Dari beberapa teknik yang disebutkan, peneliti menemukan hal baru yaitu tendangan sabit dikatakan sebagai serangan efektif untuk mendapatkan poin dalam kompetisi pencak silat. Menurut (Rosmawati, 2019) Salah satu cara mengayunkan paha dari luar ke dalam adalah dengan melakukan tendangan sabit. Tendangan ini dapat menghasilkan poin 2 dan dapat dilakukan dengan jarak dekat. Tendangan sabit dilakukan dengan cara memutar badan diikuti ayunan kaki dari bawah dan pengenaan sasaran menggunakan punggung kaki. Tendangan sabit memiliki sasaran tubuh bagian samping.

Tendangan dapat dikatakan berkualitas apabila memiliki kecepatan, kelincahan dan power yang seimbang. Tidak ada yang bisa memisahkan hal ini dari kondisi tubuh pada seorang atlet. Kombinasi gerakan pada tendangan sabit layaknya juga bisa melalui proses latihan daya ledak yang baik. Elemen terpenting dalam olahraga adalah daya ledak, yang merupakan salah satu kualitas yang diperlukan dalam banyak olahraga dan dengan demikian berkorelasi dengan hasil setiap penampilan yang dilakukan baik dalam olahraga tunggal maupun tim (Rahmawati, 2020) Kemampuan untuk mengubah posisi dengan cepat dikenal sebagai kelincahan (Santika & Subekti, 2020). Kecepatan tidak dapat dipisahkan dari komponen fisik (Andik, 2019).

Setelah dilakukan observasi penyebaran kuesioner pada 21 Juni 2023, jajaran pelatih ditingkat cabang dari 25 orang menyatakan bahwa 72% tendangan sabit menjadi teknik yang cukup efektif pada penerapan pertandingan diperaturan baru tahun 2022. Yang lain menyatakan 16% tendangan depan dan 12% tendangan T menjadi teknik yang efektif. Tendangan sabit ini dapat menjadi senjata mematikan untuk mematahkan pertahanan lawan. Dengan cara mengkolaborasikan dengan teknik tarikan, kemudian dilontarkan dengan menyatukan kekuatan dan kecepatan akan sangat mudah mendapatkan poin. Kelemahan tendangan sabit sendiri adalah mudah ditangkap jika tidak memiliki kualitas yang bagus. Hal ini menarik

minat peneliti untuk melakukan penelitian pada atlet pencak silat kontingen kecamatan Senori. Setelah dilakukan penelitian lain didapatkan beberapa hasil yaitu, pada 1 Januari 2024 wawancara bersama pelatih atlet dikecamatan senori mengatakan, tekak dan minat anak-anak sudah bagus, karna mereka atlet pemula yang mayoritas berusia remaja memang dibutuhkan pendampingan khusus untuk mencapai hasil terbaik, tanyakan pada pelatih. Pelatih tersebut juga setuju jika pemantapan teknik tendangan sabit menjadi prioritas untuk pembekalan atlet pemula. Masih banyak yang perlu dibenahi dalam memoles para atlet. Salah satunya menata ketahanan dan kecepatan tendangan tersebut. Selanjutnya pada 17 Januari 2024 peneliti melakukan observasi lapangan dengan mengambil beberapa bukti fiisk berupa video dan foto pada saat atlet di kecamatan Senori berlatih. Sebagian besar atlet sudah menguasai teori tendangan sabit yang benar. Akan tetapi untuk membentuk kualitas yang mampu mematahkan pertahanan lawan masih kurang maksimal. Dari 15 sampel yang telah melakukan tes tendangan sabit terdapat terdapat dua anak yang tergolong tidak cukup dan tiga belas anak yang tergolong sangat tidak cukup. Hasil pengamatan yang dilihat tendangan sabit tersebut tidak memiliki *power*, kelincahan dan kecepatan yang bagus sehingga mudah ditangkap dan menyebabkan mereka terjatuh. Dibutuhkan kombinasi kecepatan, kelincahan dan *power* yang baik untuk menjaga pertahanan.

Kombinasi untuk menciptakan tendangan sabit yang berkualitas diharuskan memiliki dasar latihan kecepatan, kelincahan dan *power* yang dipadukan menjadi satu. Maka dari itu peneliti menciptakan latihan yang diberi nama kecepo untuk meningkatkan keterampilan menendang sabit atlet pencak silat kecamatan Senori. Latihan ini meliputi gerakan kecepatan dengan lari *sprint*, kelincahan dengan zig-zag, dan *power* dengan *hurdler jump*.

