

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat salah satunya warisan budaya Indonesia yang patut dilestarikan karena pendidikan yang ditanamkan melalui pencak silat dapat membentuk karakter bangsa yang tangguh, kuat, berbudi luhur. Nilai-nilai tersebut berperan penting dalam membentuk kepribadian peserta didik yang kuat dan berkarakter, sehingga pencak silat dapat menjadi bagian dari upaya pembentukan identitas bangsa Indonesia (Belladonna & Adha Septiana, 2022).

Dalam proses pembelajaran pencak silat, peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat secara fisik, tetapi juga dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif berkembang melalui pemahaman teknik dan strategi serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Aspek afektif berkembang melalui sikap sportivitas, saling menghargai, dan disiplin. Sementara itu, aspek psikomotor berkembang melalui aktivitas gerak yang melibatkan keterampilan tubuh secara menyeluruh (Allsabab et al., 2023)

Dalam pencak silat terdapat berbagai gerakan dasar yang dilakukan secara terencana, terarah, dan terkendali. Pada pertandingan pencak silat terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding, tunggal baku, ganda, dan beregu. Pada kategori tanding, salah satu teknik yang sering digunakan untuk memperoleh poin adalah teknik tendangan. Teknik tendangan memiliki persentase keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan teknik pukulan, guntingan, dan bantingan, yaitu sebesar 44%. Oleh karena itu, atlet lebih banyak menggunakan teknik tendangan karena memiliki nilai yang cukup tinggi, yaitu 2 poin (Nugroho,

2020).

Menurut Johansyah (2016), teknik tendangan dalam pencak silat terdiri atas berbagai macam bentuk, antara lain tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Meskipun terdapat berbagai jenis tendangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, tendangan belakang merupakan salah satu teknik yang relatif jarang digunakan. Hal ini disebabkan karena teknik tersebut memerlukan koordinasi gerak yang kompleks, keseimbangan tubuh yang baik, serta ketepatan sasaran yang tinggi sehingga tingkat kesulitannya lebih besar dibandingkan beberapa teknik tendangan lainnya. Kunci keberhasilan tendangan belakang terletak pada ketepatan sasaran, kecepatan gerak, dan keseimbangan tubuh selama pelaksanaan teknik (Johansyah, 2016).

Ketepatan merupakan salah satu komponen penting dalam pencak silat, khususnya pada teknik tendangan yang sering digunakan untuk memperoleh poin dalam pertandingan. Kemampuan atlet dalam mengarahkan tendangan secara tepat ke sasaran akan menentukan keberhasilan serangan dan meminimalisasi terjadinya pelanggaran akibat kesalahan sasaran. Menurut Ismoko *et al.* (2017), ketepatan adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh. Oleh karena itu, ketepatan menjadi faktor yang sangat dibutuhkan untuk memperoleh skor maksimal dalam setiap kesempatan serangan pada pertandingan pencak silat (Ihsan et al., 2024).

Tendangan belakang dilakukan dengan membelakangi lawan terlebih dahulu melalui lintasan lurus ke belakang dengan posisi badan menyerupai huruf T dan perkenaannya menggunakan tumit. Teknik ini jarang digunakan karena sering tidak mengenai sasaran secara tepat akibat penguasaan teknik yang belum sempurna. Untuk dapat melakukan teknik tendangan belakang, seorang pesilat harus mampu melakukan serangkaian gerakan yang terdiri atas tahap awalan, persiapan, dan pelaksanaan. Pada tahap awalan, pesilat berada pada posisi kuda-kuda depan dengan pandangan mata mengarah ke sasaran dan kedua tangan dalam sikap pasang. Pada tahap persiapan, kaki depan digeser ke samping sehingga posisi tubuh menjadi serong sambil memutar badan membelakangi lawan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, pesilat melakukan putaran badan dan menendang menggunakan kaki belakang dengan perkenaan tumit ke sasaran yang berada di bawah leher dan di atas pusar (Johansyah, 2016).

Koordinasi gerak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pelaksanaan teknik tendangan dalam pencak silat. Tendangan belakang membutuhkan koordinasi yang baik antara penglihatan, keseimbangan tubuh, putaran badan, dan gerakan tungkai agar tendangan dapat dilakukan secara tepat dan efektif. Atlet yang memiliki koordinasi gerak yang baik akan lebih mudah mengontrol arah, waktu, dan sasaran tendangan sehingga peluang memperoleh poin menjadi lebih besar. Saputro *et al.* (2024) menyatakan bahwa atlet pencak silat kategori tanding harus memiliki kemampuan koordinasi yang baik karena atlet dituntut mampu melakukan serangan, pertahanan, serta manipulasi gerakan untuk mendapatkan poin. Oleh sebab itu, peningkatan koordinasi gerak perlu menjadi perhatian dalam proses latihan, terutama pada pembelajaran teknik

tendangan belakang.

