BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan Pencak silat adalah jenis olahraga seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Bela diri pencak silat memiliki unsur keindahan, kerohanian, keindahan dam kemampuan untuk membela diri. Dikarenakan disetiap gerakannya memiliki unsur kehidupan dan makna tertentu. Bela diri pencak silat memiliki beberapa ciri khas gerakkan di setiap perguruan yang merupakan jati diri dalam perguruan tersebut. Dikarenakan banyaknya perguruan pencak silat di Indonesia yang memiliki unsur yang berbeda beda tersebut maka di bentuknya IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) sebagai induk organisasi resmi cabang olahraga pencak silat di bawah naungan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Perkembangan bela diri pencak silat sendiri sudah di perkenalkan hingga ke seluruh dunia dengan bertujuan untuk memperkenalkan seni bela diri yang berasal dari Indonesia dan juga kebudayaan Indonesia.

Banyaknya perguruan pencak silat yang bermunculan di seluruh indonesia bisa menciptakan atlet pencak silat yang profesional. Perkembangan pencak silat di Indonesia harus benar-benar diperhatikan, pencak silat sangat banyak diminati berbagai kalangan di Indonesia baik anak-anak, remaja dan dewasa. Hampir dari

sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga pencak silat. Baik yang benar-benar ingin menjadi atlet pencak silat professional maupun hanya sekedar hobi.

Di cabang olahraga bela diri pencak silat sendiri memiliki beberapa kategori yang di pertandingkan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Kategori tanding adalah Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, menyerang, mengelak dan serangan balik pada sasaran yang sudah ditentukan maupun menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding.

Keterampilan teknik tendangan merupakan serangan yang menggunakan tungkai dan kaki, ada beberapa teknik tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan belakang dan tendangan T.

Keterampilan teknik tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang sering digunakan oleh atlet dalam kategori tanding karena teknik tendangan sabit ini sangat efektis untuk mengenai lawan. Meskipun teknik tendangan ini sangat populer, namun teknik ini memiliki kelemahan bagi atlet tidak memiliki kompenen fisik yang baik. Oleh sebab itu atlet sangat perlu melakukan latihan yang dapat menunjang menunjang keterampilan teknik tendangan sabit.

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, strategi dan mental atlet. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika melalui aktifitas fisik (*physical activity*) yang dilakukan berulang-ulang, terus-menerus, berjenjang periodik yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan norma-norma.

latihan secara benar dan baik dalam suatu program yang terstruktur, terukur, dan teratur. Komponen biomotor fisik cabang olahraga pencak silat terdiri dari *strength*, *power*, *balance*, *flexibility*, *coordination*, *speed*, *aerobic endurance*, *anaerobic endurance*, *agility* dan ketahanan otot.

Olahraga Pencak Silat di DKI Jakarta merupakan cabang olahraga yang selalu di pertandingkan, khususnya di tingkat pelajar. Dengan adanya pertandingan tersebut maka pesilat pelajar DKI Jakarta akan semakin berkembang. Perkembangan pencak silat di DKI Jakarta saat ini sangat baik terbukti bahwa di DKI Jakarta sudah banyak terdiri perguruan Pencak Silat. Salah satunya perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara yang sering ikut andil dalam menyumbang atlet yang lolos seleksi untuk mewakili kontingen DKI Jakarta hingga nasional.

Perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara yang disingkat dengan nama KPSN memilki salah satu ranting yang terletak di padepokan pencak silat Indonesia Jl. Taman Mini Indonesia I, Jakarta

Timur. Sarana dan prasarana untuk latihan di perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara Ranting padepokan termasuk baik dan lengkap sehingga mendorong atlet-atlet untuk berprestasi. Para atlet berlatih empat kali dalam seminggu pada hari selasa, kamis, sabtu dan minggu.

Melalui pengamatan yang dilakukan secara langsung pada saat bertanding di kejuaraan Bekasi Open Challage 2022 untuk kategori remaja, pada saat pertandingan tendangan sabit masih mudah di antisipasi, sehingga tendangannya dapat di tangkap oleh lawan. Selain mudah di tangkap pada saat melakukan serangan tendangan sabit, terkadang juga serangannya tidak mengenai sasaran lawan. Maka di butuhkan keterampilan tendangan sabit yang
baik agar tidak mudah di antisipasi oleh lawan dan berhasil mengenai sasaran dengan baik.

