

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Berbagai olahraga dapat dilakukan dalam berbagai macam aktivitas. Menurut Aguss & Yuliandra, (2020), olahraga dapat menjadi sarana strategis untuk meningkatkan rasa percaya diri, jati diri bangsa, dan kebanggaan dalam menampilkan negara-negara baru melalui olahraganya. Selain itu menurut Nugroho et.al (2020), olahraga merupakan suatu kegiatan yang didasari oleh kejujuran, rasa hormat terhadap lawan dan teman, serta penerimaan kekalahan secara lapang dada dengan menunjukkan sikap adil. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dikembangkan sejak dini secara terencana, progresif dan berkelanjutan (Falaahudin et al., 2021).

Pencak silat sebagai salah satu olahraga kompetitif perkotaan yang digemari dan diharapkan dapat memenuhi tujuan Undang-Undang Organisasi Olahraga Nasional (Damrah & Nurmai 2019). Oleh karena itu tidak heran jika banyak pertandingan dan perguruan pencak silat yang sangat populer di Indonesia. Dikarenakan memang pencak silat merupakan olahraga yang dilakukan oleh semua umur baik di tingkat lokal, nasional, regional bahkan internasional (Rosmawati, et.al., 2019). Tidak hanya kompetitif, pencak silat juga merupakan suatu warisan budaya Indonesia yang dilestarikan secara turun temurun oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Mempelajari pencak silat dalam pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya untuk mengelola fisik saja, akan tetapi untuk juga mengontrol diri, emosi, mental, dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang

Maha Esa. Pencak silat juga mengembangkan karakter dan unsur-unsur nilai yang terkandung didalamnya.

Lubis (2016) menyatakan bahwa teknik dasar pencak silat yang harus dipelajari dan diterapkan termasuk sikap pasang atau siap, kuda-kuda, pola langkah, pertahanan, jurus mengelak, dan teknik penyerangan. Serangan menggunakan tangan dan kaki adalah dua metode penyerangan yang berbeda. Serangan dengan menggunakan kaki termasuk tendangan sabit, tendangan putar atau belakang tendangan samping (Kriswanto, 2022). Tendangan sabit dalam seni bela diri Pencak Silat memiliki ciri khas yang unik, mengedepankan kombinasi kekuatan, kelenturan, dan koordinasi gerakan. Teknik ini melibatkan penggunaan kaki dengan gaya pukulan memanjang yang dapat diterapkan dalam berbagai arah, baik horizontal maupun diagonal. Selain itu, variasi tingkat ketinggian dan kecepatan eksekusi tendangan sabit dapat memberikan kejutan kepada lawan. Dengan fokus pada aspek keindahan gerakan, tendangan sabit dalam Pencak Silat tidak hanya efektif dalam serangan, tetapi juga mencerminkan keahlian teknis seni bela diri tradisional Indonesia ini

Selain itu, seorang pesilat harus menguasai seluruh unsur yang ada dalam pencak silat, termasuk kondisi fisik yang baik, karena kebugaran yang baik merupakan indikator utama dari latihan teknis, taktis, strategis, dan mental (Kurniyawan & Susanto, 2020). Seorang pesilat akan menampilkan permainan yang baik jika kondisi pesilat dalam keadaan yang prima. Jika memiliki kondisi fisik yang baik dan melakukan latihan yang sesuai dengan kebutuhan maka prestasi pesilat tersebut akan meningkat. Menurut Bentar & Irawan (2023) Dengan kondisi fisik yang baik, pesilat dapat menang dalam pertandingan karena mereka dapat

melakukan teknik-teknik dasar dengan mudah. Untuk mencapai hal ini, latihan harus dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik pesilat.

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang pesilat adalah melakukan sebuah latihan. Latihan adalah tindakan yang harus dilakukan secara berulang kali selama waktu yang cukup lama oleh seseorang untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka. Menurut Satria (2018), proses yang dilakukan ini harus mengikuti prinsip latihan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Latihan sirkuit adalah salah satu dari banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan (Ashfahani, 2020). Karena latihan sirkuit ini merupakan sistem latihan yang dapat memperbaiki kebugaran tubuh secara keseluruhan, termasuk kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan aspek kondisi fisik lainnya (Yudiana, 2010). Yola, et. al., (2020) menyatakan bahwa meningkatkan daya tahan adalah tujuan utama dari latihan sirkuit.

