

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya (Ediyono, et al, 2022). Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang memiliki tujuan untuk pertahanan diri (Saryanto, 2018). Dalam bela diri ini banyak teknik-teknik khusus yang dipelajari sebagai bentuk pertahanan dan penyerangan (Usra, 2018). Olahraga pencak silat ini mengandung dua unsur yang tidak dapat dipisahkan yaitu pencak merupakan latihan fisik dan silat mengandung unsur budi luhur (Ediyono & Widodo, 2019). Perkembangan pencak silat sejalan dengan kemajuan peradaban manusia dengan karakteristik yang banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi manusia yang berbeda. Pada awalnya pencak silat berkembang di perguruan dari daerah yang satu dengan daerah yang lain, maka terjadilah tukar menukar ilmu beladiri, sehingga ilmu beladiri pencak silat semakin berkembang.

Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, kategori regu (Kamal, et al, 2023). Pencak silat kategori tanding merupakan kategori

pertandingan yang menampilkan dua orang atlet dari kubu berbeda yang keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan. Karakteristik gerak yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah cepat dan mendadak (eksplosif). Prinsip dasar pencak silat kategori tanding adalah mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dengan melakukan serangan pada sasaran yang telah ditentukan. Serangan yang dinilai adalah segala bentuk serangan yang masuk pada sasaran dengan bertenaga, mantap, dan tanpa terhalang tangkisan lawan. Agar mendapatkan nilai diperlukan ketepatan gerak yang baik, sehingga segala bentuk serangan yang diluncurkan dapat tepat sasaran.

Apabila proses gerakan pencak silat dilakukan dengan tersendat-sendat dan tidak teratur maka dapat mengurangi kelincahan seorang atlet yang melakukan serangan, sehingga sangat mudah untuk ditangkis ataupun ditangkap oleh lawan. Untuk menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat diperlukan kecepatan gerak kaki sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan (Harliawan & Darminto, 2020).

Jenis teknik pada pencak silat kategori tanding yang dapat digunakan untuk mendapatkan nilai adalah pukulan, tendangan, dan jatuhan (Adam, dkk, 2022). Teknik yang paling dominan digunakan adalah teknik tendangan sebanyak 47% (Romadona, dkk, 2022). Oleh karena teknik tendangan merupakan teknik yang dominan digunakan selama pertandingan, maka teknik tendangan menjadi fokus pada penelitian ini.

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”. Teknik ini sering dijadikan senjata utama atlet untuk menghasilkan nilai dalam pertandingan. Dengan diketahuinya seberapa penting teknik tendangan, maka pelaksanaan teknik tendangan dalam pertandingan harus tepat, efektif, dan efisien.

Teknik tendangan dalam pencak silat merupakan salah satu teknik yang dominan dilakukan atlet untuk mendapatkan nilai. Diperlukan gerakan yang cepat dan mendadak, sehingga serangan tidak dapat diantisipasi oleh lawan. Kemampuan pengambilan keputusan bergantung pada kecerdasan intelektual atlet. Pada saat melakukan teknik tendangan ada beberapa tahapan gerakan yang harus dilakukan. Gerakan pada teknik tendangan diawali dengan sikap siap atau sikap pasang (*ready position*), kemudian dilanjutkan dengan tahapan pelaksanaan yang dimulai dari *take-off* sampai dengan perkenaan pada sasaran (*impact*).

Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, di antaranya yaitu tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang. Tendangan “T” merupakan salah satu tendangan yang paling banyak digunakan pada saat pertandingan, hal ini disebabkan karena tendangan sabit adalah tendangan yang paling efektif dalam mengumpulkan poin dan memiliki poin 2, sehingga menentukan atlet untuk menuju kemenangan. Tendangan yang sering digunakan dalam permainan pencak

silat, salah satunya adalah tendangan samping (tendangan “T”) (Pratama & Candra, 2021). penelitian yang dilakukan Andika & Wahyudi (2020) pada pertandingan pencak silat Asian Games 2018 Wewey Wita lebih sering menggunakan teknik serangan yaitu teknik tendangan T. Dari ketiga babak mulai dari perempat final hingga babak final serangan Wewey Wita didominasi oleh teknik tendangan “T” yakni sebanyak 57%.

Pendapat Fauzan, dkk., (2023) menyatakan bahwa tendangan “T” merupakan tendangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, telapak dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Hal senada diungkapkan Sumarno & Purbangkara (2019) bahwa tendangan “T” adalah tendangan yang dilakukan sikap tubuh miring. Bagian kaki yang dibenturkan pada saat melakukan yaitu sisi telapak kaki atau pedang kaki. Cara melakukan tendangan “T” ini pada prinsipnya sama dengan tendangan-tendangan yang lain cara melatihnya, mula-mula awali dengan sikap pasang, tekuk dan angkatlah lutut setinggi mungkin dengan posisi badan menyamping dan dorong kaki dengan posisi huruf “T”, lalu segera tarik kembali kaki anda seperti gerakan mengayun dan paha tetap diangkat tinggi, letakkan kelantai untuk membentuk sikap pasang seperti waktu akan melakukan tendangan.

