

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai dasar dari aspek pembinaan olahraga merupakan bagian integral dari proses pembinaan olahraga. Membentuk atlet yang andal tidak lagi mampu dilakukan dengan cara-cara tradisional, oleh karenanya cara pembinaan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi sudah saatnya dimanfaatkan untuk mengubah pola pembinaan olahraga yang modernisasi (Burhaein et al., 2021) .

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah diharuskan menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang membutuhkan pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang menjadi perhatian banyak pihak adalah pencak silat. Olahraga asal Indonesia ini sudah dikembangkan hampir di seluruh wilayah Indonesia, termasuk Sumatera Barat. Berbagai program pembinaan dan pelatihan sudah dilakukan untuk memaksimalkan prestasi yang diraih oleh atlet-atlet asal Sumatera Barat. Program Pembinaan ini dibuat untuk anak usia dini, pelajar Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan Mahasiswa/I di berbagai Universitas dan perguruan Tinggi.

Untuk mendapatkan prestasi yang berkelanjutan maka atlet-atlet asal Sumatera Barat ini mengikuti berbagai macam pertandingan, maupun *event-event* yang diselenggarakan di tingkat kota/kabupaten, provinsi, nasional maupun internasional. Kejuaraan-kejuaraan pencak silat ini digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari proses pembinaan yang sudah diterima oleh atlet. Salah satunya yaitu Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Pekan Olahraga Pelajar Nasional merupakan sebuah multi event olahraga tertinggi pelajar di tingkat nasional, yang diselenggarakan dua tahun sekali. POPNAS merupakan kompetisi olahraga bergengsi tingkat nasional bagi

pelajar dan menjadi sebuah pesta perhelatan rakyat dalam mendukung daerahnya masing-masing untuk menjadi yang terbaik di Indonesia.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang terdiri dari 2 kategori pertandingan. Pencak Silat *as a sport consists of two categories: artistic (seni) and combat (tanding)* (Soo et al., 2018). Kategori seni berfokus pada pola-pola gerakan, sedangkan tarung merupakan duel kontak penuh yang dilakukan di atas matras melingkar berukuran diameter 8 m. Baik seni maupun tarung pada pencak silat membutuhkan komponen teknik, fisik, mental dan taktik yang baik untuk menampilkan gerakan secara maksimal. Komponen fisik, teknik, taktik dan mental adalah aspek yang perlu dilatih kepada atlet silat untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Dewi, 2014).

Teknik merupakan gerakan khusus yang dimiliki oleh cabang olahraga tertentu. Teknik dalam pencak silat merupakan suatu gerakan yang dapat digunakan untuk menyerang atau menghindari Tendangan lawan. Teknik dasar dalam pencak silat adalah belaian (tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan), Tendangan (pukulan, tendangan, jatuhan, dan kuncian) dan teknik bawah (sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan) (Nugroho dalam (Siswantoyo & Graha, 2016). Teknik dasar pencak silat berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakkan, jatuhan dan sapuan (Nusufi, 2015).

Selain teknik dasar, kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor penting agar atlet dapat mencapai prestasi puncak. Atlet pencak silat harus mempunyai kondisi fisik yang baik agar mendapatkan prestasi yang gemilang (Ridhwan & Hariyanto, 2021). *Physical condition has important role to achieve an achievement in sports* (F Y Prasetyo, 2017). Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi (Sundara et al., 2020a). Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet pencak silat diantara kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan kekuatan otot tungkai. Menurut Awan Hariono dalam Nurhidayah & Graha (2017) Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantara ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Nurhidayah & Graha, 2017a)

Kemampuan untuk bergerak dengan cepat merupakan komponen penting pada olahraga begitu juga dengan pencak silat. Kecepatan dalam pencak silat dibutuhkan untuk mengantisipasi Tendangan dari lawan, melakukan penyerangan dan menghindari Tendangan (Ihsan & Suwirman, 2018). *The ability to move quickly in a straight line or in different directions (change of direction) is an integral component of successful performance in a variety of sports* (Bompa & Buzzichelli, 2019a). Kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu gerakan dengan waktu singkat (Satria et al., 2021)

Selain kecepatan, kelincihan juga merupakan komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet pencak silat. *Agility is a complex set of interdependent skills that converge for the athlete to respond to an external stimulus with a rapid deceleration, change of direction, and reacceleration* (Bompa & Buzzichelli, 2019b). *Agility is a response to the stimulus given by the opponent* (Young & Farrow, 2013). Pesilat yang mempunyai *agility* yang baik akan mudah menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, melakukan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap stimulus yang diterima.

