

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembinaan atlet cabang olahraga di Indonesia merupakan proses sistematis dan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga dari tingkat daerah hingga nasional dan internasional. Sistem pembinaan idealnya dimulai sejak usia dini melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi, sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pembinaan ini melibatkan berbagai pihak, seperti pemerintah, KONI, induk organisasi cabang olahraga, pelatih, sekolah, serta klub olahraga.

Menurut Pasal 25 Ayat 4 Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi, dan juga menjelaskan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran.". Kebutuhan, kesibukan, dan gaya hidup yang berkembang seiring dengan modernisasi dan kemajuan teknologi. Salah satunya adalah pembinaan yang dapat dilakukan dalam cabang olahraga pencak silat (Duli W, Lauh A, 2020).

Berdasarkan uraian pasal diatas salah satu pembinaan dalam olahraga yaitu 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, kondisi fisik dan mental yang baik. Pencak silat merupakan olahraga popular di Indonesia karena pencak silat olahraga yang mengedepankan ketangkasan dan kelincahan dan salah satu teknik dasarnya adalah tendangan yang merupakan cara menyerang yang sering di gunakan oleh pesilat, karena selain mendapatkan point yang tinggi tendangan juga memiliki kekuatan yang lebih besar serta jarak jangkauan serang yang lebih jauh. Pencak silat menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan secara lincah, cepat dan tepat sasaran, disertai dengan gerakan reflek untuk mengatasi lawan. Prinsip dasar olahraga pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan menjadi sebuah hal yang harus dimiliki oleh atlet pencak silat, ini yang akan menentukan kualitas seorang atlet pencak silat. Bertahan seperti mengelak, menghindari lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, menjadi kunci pokok dalam konsep pertandingan pencak silat (Dwicahya Nandana, 2020). Gerakan menyerang bukan hanya seorang atlet pencak silat melakukan tendangan ataupun pukulan, namun yang mendasari dari gerakan ini bahwa bagaimana seorang atlet pencak silat dapat melakukan apa dan kapan jenis pukulan ataupun tendangan itu digunakan.

Komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu kecepatan, daya tahan, kelentukan, kekuatan, *power*, dan koordinasi (Saputro & Siswantoyo, 2018). Pada cabang olahraga pencak silat, komponen *power* otot tungkai memiliki persentase lebih besar, jika dibandingkan dengan unsur keseimbangan dan kelincahan (*power* 33,00%, keseimbangan 13,00%, dan kelincahan 26,00) (Arif Rahman, Surendra 2019).

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) pesilat dari tim berbeda, saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak dalam waktu yang ditentukan (Subekti, Mujahid, 2021).

Teknik tendangan adalah gerakan yang dilakukan dengan menggunakan tungkai untuk bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai sebanyak-banyaknya. Apabila teknik tendangan berhasil, maka akan mendapatkan nilai “2”, oleh karena teknik tendangan merupakan teknik yang dominan digunakan selama pertandingan, maka teknik tendangan menjadi fokus pada penilitian ini.

Teknik yang paling dominan digunakan adalah teknik tendangan sebanyak 47%.

Selain itu ada beberapa jenis tendangan yang digunakan seperti sabit, lurus, dan tendangan T (Dwicahya Nandana, 2020).

Adapun jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu tendangan sabit, hal ini karena tendangan sabit merupakan tendangan yang

mudah untuk dilakukan. Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki (Lubis & Wardoyo, 2016). Berdasarkan pengamatan dari beberapa teknik tendangan tersebut, teknik tendangan sabit mempunyai kelemahan yaitu mudah ditangkap. Agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan kelincahan pada saat melakukan gerak teknik (Guntur Sutopo & Misno, 2021). Untuk menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat diperlukan kecepatan gerak kaki sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan (Harliawan, Darminto, 2020). Untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, juga kemampuan teknik yang baik, sebagai faktor penentu dan penunjang prestasi (Lubis, 2022). Dengan diketahuinya seberapa penting teknik tendangan, maka pelaksanaan teknik tendangan dalam pertandingan harus tepat, efektif, dan efisien.

