

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat adalah seni bela diri dan budaya bangsa yang bernilai tinggi. Dalam perkembangannya, pencak silat telah dipertandingkan sebagai olahraga prestasi hingga saat ini. Olahraga prestasi memiliki banyak kompetisi, yang mendorong atlet untuk terus berlatih untuk meningkatkan kemampuan mereka. Menurut Syariffudin dan Pahlevi dalam (Octavia & Mardela, 2019), kompetisi itu adalah pertandingan untuk menentukan kejuaraan. Atlet akan berusaha sebaik mungkin untuk berhasil. Faktor-faktor seperti fisik, teknik, taktik, dan mental memengaruhi seorang atlet yang bertanding dalam kompetisi.

Menurut PB IPSI dalam (Kriswanto, 2015), pencak silat kategori tanding adalah pertandingan pencak silat dimana dua pesilat dari kubu yang berbeda saling berhadapan dan menggunakan serangan dan pembelaan, seperti menangkis, mengelak, atau menyerang sasaran untuk menjatuhkan lawan mereka. Untuk mendapatkan hasil maksimal dalam waktu singkat, gunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan, stamina, dan semangat juang, serta kaidah pola langkah yang memanfaatkan kekuatan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak dalam waktu yang ditentukan.

Pencak silat kategori tanding memungkinkan atlet untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain, yang membuatnya mudah untuk menimbulkan perasaan. Karena jenis olahraga ini merupakan olahraga yang melibatkan kontak

tubuh. Kebanyakan atlet yang berprestasi tinggi hampir selalu mengalami gejala emosi seperti rasa takut, cemas, marah, kekhawatiran, dan kebingungan. Gejala emosi ini sangat mengganggu dan mengganggu penampilan mereka sehingga mereka tidak dapat melakukan yang terbaik dari kemampuan mereka Sukadiyanto (2016) menyatakan bahwa pengaruh emosi pada olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang tidak halus, dan mengganggu kinerja di lapangan.

Atlet yang menjadi lebih stress saat berolahraga dapat mengalami reaksi fisik dan mental yang tidak menyenangkan, seperti tegang, yang diikuti dengan denyut nadi yang meningkat, keringat dingin, kecemasan tentang hasil pertandingan, dan masalah berkonsentrasi. Akibatnya, atlet seringkali tidak dapat memainkan permainan terbaik mereka.

Latihan dari masing-masing komponen psikologis harus ditingkatkan tanpa mengurangi yang lain karena hubungannya yang saling berkaitan. Kelemahan pada faktor mental akan sangat berdampak pada kematangan fisik, kemampuan, dan strategi yang telah dicapai. Akibatnya, pelatih diharapkan lebih memperhatikan kondisi mental atlet dan lebih aktif menyediakan program latihan yang berfokus pada aspek psikologis. Ini akan menjamin bahwa keadaan saat ini tidak akan menurun tetapi malah akan menjadi lebih baik.

Tendangan sabit adalah tendangan tungkai dengan menggunakan punggung telapak kaki dengan lintasan melingkar kedalam arah sasaran seluruh bagian (Satria et al., 2021). Tendangan sabit yang benar adalah di tubuh lawan, biasanya di perut.

Namun, tidak jarang pesilat mengarahkan ke bagian atas atau bawah. Tendangan sabit dilakukan dengan kaki di samping tubuh. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, tendangan sabit adalah tendangan yang paling umum digunakan. Tendangan sabit juga lebih mudah dan menghasilkan suara yang lebih keras saat terkena sasaran.

Menurut hasil pengamatan penulis yang ditemukan di lapangan pada saat latihan di kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata. Penulis menemukan beberapa masalah pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan pencak silat. Pada teknik serangan kaki dalam pencak silat, tendangan merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang pesilat (Satria et al., 2021). Saat sesi latihan berlangsung, masih terlihat kondisi fisik atlet sering mengalami kelelahan. Pada saat melakukan tendangan sabit, terlihat tendangan kurang maksimal. Hal ini dapat dilihat ketika tendangan tidak tepat sasaran dengan menggunakan punggung kaki, kurangnya daya ledak saat melakukan tendangan sehingga mudah untuk dibaca lawan atau ditangkap. Rendahnya daya ledak atlet menyebabkan tendangan yang dilakukan kurang maksimal (Gusnelia et al., 2022). Latihan yang kurang terprogram serta bentuk latihan yang kurang bervariasi dalam pembinaan atlet pencak silat. Padahal, variasi dalam latihan tendangan sabit sangat penting, bahkan bisa dikombinasikan menjadi beberapa gerakan agar dapat menjadi latihan yang optimal (Hidayat & Haryanto, 2021).

