

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang mencakup elemen permainan dan melibatkan usaha melawan diri sendiri, bersaing dengan orang lain, serta berhadapan dengan faktor-faktor alam. Selanjutnya Kosasih dalam (Setiyawan, 2017) menyatakan bahwa Olahraga adalah aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan kesehatan tubuh, sehingga seseorang menjadi lebih bugar dan memiliki stamina yang cukup untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada hakikatnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya gunadan hasil karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani (Iskandar, 2018). Berdasarkan berbagai definisi yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan unsur permainan, serta menantang diri sendiri, orang lain, dan unsur alam dengan tujuan tertentu. Meskipun manfaatnya telah dikenal luas, masih banyak yang menghadapi kesulitan atau kurang menghargai dampak positif yang bisa diberikan melalui olahraga yang dilakukan secara teratur. Salah satu contohnya adalah olahraga pencak silat, yang merupakan seni beladiri.

Pencak silat yaitu seni beladiri tradisional Indonesia yang telah ada sejak zaman kolonial Belanda, masa pendudukan Jepang, serta era kemerdekaan Indonesia. Selama periode kemerdekaan, pencak silat telah tersebar luas di berbagai wilayah Indonesia, dan dibentuklah sebuah organisasi bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang didirikan pada tahun 1948 di Surakarta, Jawa Tengah, untuk mengkoordinasikan

pencak silat di seluruh negeri. Ikatan Pencak Silat Indonesia juga membimbing berbagai perguruan pencak silat menuju prestasi olahraga karena organisasi ini berada di bawah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Dalam kompetisi seni beladiri pencak silat, berbagai teknik yang digunakan dalam kategori tanding meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, tangkapan, dan jatuhan.

Dalam kompetisi pencak silat dalam kategori tanding, berbagai teknik yang umum menggunakan adalah gerakan tendangan. Teknik tendangan merupakan metode serba guna yang bisa dipakai untuk melakukan serangan dan bertahan dengan berbagai variasi yang beragam. Selain itu, Teknik tendangan telah terbukti sebagai salah satu teknik yang sangat efisien untuk meraih poin selama pertandingan. Secara statistik, dalam Tendangan telah terbukti sebagai salah satu teknik yang sangat efektif keberhasilan yang cukup tinggi saat digunakan untuk melancarkan serangan, mencapai sekitar 47% (Ihsan & Yulkifli, 2016)

Peneliti menganalisis video pertandingan pencak silat kategori tanding di PON XX Papua 2021 antara Hanifan YK (Jabar) dan Pandu Wijaya (Jatim) pada babak perempat final. Dalam pertandingan tersebut, terlihat bahwa teknik tendangan digunakan sebanyak 80 kali oleh kedua atlet selama 3 ronde, sementara teknik pukulan digunakan sebanyak 25 kali, dan teknik jatuhan serta bantingan digunakan sebanyak 18 kali.

Dalam pertandingan tersebut, metode tendangan mendominasi penggunaan oleh kedua pesilat pencak silat. Frekuensi yang umum diperoleh oleh atlet kategori tanding pencak silat biasanya berasal dari tendangan, karena dianggap sebagai teknik yang paling efektif untuk meraih poin selama pertandingan (Y.P & Sugiyoto, 2017). Untuk melakukan tendangan dengan baik, diperlukan latihan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan respons cepat. Hal ini disampaikan oleh Daulay, Sinulingga dalam (Anugrah et al., 2022) .

Pentingnya seorang atlet perlu melaksanakan latihan secara terencana untuk mencapai kebugaran fisik optimal, sehingga dapat meningkatkan

kemampuannya dalam berbagai keterampilan, Permadi & Fernando dalam (Anugrah et al., 2022). Para atlet pencak silat diwajibkan untuk mencapai performa pentingnya sebuah atlet mencapai kondisi yang optimal, khususnya dalam gerakan penting seperti tendangan. Ini berdasarkan pengamatan penulis selama pertandingan pencak silat di Kabupaten Garut, beberapa atlet masih belum mencapai tingkat kecepatan tendangan yang diharapkan. Tendangan yang dilakukan kurang cepat sehingga atlet kesulitan merespons serangan lawan dengan cepat, dan tendangan mudah dapat ditangkap sehingga dengan mudah dapat dijadikan alat untuk menjatuhkan lawan. Meskipun demikian, kecepatan dalam menyerang dan mempertahankan diri tetap menjadi hal yang sangat krusial bagi para pesilat pencak silat. (Naufal Hilmy Al as'ad, 2021).

Masalah yang ada di SD Al-Aziz siswa-siswi ekstrakurikuler tapak suci sangat kurang sekali terhadap reaksi dan kecepatan pencak silat, sehingga ketika melakukan gerakan pencak silat siswa-siswi sangat terlambat dalam reaksi dan kecepatan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penulis mendiskusikan dengan pelatih mengenai pemberian Latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan dengan penekanan pada latihan quickness. Latihan ini dimaksudkan untuk melatih respons kecepatan. Prinsip dari metode latihan quickness ini merupakan memulai dari tingkat kesulitan yang rendah hingga tingkat yang lebih sulit, dari kecepatan yang lambat menuju yang cepat, dari tingkat intensitas rendah ke tingkat yang lebih tinggi, dan dari situasi yang dapat ditebak menjadi situasi yang tidak terduga.

Tapak suci telah menjadi bagian integral dari lembaga pendidikan Muhammadiyah dan diadopsi sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dalam pembentukan karakter juga dianggap penting. Kegiatan ekstrakurikuler ini memiliki peran dalam membentuk karakter, termasuk di dalamnya adalah tapak suci Putera.

