

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Kata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat maupun praktek, kinerja atau aplikasinya (Mardotillah dan Zein, 2017). Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan (Defliyanto *et al.*, 2020).

Pencak Silat memiliki peran cukup penting dalam meningkatkan sikap mental dan kualitas diri generasi muda yang berkesinambungan, sehingga Pencak Silat menjadi suatu peluang bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk ikut membantu meningkatkan kualitas peserta didik melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berkarakter (Mustakim *et al.*, 2021). Pencak silat memiliki beberapa aspek gerakan salah satunya adalah gerakan kaki atau biasa disebut dengan tendangan. Ada berbagai macam tendangan dalam olahraga pencak silat, salah satunya adalah tendangan

sabit. Tendangan sabit sendiri merupakan tendangan dalam pencak silat yang lintasannya setengah lingkaran yang sarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit. Untuk mempermudah atlet dalam proses latihan tendangan sabit maka penulis berinovasi untuk menggunakan bantuan bola gantung agar atlet bisa memiliki target tinggi tendangan agar mempermudah dalam pelatihan tendangan sabit..

Salah satu UKM di Universitas Muhammadiyah Jember adalah tapak suci, yang tak hanya melatih fisik, tapak suci juga melatih mental dan pikiran. Mampu menumbuhkan kewaspadaan yang tinggi, melatih kegesitan dan kelincihan mental, lebih menumbuhkan jiwa ksatria. Selain itu, tapak suci juga mampu menumbuhkan semangat kebangsaan, karena tapak suci merupakan seni bela diri asli Indonesia. Belajar tapak suci bukan perkara yang mudah, dibutuhkan keuletan dan kesabaran.

Dalam proses pelatihan dan kaitannya dengan program latihan, idealnya pelatih mengetahui tingkat keterampilan atletnya untuk menyusun program latihan yang akan diterapkan. Akan tetapi, dalam kenyataannya pelatih tidak memiliki data tingkat keterampilan atlet karena pelatih tidak mengetahui akan tes keterampilan pencak silat yang baik. Hal ini berakibat pada pelatih tidak dapat menyusun program latihan, padahal tingkat keterampilan atlet sangat penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan atletnya. Hal tersebut menjadikan pelatih hanya secara spontanitas dalam memberikan materi pada setiap sesi latihan..

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis bahwa proses latihan terkendala dengan sarana dan prasarana yang kurang. Hal yang demikian menuntut kreatifitas pelatih untuk mampu memodifikasi alat guna mencapai pelatihan yang maksimal. Untuk itulah penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian dengan tema pengaruh latihan dengan modifikasi bola gantung terhadap tendangan sabit pada pencak silat.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan dengan modifikasi bola gantung terhadap hasil tendangan sabit pencak silat pada UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan modifikasi bola gantung terhadap tendangan sabit pencak silat.

## **1.4 Definisi Operasional**

### **1.4.1 Pencak Silat**

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berada di bawah naungan IPSI.

### **1.4.2 Modifikasi Bola Gantung**

Modifikasi bola gantung adalah sarana latihan yang digunakan untuk melatih tendangan pencak silat.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan informasi tambahan dan gambaran mengenai hasil latihan tendangan sabit dengan pelatihan menggunakan modifikasi bola gantung.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Atlet**

- 1) Meningkatkan perhatian, minat dan rasa senang terhadap olahraga pencak silat dengan menggunakan latihan modifikasi bola gantung.
- 2) Mempermudah atlet dalam melakukan latihan tendangan sabit dengan media bola gantung.
- 3) Meningkatkan kemampuan tendangan sabit dengan menerapkan modifikasi bola gantung.
- 4) Meningkatkan percaya diri terhadap atlet pada cabang olah raga pencak silat.

#### **b. Bagi Pelatih**

- 1) Sebagai alternatif pelatihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit.
- 2) Untuk meningkatkan kreatifitas pelatih dalam mengajarkan teknik tendangan sabit dengan penerapan modifikasi alat bola gantung.
- 3) Untuk pedoman pelatih dalam memotivasi dan meningkatkan minat atlet dalam peningkatan kemampuan tendangan sabit.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi pembahasan pada pokok permasalahan saja. Ruang lingkup penelitian sangat penting dalam mendekati pada pokok permasalahan yang akan dibahas. Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah: penelitian ini mengkaji pengaruh pelatihan modifikasi bola gantung terhadap hasil tendangan sabit atlet pencak silat.