Meskipun memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, tendangan belakang memiliki beberapa kelebihan apabila digunakan pada momen yang tepat dalam pertandingan. Tendangan belakang sulit diantisipasi lawan karena arah serangannya tidak mudah diprediksi. Selain itu, tendangan belakang yang dilakukan dengan teknik yang baik juga relatif sulit untuk ditangkap dan dibanting oleh lawan. Namun demikian, teknik ini juga memiliki beberapa kelemahan. Apabila dilakukan dengan kurang tepat, pesilat berisiko menerima serangan balik karena posisi tubuh membelakangi lawan selama proses pelaksanaan gerakan. Oleh karena itu, penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan agar tendangan belakang dapat digunakan secara efektif dan aman dalam pertandingan (Widiastuti, 2015)

Tingginya tingkat kesulitan dalam melakukan tendangan belakang menyebabkan teknik ini sering menjadi kendala bagi peserta didik yang sedang mempelajari pencak silat. Kondisi tersebut juga ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tendangan belakang. Kesulitan tersebut terlihat dari rendahnya ketepatan tendangan ke sasaran, kurang optimalnya koordinasi gerakan antara tubuh bagian atas dan bawah, serta kurang stabilnya keseimbangan saat melakukan putaran tubuh. Selain itu, proses latihan yang masih menggunakan metode konvensional menyebabkan peserta didik kurang memahami tahapan gerakan secara optimal sehingga keterampilan tendangan belakang belum berkembang dengan baik (Hamalik & Oemar, 2014).

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya inovasi dalam proses latihan

agar peserta didik lebih mudah memahami dan menguasai teknik tendangan belakang. Dalam proses latihan keterampilan tendangan, penggunaan alat bantu dapat memberikan efisiensi dan efektivitas yang lebih baik dibandingkan latihan konvensional. Hasil penelitian Fariz Fahrur (2022) menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu latihan berupa *resistance band* memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik tendangan pencak silat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan media atau alat bantu latihan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas proses latihan maupun pencapaian hasil keterampilan tendangan atlet (Fahrur, 2022).

Berdasarkan hasil observasi tersebut, diperlukan metode pembelajaran yang mampu memberikan umpan balik visual dan target gerak yang jelas kepada peserta didik. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah pemanfaatan media gawang dan media video tutorial dalam latihan tendangan belakang. Media gawang berfungsi sebagai target sekaligus batas gerak sehingga peserta didik lebih mudah mengontrol arah tendangan, menjaga keseimbangan tubuh, dan melakukan gerakan sesuai teknik yang benar. Sementara itu, video tutorial dapat membantu peserta didik memahami tahapan gerakan secara visual sehingga lebih mudah meniru dan mempraktikkan teknik tendangan belakang secara tepat (Purwandari et al., 2023).

Media video merupakan salah satu bentuk media pembelajaran audiovisual yang mampu menyajikan informasi melalui unsur visual dan audio secara bersamaan sehingga memudahkan peserta didik dalam memahami suatu keterampilan gerak. Dalam pembelajaran pencak silat, video dapat digunakan sebagai sarana demonstrasi teknik yang memungkinkan peserta didik mengamati, menganalisis, dan meniru gerakan secara lebih akurat. Febriani et al. (2026)

menjelaskan bahwa video pembelajaran mampu memberikan demonstrasi gerakan secara rinci sehingga peserta didik dapat mengamati, memahami, dan mereplikasi gerakan dengan lebih tepat. Selain itu, penggunaan video juga memungkinkan peserta didik mengakses materi latihan secara mandiri dan berulang sesuai kebutuhan sehingga proses penguasaan keterampilan gerak menjadi lebih efektif (Febriani et al., 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, penggunaan media latihan berupa gawang maupun media video diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami sasaran tendangan, memperbaiki koordinasi gerak, serta meningkatkan ketepatan tendangan belakang pada pencak silat. Kedua media tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, di mana media gawang memberikan target gerak secara langsung saat latihan, sedangkan media video memberikan contoh gerakan secara visual yang dapat diamati dan dipelajari secara berulang. Namun demikian, belum diketahui media mana yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat (Arisandi et al., 2022).

