

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga secara umum dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Dalam Islam, kesehatan dianggap sebagai hak asasi manusia dan penting dalam semua aspek kehidupan (Yono, 2023). Pencak silat adalah seni beladiri asli nusantara yang dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual dan budaya bangsa, guru memiliki peranan penting untuk mentransfer kepada generasi penerus bangsa guna membangun kepribadian dan moral yang baik (Purwaningtyas, Abdul Rahman, 2023). Pencak silat adalah seni beladiri yang berasal dari Indonesia dan berakar dari rumpun melayu dengan tujuan untuk melindungi diri dari bahaya (Farida & Hariyanto, 2020). Pencak silat adalah suatu gerakan seni beladiri tradisional yang berasal dari kepulauan nusantara. Secara luas bela diri ini dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara (Indonesia). Pencak silat berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, dengan keanekaragaman serta situasi geografis dan etnologi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia. Pencak silat sendiri bukan cuma sekedar sebagai olahraga, tetapi juga olahraga (Wicaksono et al., 2022). Wongsonegoro ketua IPSI ke-1 mengatakan bahwa

pencak silat adalah gerakan bela diri yang dikemas dalam bentuk tari, dan berirama yang tetap menjunjung kesopanan, dan bisa dipertunjukkan kepada masyarakat umum (I Komang Adi Palgunadi<sup>1</sup>, Putu Citra Permana Dewi<sup>2</sup>, Kadek Dian Vanagosi<sup>3</sup> & Indrawathi, 2021). Pencak silat memerlukan keterampilan gerak motorik yang cukup kompleks, salah satu diantaranya yaitu kecepatan. Pencak silat merupakan olahraga yang dominan dengan kontak fisik, sehingga seorang pesilat harus mempunyai gerakan yang gesit ketika bertanding. Terdapat beberapa macam gerakan serangan dalam pencak silat salah satunya adalah tendangan (Jasmani et al., 2013). Tendangan adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan.

Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangantangan serta memiliki jangkauan yang lebih jauh. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya (Smk & Insan, 2021). Dalam pertandingan bela diri pencak silat terdapat beberapa perbedaan dengan cabang bela diri lainnya. Seorang pesilat saat bertanding dituntut menampilkan sikap pasang, pola langkah dengan keseimbangan, beberapa teknik serangan dan elakan yang kemudian kembali ke sikap pasang salah satu teknik dalam beladiri pencak silat yaitu serangan dengan menggunakan kaki atau sering bisa disebut tendangan. Tendangan merupakan serangan yang menghasilkan poin lebih banyak jika dibandingkan dengan pukulan, apabila berhasil mengenai lawan dengan



bersih. Terdapat beberapa jenis tendangan dalam pencak silat, diantaranya ada tendangan sabit, tendangan lurus depan dan tendangan "T" (I Komang Adi Palgunadi<sup>1</sup>, Putu Citra Permana Dewi<sup>2</sup>, Kadek Dian Vanagosi<sup>3</sup> & Indrawathi, 2021).

Tendangan Sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki yang digunakan untuk menendang, kemudian badan di putar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap ke luar, kaki tendang di luruskan dengan membentuk sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki. Tendangan ini sangat disukai oleh pesilat karena cara melakukannya sangat mudah (Siswahadi, 2022). Tendangan "T" adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap kesamping dengan lintasan tendangan "T" lurus ke samping (berbentuk huruf T). Kebanyakan pesilat menggunakan teknik tendangan di dalam setiap pertandingan karena ketika tendangan dilecutkan tepat pada sasaran, maka pesilat tersebut mendapatkan nilai dua. Dengan demikian pesilat lebih efektif dan mudah mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya sampai babak akhir pertandingan (Rahayu et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan informasi dari pelatih, sebagian atlet pencak silat yang berlatih di ukm tapak suci Universitas Muhammadiyah yang berjumlah 10 orang terlihat bahwa beberapa kemampuan kecepatan tendangan