Latihan kelincahan merupakan salah satu latihan yang diperlukan atlet kategori tanding. Dengan kelincahan menendang agar tidak mudah ditangkap lawan untuk mendapatkan point. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang berperan besar dalam meningkatkan performa atlet, terutama dalam olahraga bela diri. Latihan kelincahan meningkatkan koordinasi neuromuskular dan kecepatan reaksi yang diperlukan dalam situasi pertandingan. Kelincahan mempunyai karakteristik yang unik, dimana kelincahan sangat memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik.

Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen-komponen seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, kelentukan, waktu reaksi dan *power*, sehingga komponen-komponen tersebut saling berinteraksi. Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah tubuh secara cepat dan tepat pada arah yang diinginkan tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan sangat penting dalam pencak silat maka pesilat mudah bergerak ke segala arah dengan bersamaan melakukan tendangan sabit dengan demikian tendangan tidak akan mudah tertangkap oleh lawan, oleh karena itu kelincahan harus dijadikan prioritas dalam melatih beladiri pencak silat. Hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh berkelok-kelok.

Metode latihan dengan menggunakan media *Agility Ladder* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak, salah satunya gerakan tendangan dalam pencak silat. Menurut Sanrijaya, Wirawan, Wibowo (2023) *Agility ladder* adalah perangkat latihan yang memfasilitasi peningkatan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi motorik melalui berbagai variasi langkah dan gerakan kaki. Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga dan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki (J. M. Sheppard & W. B. Young, 2006). Bentuk latihan kelincahan yang sesuai adalah variasi latihan dengan menggunakan *Agility Ladder*.

Berdasarkan hasil observasi di Perguruan Pencak Silat Satria Bangsa menunjukkan masih banyak atlet yang kurang maksimal dalam melakukan

serangan baik karena lemahnya kekuatan tangan sehingga pukulan lemah dan tidak tepat sasaran, kurangnya angkatan kaki pada saat menendang dan kurangnya kelincahan serta kecepatan dalam melakukan tendangan, masih banyak pesilat yang hanya mengandalkan teknik gerakan dalam melakukan gerak serangan baik pukulan ataupun serangan lain dan khususnya tendangan, sehingga tendangan yang didapat belum memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik dan maksimal, sehingga mudah untuk diantisipasi baik dengan tangkisan maupun dengan tangkapan, selain itu ketika pertandingan Piala Pengprov IPSI DKI Jakarta yang dimana atlet Satria Bangsa kategori remaja tanding kelas C Putri masih ragu dalam melakukan tendangan, dikarenakan tendangan tidak begitu baik, sehingga hal tersebut membuat kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan tendangan dalam suatu pertandingan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan karena kemampuan kelincahan tendangan sabit merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk olahraga pencak silat. Seseorang pesilat yang memiliki kemampuan kelincahan tendangan, memungkinkan seorang pesilat untuk melakukan serangan dari berbagai arah sehingga sulit untuk diantisipasi lawan dan serangan akan mudah masuk sasaran, oleh sebab itu kemampuan kelincahan tendangan harus diperhatikan dan dilatih secara terprogram dengan model latihan yang tepat.

Dalam buku panduan peraturan pencak silat (2025) dijelaskan bahwa dalam kategori usia remaja berkisar diatas 14 tahun sampai dengan 17 tahun. Pada masa remaja, terjadi percepatan pertumbuhan fisik, termasuk otot besar, sehingga kemampuan motorik kasar mulai lebih kuat dan stabil. Oleh sebab itu anak

remaja dapat menerima latihan gerak dengan intensitas cukup tinggi dan mulai menuju olahraga prestasi. Selain otot besar, koordinasi gerak yang lebih kompleks (motorik halus, manipulasi, koordinasi mata tangan) mulai meningkat. Sebagai bagian dari “proses gerak” (*movement process*) dalam perkembangan motorik. Karena kondisi fisik lebih siap, remaja dapat dilatih dengan lebih spesifik dalam olahraga atau gerak kompleks misalnya olahraga prestasi, latihan koordinasi, kecepatan, kelincahan (K. A. Brown, 2017).