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian eksperimen untuk membandingkan efektivitas penggunaan media gawang dan media video terhadap peningkatan ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai media latihan yang lebih efektif digunakan dalam pembelajaran dan latihan pencak silat, khususnya pada teknik tendangan belakang.

Hal tersebut diperkuat oleh beberapa kajian terdahulu, di antaranya penelitian oleh Fariz Fahrur (2022) yang meneliti upaya peningkatan keterampilan

tendangan pencak silat menggunakan media alat bantu *resistance band*, serta penelitian Febriani et al. (2026) yang mengkaji efektivitas media video pembelajaran terhadap keterampilan teknik pencak silat. Kendati demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya hanya menguji satu jenis media secara terpisah (baik alat bantu fisik saja maupun media audiovisual saja) dan belum secara spesifik membandingkan efektivitas antara penggunaan media fisik berbentuk rintangan (gawang) dengan kombinasi media fisik dan audiovisual (gawang dan video) terhadap peningkatan ketepatan serta koordinasi gerak pada teknik tendangan belakang. Untuk memperjelas posisi kebaruan (*novelty*) penelitian ini dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya, berikut adalah matriks perbandingannya:

Tabel 1. 1 Matriks Perbandingan Penelitian dengan Studi Terdahulu

Aspek Perbandingan	Fariz Fahrur (2022)	Febriani et al. (2026)	Penelitian Ini (2026)
Fokus Variabel	Peningkatan keterampilan dengan <i>Resistance Band</i>	Media video pembelajaran teknik tunggal	Perbandingan Media Gawang vs Gawang & Video
Teknik Spesifik	Tendangan T Putar Pencak Silat	Kategori seni tunggal pencak silat	Tendangan Belakang (kategori tanding)
Subjek & Lokasi	Atlet Klub Olahraga Prestasi UNJ	Mahasiswa pendukung pendidikan jasmani	Peserta ekstrakurikuler SMAN 21 Jakarta
Metodologi	Penelitian tindakan (<i>Action Research</i>)	Penelitian pengaruh media pembelajaran	Eksperimen komparatif (<i>Two Group Design</i>)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Latihan Tendangan Belakang Pencak Silat Menggunakan Media Gawang Dan Media Video Terhadap Ketepatan Dan

Koordinasi Gerak Pada Ekstrakurikuler Di SMAN 21 Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tendangan belakang merupakan salah satu teknik tendangan dalam pencak silat yang memiliki tingkat kesulitan tinggi sehingga jarang digunakan oleh peserta didik.
2. Peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tendangan belakang dengan baik dan benar.
3. Ketepatan tendangan belakang peserta didik masih rendah sehingga tendangan sering tidak mengenai sasaran secara optimal.
4. Koordinasi gerak peserta didik dalam melakukan tendangan belakang masih kurang baik, terutama pada saat melakukan putaran tubuh dan pelaksanaan tendangan.
5. Proses latihan yang dilakukan masih cenderung menggunakan metode konvensional sehingga peserta didik kurang memahami tahapan gerakan tendangan belakang secara optimal.

C. Fokus Penelitian dan pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh penggunaan media gawang dan media video dalam latihan tendangan belakang terhadap ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalah yng diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan tendangan belakang menggunakan media gawang dan media video terhadap ketepatan tendangan belakang pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan tendangan belakang menggunakan media gawang dan media video terhadap koordinasi gerak tendangan belakang pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta?
3. Metode latihan manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 21 Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang pembelajaran dan kepelatihan pencak silat. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai penggunaan media pembelajaran dalam meningkatkan ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang pada peserta didik.

2. Kegunaan Praktis :

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih dan menerapkan media latihan yang efektif untuk meningkatkan

ketepatan dan koordinasi gerak tendangan belakang atlet atau peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami teknik tendangan belakang dengan lebih baik melalui penggunaan media latihan yang mendukung proses pembelajaran, sehingga ketepatan dan koordinasi gerak dapat meningkat secara optimal.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penggunaan media pembelajaran yang efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sehingga dapat menunjang kualitas proses latihan dan meningkatkan prestasi peserta didik di bidang olahraga pencak silat.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti, akademisi, dan praktisi olahraga dalam mengembangkan serta menerapkan berbagai media pembelajaran dan latihan pada cabang olahraga pencak silat maupun cabang olahraga lainnya yang memiliki karakteristik gerak serupa.

Intelligentia - Dignitas