sabit dan tendangan "T" masih kurang baik dan akurat. Hal tersebut disebabkan kurang maksimalnya latihan kecepatan tendangan yang dimiliki atlet. Kurangnya ketepatan sasaran pada saat melakukan tendangan. Selain itu kurangnya latihan daya ledak otot tungkai atlet yang kurang maksimal juga mempengaruhi hasil tendangan sehingga gerakan yang dihasilkan masih lambat dan tidak meluncur dengan keras. Selain itu pada saat latihan terkadang ada beberapa siswa yang tidak hadir pada saat jam latihan atlet.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar kecepatan tendangan. Berdasarkan melihat kenyataan dari hasil observasi dan informasi, maka latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dan tendangan "T" menjadi perhatian penulis, oleh karena itu penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu: Upaya meningkatkan hasil belajar tendangan sabit dan tendangan "T" melalui latihan atlet pencak silat ukm tapak suci Universitas Muhammadiyah Jember. Dengan penelitian ini nantinya diharapkan seorang pelatih atlet pencak silat ukm tapak suci Universitas Muhammadiyah Jember dapat mengatasi dan meminimalisir masalah yang terjadi yang disebabkan oleh kemampuan dan kecepatan dalam melakukan tendangan pada atlet pencak silat.

## 1.2 Masalah Penelitian

1. Kurangnya latihan daya ledak otot tungkai pada siswa atlet pencak silat ukm universitas Muhammadiyah Jember.
2. Kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan sabit dan tendangan "T".
3. Atlet yang berlatih kurang begitu maksimal pada saat jam latihan

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan agar dapat mengatasi dan meminimalisir masalah yang terjadi yang disebabkan oleh kemampuan siswa dalam melakukan sebuah tendangan, ketepatan sasaran, kecepatan dalam melakukantendangan pada atlet pencak silat ukm tapak suci Universitas Muhammadiyah Jember.

## 1.4 Definisi Operasional

### 1. Pencak Silat

Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri dari lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan yang maha Esa, Pada mulanya pencak silat diciptakan manusia. Manusia memperoleh keamanan,karena masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan mempertahankan kelangsungan hidup dangan melawan para penjajah, musuh dan penjahat. Pada akhirnya manusia menciptakan dan mengembangkan gerak-gerak bela diri, contohnya seperti salah satu perguruan yang ada di Indonesia khususnya di Kabupaten Jember,

di Universitas Muhammadiyah Jember yaitu : Pencak Silat Tapak Suci (Untuk et al., 2020).

## **2. Tendangan Sabit**

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki yang digunakan untuk menendang, kemudian badan di putar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap ke luar, kaki tendang di luruskan dengan membentuk sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh menggunakan punggung telapak kaki. Tendangan ini sangat disukai oleh pesilat karena cara melakukannya sangat mudah. (Siswahadi, 2022).

## **3. Tendangan "T"**

Tendangan "T" adalah tendangan yang dilakukan sikap tubuh miring. Bagian kaki yang dibenturkan pada saat melakukan yaitu sisi telapak kaki atau pedang kaki. Cara melakukan tendangan "T" ini pada prinsipnya sama dengan tendangan- tendangan yang lain cara melatihnya, mula-mula awali dengan sikap pasang, tekuk dan angkatlah lutut setinggi mungkin dengan posisi badan menyamping dan dorong kaki dengan posisi hufuf "T", lalu segera tarik kembali kaki anda seperti gerakan mengayun dan paha tetap diangkat tinggi, letakkan kelantai untuk membentuk sikap pasang seperti waktu akan melakukan tendangan (Krisna Pratama Aulihar, 2023).

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Bagi pelatih atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi, bahan belajar tingkat keberhasilan dalam kegiatan olahraga dan kegiatan latihan tendangan di dalam latihan atlet pencak silat UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Bagi atlet, dengan penelitian ini atlet pencak silat dapat mampu memahami, lebih giat lagi dalam berlatih dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan hasil belajar tendangan sabit dan tendangan "T".
3. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan yang lebih banyak dan lebih luas juga dapat digunakan sebagai referensi/acuan untuk mengajar di sekolah maupun di luar sekolah nantinya.

### **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jember. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif penelitian ini yang dilakukan dengan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan metode eksperimen, subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat dengan jumlah 10 orang.