Dalam upaya meraih prestasi, kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi atlet. Percaya diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet, karena itu, kepercayaan diri dianggap sebagai faktor penentu keberhasilan bagi atlet dalam berbagai kompetisi. Namun, kepercayaan diri yang berlebihan dapat menjadi masalah, terutama ketika atlet merasa bahwa kemampuannya melebihi lawan-lawannya. Hal ini dapat menyebabkan atlet meremehkan lawan dan merasa tidak akan terkalahkan.

Pada kejuaraan daerah dan kejuaraan terbuka pencak silat di Sumatera Barat, banyak atlet remaja yang belum mencapai potensi maksimal mereka untuk bersaing di tingkat nasional. Salah satu alasan utamanya adalah kurangnya kondisi fisik dan kekurangan percaya diri. Hal ini terlihat dari jumlah atlet yang berhasil lolos ke tingkat nasional (POPNAS) dari tingkat wilayah (POPWIL) yang masih terbatas. Sebagai contoh, pada tahun 2016, terdapat 10 nomor yang berhasil lolos dari POPWIL Riau, sementara tahun 2018 adanya penurunan sehingga 8 nomor tercatat lolos pada POPWIL Aceh,

dan pada tahun 2022 tercatat kembali 10 nomor pada PRA POPNAS Jakarta yang berhasil meloloskan atlet menuju tingkat nasional.

Melalui kajian atas, ditemukan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pola latihan untuk meningkatkan efektivitas latihan teknik dan fisik atlet. Evaluasi tersebut menunjukkan adanya kekurangan dalam pengulangan latihan dan kurangnya sarana prasarana yang memadai. Hal ini menandakan perlunya penyesuaian dalam program pelatihan untuk memastikan bahwa atlet dapat mengembangkan kemampuan mereka secara maksimal.

Berdasarkan observasi di lapangan pada saat kejuaraan daerah yang berlangsung, terlihat bahwa banyak atlet pencak silat tidak maksimal dalam melakukan Tendangan dan kurang memiliki kepercayaan diri saat melakukannya. Tendangan yang dilakukan terlihat kurang kuat dan lambat, sehingga mudah diprediksi dan diantisipasi oleh lawan. Akibatnya, atlet sering kali mudah dijatuhkan oleh lawan dalam pertandingan.

Selain dari segi fisik, penting juga untuk memperkuat aspek mental atlet, terutama kepercayaan diri. Pelatih dapat membantu atlet untuk membangun kepercayaan diri mereka melalui latihan khusus dan pembinaan psikologis. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, diharapkan atlet akan lebih percaya diri dalam melakukan Tendangan dan bertanding di atas matras.

Penting juga untuk memberikan pemahaman kepada atlet tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan. Nutrisi yang baik, istirahat yang cukup, dan manajemen stres yang efektif dapat membantu meningkatkan kondisi fisik dan mental atlet secara keseluruhan.

Dalam jangka panjang, perbaikan dalam pola latihan dan pembinaan mental atlet pencak silat di Sumatera Barat diharapkan dapat meningkatkan prestasi mereka secara signifikan. Dengan adanya perbaikan yang berkelanjutan, diharapkan bahwa jumlah atlet yang berhasil lolos ke tingkat nasional juga akan meningkat, dan mereka dapat bersaing secara lebih kompetitif dalam berbagai kompetisi di tingkat nasional maupun internasional.

Respons yang diberikan oleh beberapa atlet dalam latihan sering kali terlihat sangat lambat, dan mereka mengalami kesulitan dalam menggerakkan seluruh tubuh dan berubah arah dengan cepat. Fenomena ini memberikan

gambaran yang jelas bahwa komponen fisik dan percaya diri memiliki peran yang signifikan dalam prestasi atlet pencak silat Sumatera Barat.

Kondisi fisik yang kurang optimal, seperti rendahnya kecepatan tendangan dan kelincahan, serta kurangnya percaya diri, telah terbukti menjadi faktor yang menyebabkan penurunan prestasi yang diraih oleh para atlet pencak silat Sumatera Barat. Hal ini mencerminkan perlunya pemecahan masalah dalam meningkatkan kondisi fisik dan memperkuat kepercayaan diri atlet.

Melihat permasalahan yang dihadapi atlet pencak silat Sumatera Barat, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam serta membahas pengaruh langsung maupun tidak langsung dari kecepatan (speed), kelincahan (agility), dan percaya diri terhadap prestasi atlet di daerah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet pencak silat dan memberikan landasan untuk pengembangan program pelatihan yang lebih efektif.