Untuk meningkatkan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata, latihan yang tepat dan sesuai harus

diberikan. Salah satu latihan yang dapat diberikan pada atlet pencak silat adalah dengan menggunakan latihan *power*. Adapun keunggulan dari bentuk latihan ini yaitu:

1. Atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata lebih mudah melakukan gerakan ini.
2. Gerakan ini tepat untuk menyelesaikan masalah di SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.
3. Tidak ada latihan sebelumnya yang menggunakan latihan *power*.
4. Latihan ini dapat meningkatkan tendangan sabit pada atlet.

Latihan *power* atau *plyometric* atau latihan pliometrik menurut (Hidayat & Haryanto, 2021) adalah latihan dimana otot mengerahkan kekuatan maksimum dengan ciri khusus regangan yang cepat dari otot-otot sebelum berkontraksi. Latihan pliometrik merupakan salah satu metode dalam pengembangan daya ledak dan juga termasuk komponen penting dalam olahraga dalam meningkatkan kekuatan dan pemecah kebosanan. Latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan *power* karena melatih fokus gerak yang besar, yang sangat penting untuk melakukan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Peneliti berusaha menetapkan batasan penelitian sebagai berikut untuk memastikan bahwa masalah yang dibahas tidak menyimpang dari tujuan

penelitian dan untuk menghindari bahwa masalah menjadi terlalu luas sehingga menyebabkan masalah tidak terurai dengan baik:

- a. Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *power* terhadap tendangan sabitpada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.
- b. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *power*, dan variabel terikatnya adalah tendangan sabitpada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.
- c. Dalam penelitian ini, kelincahan diukur melalui kelincahan tendangan.
- d. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.
- e. Penelitian ini melibatkan 15 atlet putra ekstrakurikuler pencak silat dari SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.
- f. Memilih subjek penelitian atlet ekstrakurikuler pencak silat karena kelincahan tendangan sangat penting dalam pertandingan pencak silat.
- g. Program latihan dilaksanakan selama 14 kali pertemuan

## **2. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian, masalah harus diteliti, dianalisis, dan ditemukan sumbernya. Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, masalah penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *power* terhadap tendangan sabitpada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas adalah, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *power* terhadap tendangan sabitpada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain. Berikut adalah beberapakeuntungan dari penelitian ini yaitu:

1. Peneliti
  - a. Dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang pencak silat.
  - b. Sebagai ilustrasi tentang bagaimana pencak silat dilatih di sekolah
2. Pelatih
  - a. Sebagai referensi bagi pelatih dalam upaya mereka untuk meningkatkan keterampilan tendangan.
  - b. Memberikan konsribusi ilmu kepada pelatih untuk meningkatkan kreatifitas latihan.
3. Siswa
  - a. Dapat memperluas pengetahuan tentang latihan *power*.
  - b. Dapat meningkatkan keterampilan pencak silat.

### **E. Definisi Operasional**

Untuk mencegah interpretasi yang salah tentang istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis memberikan penjelasan sebagai berikut:

1. Latihan *power* menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) latihan berasal dari kata *training* yaitu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga terdiri dari teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, serta memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Sedangkan Dawes dalam (Lubis, 2015) menyatakan bahwa pelatih biasanya menggunakan latihan tangga untuk membantu atlet mengembangkan kaki cepat, tubuh kontrol dan kesadaran kinestetik. Jadi yang dimaksud dengan latihan *power* dalam penelitian ini adalah proses penyempurnaan kemampuan gerakan kaki dengan menggunakan latihan pliometrik.
2. Tendangan sabit menurut (Candra, 2021) merupakan tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan kenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh. Jadi yang dimaksud dengan tendangan sabit dalam penelitian ini adalah tendangan dalam pencak silat yang arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
3. Menurut Subagiyo dalam (Tofikin & Sinurat, 2020) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Diharapkan penelitian ini akan membantu pelatih menjadi lebih

kreatif dalam mengajar siswa pencak silat ekstrakurikuler di SMP Islam Al-Azhar 44 Grand Wisata.