

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia 10-12 tahun jika dilihat dari tingkat pendidikan merupakan murid Sekolah Dasar (SD). Menurut Hidayat (2019) anak usia 10-12 tahun merupakan tingkatan usia yang baik untuk langkah awal melakukan kegiatan kesegaran atau kebugaran jasmani, karena hal ini berpengaruh pada kegiatan belajar. Pertumbuhan dan perkembangan fisik serta keterampilan motorik pada anak usia 10-12 tahun merupakan tahap kritis dalam pengembangan potensi atlet. Aktivitas fisik atau olahraga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan terhindar dari segala penyakit. Menurut Prasetyo (2021) salah satu aktivitas fisik tersebut ialah pencak silat.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang melibatkan gerakan-gerakan kompleks yang menggabungkan unsur-unsur fisik, mental, dan spiritual. Pencak silat juga merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya, diantaranya adalah untuk beladiri, pembentukan karakter, dan kondisi fisik serta mental yang baik. Pencak silat menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan secara lincah, cepat, dan tepat sasaran, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan (Syamsiyah dkk, 2020). Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan, apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan, tendangan lebih efektif untuk melakukan serangan atau menjaga jarak serangan dari lawan salah satunya adalah tendangan sabit (Sutiono, 2013). Dalam konteks pencak silat usia 10-12 tahun, anak-anak sedang dalam proses pembentukan teknik dasar pencak silat, diantaranya tendangan sabit, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Tendangan sabit merupakan teknik dasar yang memerlukan koordinasi yang baik antara otot-otot tubuh serta ketepatan dalam menentukan lintasan serangan, pengenalan kaki pada

sasaran, dan posisi poros kaki saat melakukan tendangan. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki (Kriswanto, 2015). Salah satu aspek penting dalam teknik tendangan sabit adalah pemahaman akan lintasan serangan yang tepat. Lintasan serangan yang baik akan meningkatkan akurasi dan efektivitas tendangan. Keterampilan tendangan sabit pada anak usia 10-12 tahun memerlukan pendekatan latihan yang sistematis dan terarah. Model latihan yang tepat akan membantu mereka memahami dan menguasai teknik tersebut dengan lebih efektif.

Diperkuat oleh pernyataan (Ashari *et al.*, 2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan melaksanakan tendangan sabit, beberapa kelemahan yang dapat diidentifikasi yaitu kurangnya keseimbangan pada saat mengangkat kaki dan belum tepatnya tendangan mengenai sasaran setinggi perut lawan. Hal tersebut terjadi karena siswa kurang memahami teknik tendangan yang sesuai dengan peraturan pencak silat. Namun, pada usia 10-12 tahun, anak-anak masih dalam tahap pembelajaran yang membutuhkan bimbingan yang tepat untuk memahami dan menguasai lintasan serangan. Oleh karena itu, pengembangan model latihan yang sesuai dengan karakteristik fisik dan perkembangan mental anak menjadi penting dalam konteks penelitian ini.

Pengenaan kaki pada sasaran merupakan faktor krusial dalam keberhasilan tendangan sabit. Teknik yang tepat dalam menempatkan kaki pada sasaran akan memastikan kekuatan dan kestabilan tendangan. Model latihan ini penting untuk memperhatikan pengembangan keterampilan anak-anak dalam mengenai kaki pada sasaran dengan akurat. Posisi poros kaki saat melakukan tendangan sabit juga memainkan peran yang signifikan dalam menjaga keseimbangan dan kestabilan tubuh. Pemahaman yang baik tentang posisi poros kaki akan membantu anak-anak dalam meningkatkan kekuatan dan presisi tendangan sabit mereka.

Penelitian sebelumnya Rani Affianti (2021) telah menunjukkan bahwa penggunaan model latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan teknis atlet muda dalam berbagai cabang olahraga. Hasil penelitian Rani Affianti (2021) selain itu banyak pelatih dalam mengembangkan latihan kondisi fisik belum disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Para pelatih melatih hanya atas dasar pengalaman dan intuitif semata. Mereka melatih secara incidental, meniru pelatih yang pernah berhasil, dan meniru model latihan fisik para atlet terkenal. Dampaknya banyak pemain yang mengalami kelelahan, cedera, bahkan tidak sedikit mengalami *overtraining*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan tendangan sabit yang spesifik untuk atlet usia 10-12 tahun dalam konteks pencak silat. Model latihan yang dikembangkan akan menitikberatkan pada aspek-aspek seperti pemahaman lintasan serangan, teknik pengenaan kaki pada sasaran, dan posisi poros kaki yang optimal saat melakukan tendangan sabit. Melalui pendekatan latihan yang sistematis dan berkelanjutan, diharapkan bahwa model ini dapat membantu meningkatkan keterampilan teknis atlet muda dalam pencak silat.

Pengembangan model latihan ini juga akan memperhatikan aspek pengembangan fisik dan mental secara holistik pada anak usia 10-12 tahun. Dengan demikian, diharapkan bahwa tidak hanya keterampilan teknis yang meningkat, tetapi juga perkembangan fisik dan mental atlet muda dapat terjadi secara seimbang dan optimal. Memperhatikan semua aspek yang relevan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan program pelatihan pencak silat untuk atlet muda. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang pengembangan keterampilan teknis pada usia dini dalam konteks olahraga bela diri.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini difokuskan untuk membuat pengembangan model latihan keterampilan tendangan sabit pencak

silat untuk anak usia 10-12 tahun. Sehingga anak dapat melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar untuk melakukan teknik-teknik lanjutan serta jurus.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan. Maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat untuk anak usia 10-12 tahun?
2. Apakah model latihan keterampilan tendangan sabit pencak silat untuk anak usia 10-12 tahun efektif dalam meningkatkan keterampilan pada tendangan sabit?

D. Kegunaan Penelitian

Fungsi atau manfaat penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan masalah diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna serta bermanfaat untuk:

1. Memberikan suasana baru untuk atlet berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak membosankan.
2. Mengembangkan kreatifitas pelatih dalam membuat suatu model latihan tendangan sabit.
3. Memberikan sebuah sumbangan pengetahuan, gagasan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi pelatih serta altet pencak silat