Pengaruh langsung dari kecepatan, kelincahan, dan percaya diri terhadap prestasi atlet pencak silat di Sumatera Barat dapat menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Pengukuran langsung terhadap kemampuan fisik dan tingkat percaya diri atlet, serta analisis terhadap hubungannya dengan pencapaian prestasi, akan menjadi bagian integral dari penelitian ini.

Penelitian juga akan memperhatikan faktor-faktor tidak langsung yang memengaruhi hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan percaya diri dengan prestasi atlet pencak silat. Misalnya, faktor lingkungan, dukungan sosial, dan motivasi internal atlet dapat berperan penting dalam membentuk kondisi fisik dan psikologis mereka.

Metode penelitian yang digunakan akan mencakup pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran langsung terhadap kecepatan dan kelincahan atlet dapat dilakukan melalui tes fisik yang standar, sedangkan tingkat percaya diri dapat dievaluasi melalui kuesioner atau wawancara. Selain itu, observasi langsung terhadap latihan dan pertandingan atlet juga akan dilakukan untuk memahami konteksnya secara lebih mendalam.

Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (kecepatan, kelincahan, dan percaya diri) dengan variabel dependen (prestasi atlet). Selain itu, analisis kualitatif akan dilakukan untuk menggali pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan olahraga pencak silat di Sumatera Barat. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat meliputi rekomendasi untuk pengembangan program pelatihan yang lebih terarah, serta saran untuk meningkatkan dukungan dan motivasi bagi para atlet. Dengan demikian, diharapkan bahwa prestasi atlet pencak silat Sumatera Barat dapat meningkat secara signifikan dalam waktu yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tidak optimalnya kecepatan tendangan saat melakukan teknik tendangan.
2. Kurangnya kelincahan atlet dalam melakukan Tendangan dan menghindari Tendangan lawan.
3. Kurangnya tingkat kepercayaan diri atlet saat melakukan Tendangan dan dalam situasi pertandingan.
4. Keterbatasan dalam intensitas dan efektivitas latihan fisik dan teknik.
5. Belum adanya peningkatan prestasi pada atlet remaja pencak silat di Sumatera Barat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan kompleks, maka diperlukannya sebuah Batasan demi fokusnya sebuah inti permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini hanya membahas masalah tentang Kecepatan Tendangan, Kelincahan, dan Percaya Diri terhadap Prestasi atlet Remaja Pencak Silat Sumatera Barat. Adapun variabel eksogen pada penelitian ini yaitu kecepatan tendangan, kelincahan, dan percaya diri. Untuk variabel endogennya yaitu prestasi.

D. Perumusan Masalah

Bertolak dari Batasan masalah tersebut, dapat ditarik suatu rumusan masalah dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kecepatan Tendangan terhadap percaya diri atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?
2. Apakah terdapat pengaruh kelincahan terhadap percaya diri atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?
3. Apakah terdapat pengaruh kecepatan Tendangan terhadap prestasi atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?
4. Apakah terdapat pengaruh kelincahan terhadap prestasi atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?
5. Apakah terdapat pengaruh percaya diri terhadap prestasi atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?
6. Apakah terdapat pengaruh kecepatan Tendangan melalui percaya diri terhadap prestasi atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?
7. Apakah terdapat pengaruh kelincahan melalui percaya diri terhadap prestasi atlet remaja pencak silat Sumatera Barat?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teoretis:
Dapat digunakan bagi penelitian-penelitian berikutnya dalam kasus yang serupa maupun tidak sama yang masih relevan.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan prestasi yang setinggi-tingginya.
 - b. Bagi klub, mendapat bahan kajian ilmiah serta topik penelitian yang relevan terkait peningkatan prestasi atlet.
 - c. Sebagai masukan dalam memberdayakan dan meningkatkan prestasi atlet pencak silat Sumatera Barat.

- d. Bagi peneliti, dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan untuk dapat dikembangkan secara lebih lanjut serta dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki kinerja diri sendiri pada saat menjadi pendidik.