Berdasarkan permasalahan diatas mendorong peneliti mengkaji dan meneliti lebih lanjut tentang studi eksperimen “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Conventional* dan *Modification* Terhadap Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Remaja Pencak Silat Satria Bangsa”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan pelatih sebagai rujukan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan pencak silat khususnya kelincahan tendangan sabit. Sehingga atlet pencak silat akan memperoleh prestasi yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai yang rendah, terutama pada otot paha dan betis sehingga tendangan kurang eksplosif.
2. Koordinasi gerak yang belum baik antara kaki, pinggul dan tubuh bagian atas saat melakukan tendangan sabit.
3. Kecepatan reaksi yang lambat, menyebabkan tendangan mudah dibaca dan diantisipasi lawan.

4. Keseimbangan tubuh yang kurang stabil, khususnya saat bertumpu pada satu kaki.
5. Teknik dasar tendangan sabit yang belum sempurna, baik dari segi sikap awal, lintasan maupun sikap akhir.
6. Fleksibilitas sendi panggul dan otot tungkai yang terbatas, sehingga ayunan tendangan tidak maksimal.
7. Rendahnya kemampuan kelincahan melakukan tendangan sabit.
8. Belum diketahui pengaruh latihan *agility ladder conventional* terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit.
9. Belum diketahui pengaruh latihan *agility ladder modification* terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit.
10. Belum diketahui seberapa berpengaruh antara latihan *agility ladder conventional* dan *modification* terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit.

C. Pembatasan Masalah

Pada dasarnya penelitian itu luas dan untuk mencegah penafsiran yang berbeda-beda maka perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka penelitian ini dibatasi pada studi eksperimen “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Conventional* dan *Modification* Terhadap Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Remaja Pencak Silat Satria Bangsa”.

