

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang tersusun dari berbagai macam bidang teori yang terdiri dari kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, pedagogik olahraga, sejarah olahraga dan filsafat olahraga. Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting karena hal itu tidak terlepas dari kegiatan yang sangat mendasar dari manusia itu sendiri yaitu bergerak.

Olahraga pun banyak digemari di masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga lansia. Olahraga juga sebuah sarana untuk menunjang kesehatan pada jiwa dan raga seseorang. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 sebagai berikut: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Woods et al., 2018). Selain itu telah banyak cabang olahraga yang memiliki prestasi yang berkembang sejalan dengan masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pencak silat.

Pencak silat telah menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik pada berbagai event internasional seperti SEA Games, Asian Games dan Kejuaraan Dunia (Mizanudin et al., 2018). Untuk itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan guna peningkatan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemutakhiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, sekuensi pelatihan, ketepatan ukuran pelatihan, dan prinsip-prinsip pelatihan yang diterapkan. Ihsan (2018) menjelaskan bahwa perkembangan prestasi

olahraga merupakan titik kulminasi dan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis seorang atlet yang disiapkan secara berkesinambungan dan sistematis melalui proses pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan, tidak terkecuali pada cabang olahraga pencak silat (Gristyutawati et al., 2012).

Pencak silat merupakan ilmu yang mengandung unsur seni beladiri, olahraga, dan juga dapat membangun karakter seseorang serta meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Olahraga pencak silat sebagai bagian dari program pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia. Strategi dan cara yang tepat dalam penerapan berbagai program latihan akan memberikan dampak yang signifikan pada pencapaian kualitas fisik, teknik dan taktik yang prima dan optimal. Kualitas fisik yang prima akan membantu penampilan seorang pesilat dalam sebuah pertandingan.

Pencak silat memiliki karakteristik yang berbeda dengan cabang beladiri lainnya. Mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa sehingga unsur seni dan budaya masih terus diperhatikan sesuai dengan kategorinya (Mizanudin et al., 2018). Seorang pesilat tidak akan mendapatkan nilai dalam pertandingan pencak silat jika tidak melalui proses sikap pasang, adanya pola langkah, kemudian melakukan serang bela dan kembali ke sikap pasang dalam satu rangkaian yang tak terpisahkan. Seluruh serangan pada pencak silat, baik melalui pukulan maupun tendangan yang akan dinilai adalah tendangan dan pukulan yang menggunakan pola langkah yang benar, bertenaga, mantap, tidak terhalang, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Syahril, 2020).

Untuk itu perpaduan komponen biomotor dengan mobilitas yang sangat baik sangat berperan dalam menerapkan gerak teknik agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga. Teknik gerak tersebut dalam pertandingan pencak silat berada pada kategori tanding berupa pukulan, tendangan dan jatuhan. Berdasarkan hasil Gristyutawati et al (2012) menyebutkan bahwa dari beberapa teknik serangan yang digunakan dalam sebuah pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan paling signifikan dalam sebuah pertandingan yaitu sebesar

47%. Teknik tendangan ada 3 macam tendangan sabit, tendangan lurus, tendangan T. Berdasarkan analisis dan kajian pustaka dari ketiga teknik tendangan pada teknik dasar pencak silat diperoleh hasil signifikan peningkatan sebesar 52% untuk tendangan sabit yang dominan dipakai selama pertandingan.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh pesilat dalam bertarung khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini sangat praktis dan efisien digunakan dalam menyerang maupun bela. Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya (Ardabily, 2019). Ediyono & Widodo (2019) Tendangan sabit adalah tendangan yang perkenaannya menggunakan pangkal jari atau punggung kaki. Sedangkan Pratama et al (2018) menyatakan, tendangan busur adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Analisis lebih mendalam proses gerakan tendangan pada pencak silat dilakukan dalam suatu pola gerak yang berkelanjutan mulai dari posisi kuda-kuda, mengangkat kaki setinggi lutut, dan meluruskan tungkai dengan gerakan cepat untuk mencapai sasaran tubuh lawan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti banyak pesilat pemula pada ekstrakurikuler di SMK Nurul Huda yang selalu latihan tendangan pencak silat hasil yang dicapai belum optimal dari 30 pesilat pemula dengan menggunakan tes pengukuran yaitu tes tendangan sabit pencak silat data dapat dilihat pada lampiran 1.

Prestasi pesilat pemula di SMK Nurul Huda antara lain seperti mengikuti Kejuaraan Daerah hanya peringkat ketiga, untuk di tingkat provinsi memperoleh peringkat kedua, namun pada saat ke level nasional gugur di babak penyisihan. Di bawah ini merupakan tabel prestasi pesilat pemula di SMK Nurul Huda yaitu.

Tabel 1.1 Data Prestasi Pesilat Pemula SMK Nurul Huda

No	Nama Kejuaraan	Tahun	Juara	Tingkat	Kategori
1.	Lampung Berjaya Open	2019	3	Daerah	Pelajar
2.	Lampung Championship	2019	3	Daerah	Pelajar
3.	PSHT Cup Lampung Selatan	2019	2	Daerah	Pelajar
4.	Piala Ketua IPSI Lampung	2019	3	Provinsi	Pelajar

	Selatan				
5.	Sirkuit Pencak Silat IPSI Lampung Selatan	2021	3	Provinsi	Dewasa

Banyak pesilat memiliki kemampuan fisik seperti daya tahan dan kecepatan serta teknik kurang sempurna, seperti tendangan sabit yang lemah saat melakukan serangan, serta kemampuan memanfaatkan kelemahan lawan untuk menyerang balik karena tidak memiliki hasil tendangan yang baik didukung dengan penggunaan program latihan yang baik, sebab tendangan sabit pada pencak silat harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan hindaran. Pelatih pencak silat di SMK Nurul Huda menjelaskan bahwa belum ada prestasi yang maksimal dalam suatu kejuaraan pencak silat yang dipaparkan pada tabel 1.1 di atas. Hal ini terjadi karena sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah siswa yang baru mengenal teknikteknik dasar pencak silat. Dalam hal ini pelatih hanya memberikan latihan tentang teknik dasar pencak silat saja, dan perlu untuk memperhatikan program latihan yang tepat.

Dengan demikian, untuk mengetahui metode latihan lunges dan maxex pada kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler SMK Nurul Huda, maka perlu diadakan suatu penelitian. Sebagai upaya untuk mengetahui latihan yang tepat untuk tendangan sabit. Melalui tes tendangan sabit akan diketahui efektivitas gerak dasar tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan nyata dalam kegiatan pembelajaran untuk mengatasi permasalahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Model Latihan Lunges dan Maxex Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK Nurul Huda”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka, dapat diketahui bahwa masalah yang dihadapi dengan rumusan masalah di bawah ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh penerapan model latihan *lunges* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda?
2. Apakah terdapat pengaruh penerapan model latihan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda?
3. Apakah terdapat perbedaan antara penerapan model latihan *lunges* dan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan penerapan model latihan *lunges* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda.
2. Untuk pengaruh yang signifikan penerapan model latihan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda.
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan perbedaan yang signifikan antara penerapan model latihan *lunges* dan *maxex* terhadap kemampuan gerak dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Nurul Huda.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk penulis, dan Peneliti

2. Bagi Ekstrakurikuler SMK Nurul Huda

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, mengetahui program latihan yang tepat untuk gerak dasar tendangan sabit

3. Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk acuan referensi yang lebih berkualitas lagi. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan pendidikan olahraga.