F. *State Of The Art*

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan dengan atlet pencak silat, belum ada yang secara rinci membahas mengenai pengaruh kecepatan, kelincahan dan kekuatan terhadap prestasi atlet pencak silat Sumatera Barat. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas pengaruh langsung dan tidak langsung dari pengaruh kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot terhadap prestasi atlet pencak silat Sumatera Barat. Berikut ini merupakan penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini. Pengaruh Kecepatan Tendangan, Kelincahan dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Sumatera Barat

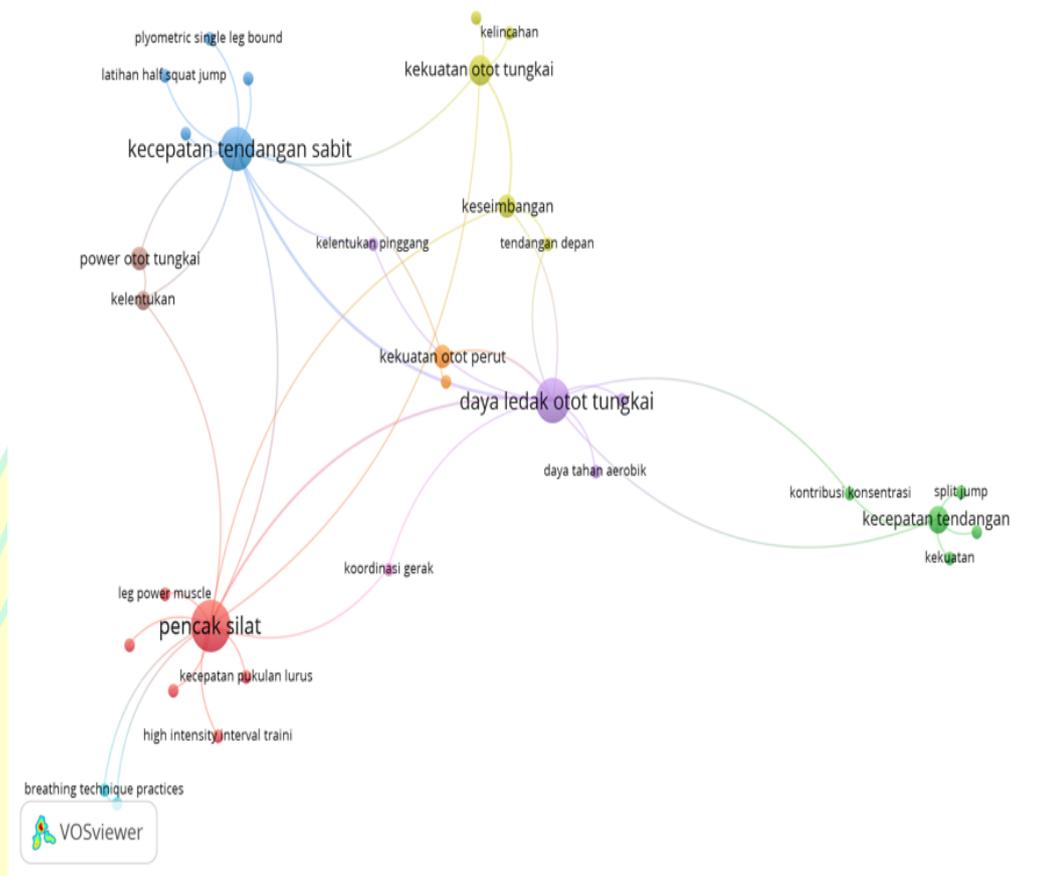
Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Publisher	Jumlah Cites
1	B. Mulyana	The Lost Inner Beauty in Martial Arts: A Pencak Silat Case	2021	International Journal of the History of Sport 37 (12), pp. 1172-1186, ISSN 0952-3367, cited by 6 (2.00 per year)	6
2	M.F. Dongoran	Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight	2020	Enfermeria Clinica 30, pp. 500-503, ISSN 1130-8621, cited by 6 (1.50 per year)	6
3	W.M.R.W. Idris	Developing new robust motion templates of martial art techniques using R-GDL approach:	2019	International Journal of Arts and Technology 11 (1), pp. 36-79, ISSN	4

		A case study of SSCM		1754-8853, cited by 4 (0.80 per year)	
4	O. Hadiana	Life Skill Development through Pencak Silat Martial Arts Training: An Intentionally Structured Positive Youth Development Program	2020	International Journal of Human Movement and Sports Sciences 10 (4), pp. 660-667, ISSN 2381-4381, cited by 2 (1.00 per year)	2
5	N Ihsan, Z Zulman, A Adriansyah	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan KemampuanTendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman	2018	Jurnal Performa Olahraga, repository.unp.ac.id , cited by 49 (8.17 per year)	49
6	H Nugroho, SY Gontara, PD Angga,	Quality of physical condition of youth pencak silat athletes reviewed from speed, power, and strength	2021	Kinestetik: Jurnal jurnal ilmiah pendidikan jasmani. ejournal.unib.ac.id, cited by 48 (16.00 per year)	48
7	WG Sutopo (2021)	Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020	2021	JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga, jurnal.umnu.ac.id, cited by 41 (13.67 per year)	41