Pemilihan media latihan yang digunakan untuk melatih komponen fisik dalam olahraga beladiri pencak silat harus tepat karena dalam olahraga pencak silat selain kekuatan diperlukan kelincahan yang bagus untuk mengendalikan gerakan tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat, dan lebih efisien tanpa harus kehilangan keseimbangan. Banyak media latihan untuk kelincahan yang dapat diberikan untuk melatih kondisi fisik atlet pencak silat salah satunya adalah latihan media *ladder drill* dan *hurdle*.

Ladder drill merupakan salah satu media latihan kelincahan yang menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. Model latihan *ladder drill* termasuk salah satu latihan yang dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kelincahan. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot bagian ekstermitas bawah.

Hurdle merupakan media latihan menggunakan gawang berukuran kecil sebagai alat bantu. Sifatnya yang membentuk gawang dan kecil sehingga memiliki manfaat untuk melakukan gerakkan latihan kelincahan. Manfaat yang dapat diperoleh dengan model latihan *hurdle* adalah otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot bagian ekstermitas bawah, meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kelincahan.

Dari uraian diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan permasalahan "Perbandingan Latihan Media *Ladder Drill* Dan *Hurdle* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit KPSN Ranting Padepokan" dalam teknik olahraga pencak silat yang memiliki keanekaragaman gerak yang dimana seorang atlet pencak silat harus melakukan serangan ke arah *body protector* untuk mendapatkan poin dan melakukan bertahan agar lawan tidak mendapatkan poin, untuk melakukan hal tersebut maka seorang atlet pencak silat harus memiliki kelincahan yang baik untuk menghasilkan keterampilan

tendangan sabit yang efektif, efisien, dan mempermudah dalam menyesuaikan lawannya.

Bila mana seorang atlet pencak silat tidak memiliki kelincahan yang kurang baik maka akan sulit akan melakukan koordinasi gerak dan mudah diketahui pola serangan maupun bertahan oleh lawan yang akan mempermudah musuh mendapatkan poin oleh sebab itu atlet pencak silat harus berlatih secara terprogram,sistematis dan dilakukan secara *continue* untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil pengamatan pertandingan ditemukan permasalahan – permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Adapun permasalahan yang muncul adalah sebagai berikut :

1. Keterampilan tendangan sabit merupakan salah satu serangan yang perlu dikuasai, namun sebagian besar atlet KPSN Ranting Padepokan dalam melakukan keterampilan tendangan sabit belum maksimal.
2. Atlet yang mengikuti pertandingan di *Bekasi Open Challage* 2022 pada saat melakukan keterampilan tendangan sabit mudah diantisipasi oleh lawan dan melakukan serangan belum maksimal mengenai sasaran lawan.
3. Perlu adanya variasi latihan kelincahan untuk membantu perkembangan gerak yang menunjang keterampilan tendangan sabit

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan indetifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi permasalahan perbandingan latihan media *ladder drill* dan *hurdle* terhadap kelincahan tendangan sabit KPSN ranting padepokan yang bertujuan agar lebih terarah dalam pelaksanaan perbandingan latihan media *ladder drill* dan *hurdle* terhadap kelincahan tendangan sabit perguruan KPSN ranting padepokan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit atlet KPSN Ranting Padepokan ?
2. Apakah latihan *hurdle* dapat meningkatkan kelincahan tendangan sabit pada atlet KPSN Ranting Padepokan?
3. Manakah di antara latihan *ladder drill* dan *hurdle* yang lebih baik terhadap kelincahan tendangan sabit atlet KPSN Ranting Padepokan ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penulisan skripsi ini dapat bemanfaat untuk memperkaya pengetahuan yang telah ada di bidang olahraga sehingga dapat digunakan dalam pembinaan khususnya cabang olahraga pencak silat.

1. Manfaat teoritis

Hasil dari skripsi ini diharapkan untuk memberikan ilmu pegetahuan tentang latihan media *ladder drill* dan *hurdle* terhadap tendangan sabit bagi atlet pencak silat.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Bagi penulis skripsi ini sangat bermanfaat untuk menambah wawasan tentang latihan media *ladder drill* dan *hurdle* terhadap tendangan sabit.

b. Bagi Atlet

Menambah wawasan khususnya dengan latihan media *ladder drill* dan *hurdle* pada cabang olahraga pencak silat yang dapat meningkatkan kualitas keterampilan tendangan sabit.

c. Bagi Pelatih

Sebagai bahan untuk latihan media *ladder drill* dan *hurdle* khusus keterampilan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

d. Bagi Pembaca

Hasil dari skripsi ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan cabang olahraga pencak silat.

e. Bagi Peneliti

Sebagai bahan guna skripsi untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.