Intelligentia - Dignitas

D. Rumusan Masalah

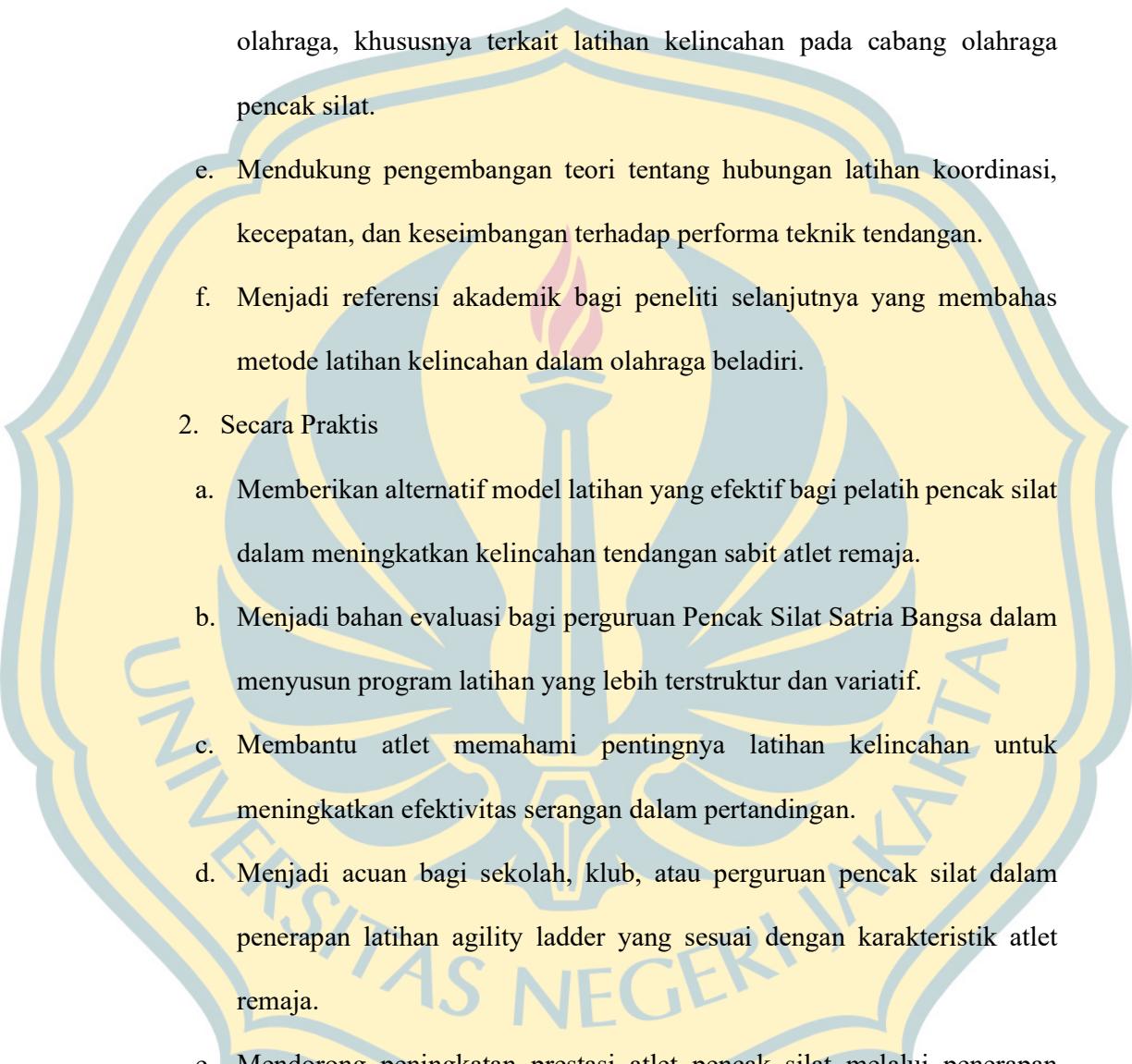
Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang ada maka perumusan permasalahan ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Agility Ladder Conventional* berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat?
2. Apakah latihan *Agility Ladder Modification* berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Agility Ladder Conventional* dan *Modification* terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat?

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah yang penulis tetapkan maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh latihan *Agility Ladder Conventional* dan *Modification* terhadap kemampuan kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat.
 - b. Sebagai upaya dalam mendukung dan meningkatkan pengembangan diri cabang olahraga Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Satria Bangsa.
 - c. Memperkaya konsep pembinaan atlet remaja berbasis prinsip latihan fisik dan biomekanika gerak tendangan.

- 
- d. Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya terkait latihan kelincahan pada cabang olahraga pencak silat.
 - e. Mendukung pengembangan teori tentang hubungan latihan koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan terhadap performa teknik tendangan.
 - f. Menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang membahas metode latihan kelincahan dalam olahraga beladiri.
2. Secara Praktis
- a. Memberikan alternatif model latihan yang efektif bagi pelatih pencak silat dalam meningkatkan kelincahan tendangan sabit atlet remaja.
 - b. Menjadi bahan evaluasi bagi perguruan Pencak Silat Satria Bangsa dalam menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan variatif.
 - c. Membantu atlet memahami pentingnya latihan kelincahan untuk meningkatkan efektivitas serangan dalam pertandingan.
 - d. Menjadi acuan bagi sekolah, klub, atau perguruan pencak silat dalam penerapan latihan agility ladder yang sesuai dengan karakteristik atlet remaja.
 - e. Mendorong peningkatan prestasi atlet pencak silat melalui penerapan metode latihan yang tepat dan terukur.

Intelligentia - Dignitas