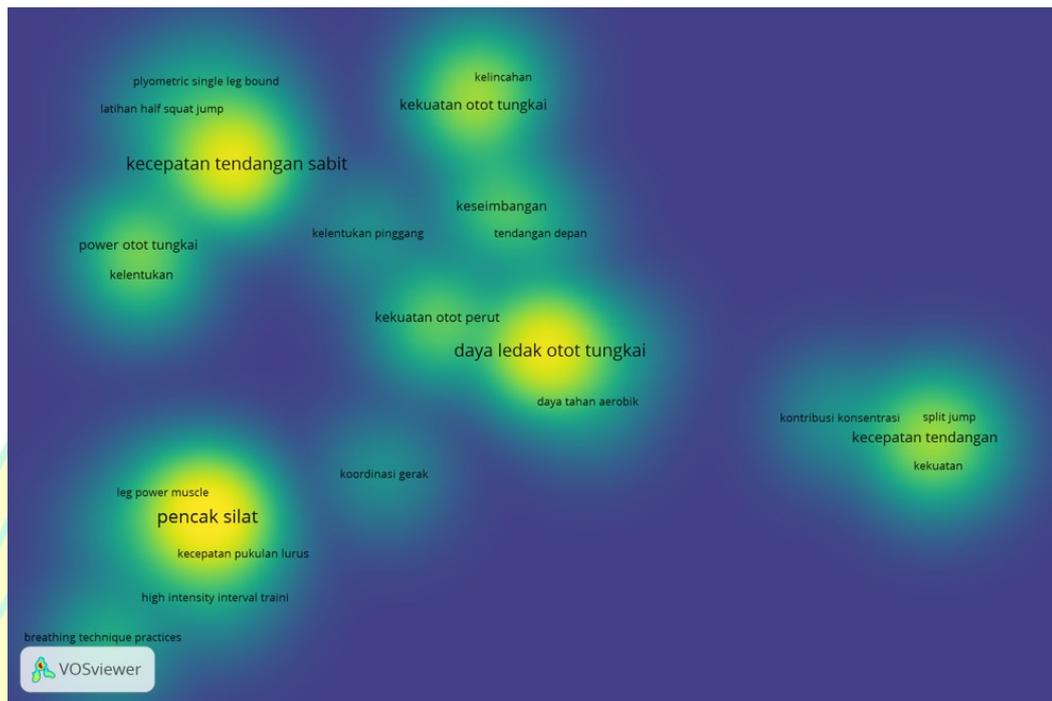
8	A Septiadi, H Hernawan, W Widiastuti	Model Latihan Speed Endurance Berbasis Senam Pencak Silat Untuk Usia Remaja	2019	Journal Sport Area, journal.uir.ac.id, cited by 8 (1.60 per year)	8
9	A Vai, R Ramadi	Korelasi antara kekuatan daya ledak otot kaki dengan kelincahan tendangan depan pada atlet pencak silat PPLP Pekanbaru Riau	2018	Journal Of Sport Education (JOPE), jope.ejournal.unri.a c.id, cited by 7 (1.17 per year)	7





Gambar 1.1. Network Visualization

Gambar 1.1 menunjukkan visualisasi jaringan co-occurrence yang menjelaskan jaringan atau hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain pada penelitian di bidang pencak silat dan atlet periode 2018 – 2024. Berdasarkan pencarian dengan menggunakan metode publish or perish dengan Bank data Google Scholar, diperoleh 450 artikel. Setelah mempelajari 450 artikel, terdapat 60 artikel yang relevan dengan bidang penelitian ini. Selanjutnya dilakukan pencarian dengan menggunakan publish or perish dengan bank data Scopus dengan kata kunci matrial arts diperoleh 21 artikel. Setelah mempelajari 21 artikel, terdapat 14 artikel yang sesuai dengan bidang penelitian.



Gambar 1.2. Density Visualization

Dari hasil visualisasi pada Gambar 1.2 dapat diketahui bahwa terdapat kawasan padat yang mempunyai kepadatan tinggi pada satu node dengan node lainnya. Tingkat kejenuhan yang teridentifikasi pada jumlah kata kunci yang ditandai dengan warna kuning berarti area tersebut merupakan topik yang banyak diteliti dan terindeks Scopus dan google scholar. Topik tersebut adalah pencak silat, kecepatan tendangan sabit, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan tendangan. Sedangkan node yang ditandai dengan warna gelap menunjukkan bahwa topik tersebut belum banyak dipelajari. Topik tersebut yaitu kelincahan, kelentukan, kekuatan, koordinasi gerak, latihan squad jump, kelentukan pinggang, keseimbangan.