Setelah dilihat dari permasalahan di atas berakar pada keinginan peneliti untuk mengetahui apakah latihan kecepatan dapat membantu atlet pencak silat Detasemen Senori Kabupaten Tuban menjadi lebih mahir dalam penendang sabit.

1.2. Rumusan Masalah

Peneliti mendefinisikan masalah sebagai berikut dengan menggunakan latar belakang kasus yang disebutkan sebelumnya:

- a. Adakah pengaruh latihan kecepo terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori?
- b. Adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori?
- c. Adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori?
- d. Adakah pengaruh latihan *power* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori?

1.3. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi kerancuan dalam membaca hasil penelitian ini, maka peneliti membatasi ruang lingkungannya dengan cara seperti diuraikan di bawah ini:

- 1.3.1. Atlet pencak silat Kontingen Senori Kabupaten Tuban dijadikan sebagai subjek penelitian
- 1.3.2. Taktik awalan Tendangan Sabit Bagi Atlet Pencak Silat Kabupaten Senori Kabupaten Tuban
- 1.3.3. Penelitian ini digunakan untuk mengukur kemampuan tendangan Sabit pada atlet pencak silat Kontingen Senori Kabupaten Tuban.

1.4. Tujuan Penelitian

Sebagaimana yang dikemukakan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui;

- a. Adakah pengaruh latihan kecepo terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori.
- b. Adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori.
- c. Adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori.
- d. Adakah pengaruh latihan *power* terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori.

1.5. Manfaat Penelitian

Keuntungan berikut diharapkan dari penelitian ini:

1.5.1 Manfaat praktis

- a. Memberikan tambahan pengetahuan bagi atlet pencak silat Kontingen Senori Kabupaten Tuban
- b. Bagi peneliti mampu menambah keahlian dan ilmu pengetahuan dalam proses belajar serta dapat bermanfaat bagi atlet pencak silat khususnya pada latihan kepo terhadap kemampuan tendangan sabit.

1.5.2 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan acuan bagi pelatih untuk membentuk rencana pembinaan pengembangan dan peningkatan serta evaluasi sehingga dapat mencetak prestasi pada atlet pencak silat.

1.6. Definisi Istilah

Berikut uraian pengertian terminologi yang digunakan dalam penelitian ini, berdasarkan rumusan masalah dan fokusnya:

1.6.1 Pencak Silat

Seni bela diri tradisional seperti pencak silat berasal dari kepulauan Nusantara. Pencak silat kini sudah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada event prestasi diseluruh dunia. Pencak Silat menggunakan beberapa metode dasar antara lain, pukulan, tendangan, bantingan, kuncian, guntingan, sikap kuda-kuda dan lain sebagainya. Ciri-ciri umum pencak silat sebagai suatu bentuk pertarungan antara lain menggunakan seluruh anggota tubuh dan bagian tubuh untuk tujuan pertahanan diri, yang dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan senjata. (Lestiyono & Purwono, 2020).

1.6.2 Tendangan Sabit

Tendangan sabit dalam olahraga pencak silat merupakan teknik serangan yang digunakan dengan menggunakan punggung kaki, membentuk lengkungan sambil meluncur ke arah sasaran. Tendangan sabit sering kali digunakan untuk menyerang bagian tubuh yang sulit dijangkau dengan teknik tendangan yang lain. Tendangan sabit membutuhkan kecepatan, kelincahan dan power yang baik. Perut merupakan sasaran

sasaran tendangan sabit pencak silat, yaitu pukulan yang menggunakan lintasan kaki yang ditekuk atau lintasan seperti sabit (Damar Pamungkas & Bambang Kusnanto, 2021)

1.6.3 Latihan Kecepo

Latihan kecepo adalah latihan yang dipilih peneliti untuk meningkatkan keterampilan menendang sabit atlet pencak silat kontingen Senori. Latihan kecepo merupakan gabungan dari latihan kelincahan, kecepatan dan *power*. Peneliti menganggap 3 komponen latihan tersebut mampu meningkatkan standar tendangan sabit atlet pencak silat. Senori. Latihan kecepo diambil dari kelincahan yaitu zig-zag, kecepatan yaitu lari *sprint*, dan *power* yaitu *hodler jump*.