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau

menjatuhkan lawan agar memperoleh poin dalam suatu pertandingan pencak silat. Ukuran panjang tungkai merupakan salah satu unsur postur tubuh juga ikut menentukan terhadap pencapaian prestasi olahraga. Panjang tungkai memiliki peranan dalam menentukan kemampuan tendangan ‘T’. panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan maupun tungkai atas (Hariono et al, 2017).

Panjang tungkai merupakan susunan anatomi tubuh atau antropometri seseorang yang berkaitan dengan tungkai hingga telapak kaki. Panjang tungkai adalah ukuran panjang yang diukur dari telapak kaki sampai pada spina illiaca anterior superior. Panjang tungkai berhubungan dengan titik berat badan seseorang, sehingga mempengaruhi keseimbangan. Semakin panjang tungkai seseorang, maka semakin tinggi titik berat badan orang tersebut dibandingkan orang yang mempunyai tungkai lebih pendek.

Pesilat yang mempunyai tungkai yang panjang dapat membuat lawan kesulitan untuk melakukan serangan, apabila tungkai lawan lebih pendek. Sasaran dalam olahraga pencak silat adalah lawan yang selalu bergerak menghindar, sehingga posisi lawan kadang agak jauh dari jangkauan, diperlukan kemampuan memaksimalkan panjang tungkai untuk menjangkau sasaran lawan. Pesilat yang mempunyai tungkai yang lebih pendek, tentu kesulitan untuk menjangkau sasaran (lawannya) yang selalu menjaga jarak pada saat melakukan serangan melalui tendangan.

Selain panjang tungkai, faktor lain yang mempunyai ketepatan tendangan “T” adalah *power* tungkai. *Power* merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki *power* yang bagus, maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. *Power* merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2017).

Power otot tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan “T” dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektivitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat. Panjang tungkai turut membantu dalam proses gerak tendangan pada olahraga pencak silat terutama pada saat tungkai diluruskan untuk mencapai sasaran tubuh lawan. Panjang tungkai dapat memberikan kemampuan untuk mencapai sasaran tendangan dengan cepat, meskipun lawan agak jauh jaraknya (Yudha, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan latihan pada bulan November 2025 di SMKN 39 Jakarta bersama pelatih menyatakan bahwa kurangnya ketepatan pada saat atlet melakukan tendangan “T”. Hasil tendangan yang tidak tepat sasaran dan kurangnya *power* saat melakukan tendangan “T”, sehingga menyebabkan hasil dari tendangan “T” tidak maksimal. Masih banyak pesilat memiliki kemampuan fisik maupun teknik kurang sempurna,

seperti power tungkai yang lemah saat melakukan serangan dengan tendangan. Pelatih kurang memberikan latihan fisik seperti kekuatan dan power untuk melakukan tendangan “T”.

Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Pengaruh Latihan *Plyometric Dept Jump* dan *Lateral Box Jump* Terhadap Power Tendangan “T” Pencak Silat Tiga Berantai SMKN 39 Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui pengaruh latihan *plyometric depth box jump* terhadap power tendangan “T” di ekstrakurikuler pencak silat SMKN 39 Jakarta
2. Belum diketahui pengaruh latihan *plyometric lateral box jump* terhadap power tendangan “T” di ekstrakurikuler pencak silat SMKN 39 Jakarta
3. Belum diketahui seberapa berpengaruh antara latihan *plyometric depth box jump* dan *lateral box jump* terhadap power tendangan “T” di ekstrakurikuler pencak silat SMKN 39 Jakarta
4. Belum diketahui tingkat power tendangan “T” ekstrakurikuler pencak silat SMKN 39 Jakarta
5. Kurang optimalnya power siswa ekstrakurikuler pencak silat SMKN 39 Jakarta dalam melakukan tendangan “T”

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas, maka perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada pengaruh latihan *plyometric depth box jump* dan *lateral box jump* terhadap *power* tendangan “T” pada atlet pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap *power* tendangan “T” pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric lateral box jump* terhadap *power* tendangan “T” pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh dari hasil latihan *plyometric depth box jump* dan *lateral box jump* terhadap hasil *power* tendangan “T” pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh latihan *pylometric depth box jump* dan *lateral box jump* terhadap *power* tendangan “T” pada atlet pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini pelatih ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai pengaruh latihan *depth box jump* dan *lateral box jump* terhadap *power* tendangan “T” pada atlet pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak perguruan untuk meningkatkan panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap tendangan “T” pada atlet pencak silat tiga berantai SMKN 39 Jakarta.

Intelligentia - Dignitas