Terdapat beberapa aliran dalam seni bela diri pencak silat, menurut Lubis & Wardoyo dalam (Mahardhika & Rizki Tegar Sembada, 2019)

Sepuluh perguruan historis yang mendirikan IPSI adalah: Putra Betawi, PPSI, Setia Hati, Setia Hati Terate, Perisai Diri, Perisai Putih, Tapak Suci, Perpi Harimurti, Phasaja Mataram, dan Nusantara.

B. Batasan Masalah Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang jelas, penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian tetap fokus pada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan. Selain itu, pembatasan ini juga bertujuan untuk memudahkan proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup dan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *quickness* Terhadap reaksi kecepatan atlet pencak silat ekstrakurikuler tapak suci sd Al-Aziz kota bekasi”.
- b. Metode ini menggunakan metode eksperimen, yaitu metode penelitian yang mengharuskan peneliti terlibat langsung dalam memberikan pembelajaran mengenai Pengaruh Latihan *quickness* Terhadap reaksi kecepatan atlet pencak silat ekstrakurikuler tapak suci sd Al-Aziz kota bekasi.
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untu atlet pencak silat ekstrakurikuler sd Al-Aziz kota bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dikemukakan, rumusan masalah yang digunakan adalah “Apakah terdapat pengaruh dari latihan *quickness* terhadap reaksi kecepatan atlet pencak silat ekstrakurikuler tapak suci sd Al-Aziz kota bekasi?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan atau sasaran setiap penelitian merupakan hasil dari rumusan masalah yang telah disusun diajukan. Dengan kata lain, tujuan

penelitian adalah pernyataan tentang cakupan kegiatan yang akan dilakukan. Untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *quickness* terhadap reaksi kecepatan atlet pencak silat ekstrakurikuler tapak suci sd Al-Aziz kota bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para pemain atau pelatih dalam menangani latihan pencak silat, khususnya dalam meningkatkan kecepatan..

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, data ini menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas program yang telah diimplementasikan serta merencanakan program-program yang akan datang.
- b. Bagi atlet, hal ini penting agar mereka memahami nilai dari latihan yang efektif dalam mencapai prestasi yang optimal.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional (DO) variabel dirumuskan dalam bentuk matriks yang mencakup beberapa elemen penting: nama variabel, deskripsi variabel (DO), alat ukur, hasil ukur, dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval, atau rasio). Penyusunan definisi operasional bertujuan untuk mempermudah dan memastikan konsistensi dalam pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi, serta membatasi ruang lingkup variabel. (Purwanto, 2019). Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul skripsi ini, peneliti memperjelas batasan istilah yang relevan dengan fokus penelitian.

1. Pengaruh Latihan *Quickness*

Pengaruh Latihan *quickness* merupakan latihan reaksi kecepatan. Prinsip dari metode latihan *quickness* yaitu dari mudah lanjut ke tingkat yang sulit, dari lambat menjadi yang cepat, dari rendah naik jadi tinggi dan dari terduga ke yang tidak terduga yang dimaksud Anugrah et al., (2022).

2. Latihan

Latihan adalah instrumen atau referensi yang sangat penting untuk digunakan sebagai panduan dalam merancang suatu program latihan. Proses pengembangan dan peningkatan prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan hati-hati, terstruktur, dan progresif yang dimaksud Mylsidayu & Abdullah,(2015)

3. Pencak silat

Pencak silat sebagai salah satu seni bela diri tradisional, memiliki akar budaya yang dalam Indonesia. Perkembangan pencak silat sejalan dengan evolusi masyarakat dan sejarah Indonesia. Kata "pencak silat" sendiri berasal dari dua kata, yaitu "pencak" dan "silat". Pencak mengacu pada prinsip-prinsip dasar gerakan dalam bela diri yang diatur oleh aturan tertentu (Kriswanto, 2015). Sebaliknya, silat menunjukkan konsep gerakan bela diri yang sangat terampil, yang berakar pada dimensi spiritualitas yang murni, bertujuan untuk keamanan pribadi atau kolektif, serta untuk melindungi diri/manusia dari berbagai ancaman seperti perampokan, penyakit, pengaruh negatif, dan segala bentuk kejahatan atau bahaya yang mengancam masyarakat. Meskipun seiring berjalannya waktu, istilah pencak cenderung menekankan aspek seni dan terdapat keindahan dan estetika dalam gerakan, silat tetap menjadi fokus utama pembelajaran bela diri dalam konteks pertarungan yang dimaksud Lubis & Wardoyo, (2014).

4. *Quickness*

Quickness adalah cepatnya gerakan tanpa stimulus, baik itu gerakan spontan maupun sebagai respons terhadap rangsangan seperti visual, suara, atau taktik. Ini bisa berupa gerakan seperti menendang, memukul, duduk berdiri, atau bergerak dari posisi tertentu, yang dapat dilakukan sebagai respons sederhana atau kompleks yang dimaksud Kemenpora dalam (Soemardiawan, 2018).

5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak sejauh tertentu dalam waktu yang terukur, entah itu dalam hitungan menit atau dalam kerangka waktu yang lebih singkat yang dimaksud Roesdiyanto dan Budiwanto dalam (Soemardiawan, 2018).

6. Atlet Pemula

Atlet adalah individu yang memiliki keunikannya sendiri, terutama dalam konteks suku yang berbeda. Mereka memiliki bakat, kebiasaan, budaya, dan latar belakang yang unik, yang secara khusus memengaruhi diri mereka yang dimaksud Sujari et al., (2018).