Speed endurance dalam konteks tendangan sabit dalam pencak silat merupakan kemampuan untuk menjaga kecepatan eksekusi tendangan sabit secara konsisten selama serangkaian gerakan atau dalam jangka waktu tertentu. Dalam studi fisiologi, tendangan sabit memerlukan speed endurance yang baik agar pesilat tidak mudah merasakan kelelahan otot saat melakukannya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tendangan ini memerlukan kekuatan yang besar agar tidak mudah ditangkis dan dimanfaatkan oleh lawan untuk menyerang balik dan bahkan mencuri poin lebih banyak dengan teknik jatuhan (Kamarudin & Zulraflia, 2020; Samodra, Y Touvan & Mashud, 2021). Pentingnya speed endurance terletak pada kemampuan pesilat untuk tetap efektif dalam menyerang lawan tanpa mengalami penurunan signifikan dalam kecepatan gerakan. Ini melibatkan

latihan yang fokus pada peningkatan stamina, teknik pernapasan yang baik, dan pemahaman mendalam terhadap teknik tendangan sabit.

Pesilat harus mahir menggunakan tendangan sabit untuk memperoleh poin yang banyak, karena setiap tendangan yang masuk ke lawan saat menyerang akan menghasilkan dua poin (Kuswanto, 2016; Saputro & Siswantoyo, 2018). Bahkan jika atlet Pencak Silat tidak mahir menggunakan tendangan sabit, mereka dapat kehilangan poin dalam pertandingan (Palgunadi et al., 2021). Teknik ini menekankan pada kombinasi speed endurance untuk menjaga kinerja tinggi dalam jangka waktu yang cukup lama. Pemain yang menggunakan teknik ini harus mampu mempertahankan kecepatan maksimal dalam eksekusi tendangan sabit tanpa mengorbankan akurasi dan kekuatan. Latihan dan pemahaman yang mendalam tentang biomekanika serta koordinasi tubuh menjadi kunci dalam mengembangkan speed endurance untuk meningkatkan efektivitas tendangan sabit, memungkinkan pesilat untuk menghadapi situasi permainan yang dinamis dengan konsistensi dan ketahanan yang optimal.

Pada saat penulis mendatangi tempat latihan anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda. Penulis mengamati pesilat melakukan teknik tendangan sabit pencak silat, beberapa diantaranya kesulitan untuk melakukan teknik-teknik tersebut dan cepat merasa kelelahan. Hal ini disebabkan oleh kurang efektifnya metode latihan dan variasi latihan yang dilakukan oleh anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap para anggota pencak silat di SMK Muhammadiyah 1 Kalianda menggunakan metode latihan sirkuit *training* guna

meningkatkan *endurance* dalam bentuk *speed* yang dikenal dengan istilah *speed endurance*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakan pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap *speed endurance* anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah “Pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap *speed endurance* anggota pencak silat SMK Muhammadiyah 1 Kalianda”.

## **1.4 Batasan Masalah**

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang ada terhadap penelitian ini, maka penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap *speed endurance* anggota pencak silat di SMK Muhammadiyah 1 Kalianda.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu: manfaat secara teoritis dan juga manfaat secara praktisi. Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah supaya dapat memberikan informasi baru dibidang pendidikan olahraga.

### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu baru didalam bidang olahraga terutama didalam pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap *speed endurance* anggota pencak silat di SMK Muhammadiyah 1 Kalianda.

## 2. Praktisi

### a) Bagi anggota pencak silat di SMK Muhammadiyah 1 Kalianda

Dapat meningkatkan *speed endurance* para pesilat dalam melakukan pencak silat

### b) Bagi Pelatih

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan *speed endurance* para anggota pencak silat