

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berbicara tentang olahraga, tentunya dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari yang namanya praktik olahraga. Dalam ilmu olahraga kita akan di jumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian dan kerusuhan. Semua hal itu saling berkaitan dan berbau menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga.

Terkait dengan hal tersebut, Aditia (2015) mengungkapkan bahwa olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga. Merujuk pada pengertian tersebut olahraga dipahami sebagai sebuah proses kegiatan jasmani yang dilakukan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Pada masa sekarang ini olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia salah satunya adalah olahraga bela diri. Terbukti dengan banyaknya jenis olahraga bela diri yang tersebar di Indonesia, salah satunya adalah Pencak silat.

Berbicara tentang pencak silat, Indonesia merupakan negara yang kental akan budaya khususnya budaya tradisional. Pencak Silat merupakan seni bela diri yang berasal dari tradisi nenek moyang yang dilakukan secara turun temurun (Pahlefi, Amiq, dan Wahyudi, 2020). Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat dikembangkan, mengingat olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya

bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional.

Halbatullah, Astra & Suwiwa (2019) mengungkapkan bahwa pencak silat merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat pun dikatakan sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Ada beberapa macam teknik dasar yang diajarkan dalam pencak silat antara lain tendangan, pukulan, hindaran, kunci, sapuan dan bantingan. Penguasaan teknik-teknik dasar sangat dituntut pada setiap atlet. Pada dasarnya teknik tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan teknik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapat poin, sebab sasaran yang diharapkan lebih terfokus.

Adapun teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, di antaranya yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit dan tendangan belakang. Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan sabit merupakan teknik yang banyak digunakan saat pertandingan. Berdasarkan pendapat tersebut, sehingganya tendangan sabit termasuk tendangan pencak silat yang cukup kuat. Tendangan sabit sering dilakukan karena mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan.

Selanjutnya menurut Fatoni, Nurhidayat & Sudarmanto (2018) tendangan sabit merupakan teknik yang efektif sering digunakan oleh pesilat untuk meraih

poin. Dalam melakukan tendangan akan melibatkan kualitas kerja otot-otot tungkai. Sehingga untuk mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah. Keberhasilan itu bisa dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis).

Hal ini sejalan dengan pendapat Syafruddin (2011:76) yang mengungkapkan “Prestasi seseorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (phisikis), karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut. Karena empat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan kinerja olahraga (*sport performance*)”.

Berdasarkan kutipan di atas, terlihat jelas bahwa kondisi fisik sangatlah berperan terhadap prestasi seorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan bisa bersaing dengan yang lain. Adapun faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Dalam pertandingan pencak silat, tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan point atau angka yang lebih jelas dibandingkan dengan serangan lainnya (Marlianto, Yarmani, Sutisyana, dan Deflianto, 2018).

Keberhasilan dan kualitas latihan sangat dipengaruhi oleh kondisi dan kemampuan pelatih serta olahragawan. Keduanya harus memiliki kemauan, kemampuan, komitmen yang tinggi untuk meraih hasil terbaiknya. Sekalipun pelatihnya hebat dan luar biasa, tetapi jika atlet maupun olahragawan tidak mendukung maka sulit mencapai prestasi yang diharapkan. Demikian pula sebaliknya, jika olahragawan memiliki bakat yang hebat dan istimewa tetapi tidak dibina dengan baik dan benar, maka akan kesulitan dalam mencapai puncak prestasi. Untuk itu diperlukan kerjasama yang harmonis terutama antara pelatih dan olahragawan.

Selanjutnya yang menjadi salah satu penunjang dalam prestasi pencak silat tersebut diantaranya adalah model latihan. Agar proses latihan yang dipergunakan dapat meningkatkan kualitas teknik dan taktik, maka perlu pengembangan model latihan yang tepat. Melalui pengembangan model latihan yang tepat, diharapkan kualitas fisik dapat meningkat sejalan dengan peningkatannya kualitas teknik dan psikis para pesilat secara signifikan pada akhir siklus makro yang di rancang.

Terkait dengan hal tersebut, Agustia & Adi (2019) melakukan sebuah penelitian yang bertujuan mengembangkan 19 model latihan teknik sapuan rebah depan (sirkel bawah) pencak silat. Lebih lanjut Filipus (2018) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Agustia & Adi (2019) dan Filipus (2018) yang hanya mengembangkan model latihan teknik sapuan rebah depan dan model teknik egosan, penelitian ini lebih berfokus pada pengembangan

model latihan tendangan sabit guna menghasilkan produk sebagai referensi yang digunakan untuk latihan tendangan sabit pencak silat sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal dan berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas dan cara yang tepat dalam penerapan model latihan tendangan sabit pencak silat perlu dilakukan penelitian.

Oleh karena itu, judul yang diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah **“Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat”**.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah di dalam penelitian ini, yaitu: bagaimanakah pengembangan model latihan tendangan sabit pencak silat yang benar dan tepat sehingga bisa menghasilkan produk yang berkualitas?.

1.3 Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini untuk menghasilkan model latihan tendangan sabit pencak silat.

1.4 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan

Bagian spesifikasi produk dimaksudkan untuk memberikan gambaran lengkap tentang karakteristik produk yang diharapkan dari penelitian pengembangan. Karakteristik produk mencakup semua identitas penting yang dapat digunakan untuk membedakan satu produk dengan produk lainnya.

Spesifikasi produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini adalah:

1. Model latihan tendangan sabit pencak silat yang dikembangkan dapat digunakan sebagai rencana latihan dan sumber atau referensi untuk melatih tendangan sabit.
2. Model latihan tendangan sabit dikembangkan menjadi 4 model masing-masing model terdiri dari 5 gerakan.
3. Model latihan tendangan sabit yang dikembangkan dapat memenuhi kriteria kebenaran, kesesuaian serta efektifitas dan efisiensi sehingga dapat dikategorikan sebagai model latihan yang berkualitas baik.

1.5 Pentingnya Pengembangan

1. Bagi Peneliti Lanjutan
 - a. Sebagai modal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan bidang studi pendidikan kepelatihan olahraga, S1.
 - b. Sebagai pertimbangan untuk penelitian pengembangan model latihan tendangan sabit.
2. Bagi Pelatih
 - a. Memberikan solusi bagi pelatih dalam rangka mengembangkan model latihan tendangan sabit.
 - b. Sebagai dorongan dan motivasi kepada pelatih dalam melatih untuk mempercepat kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat.

3. Bagi Lembaga
 - a. Sebagai bahan dokumentasi penelitian dilingkungan Universitas Negeri Gorontalo.
 - b. Sebagai bahan informasi kepada mahasiswa tentang pengembangan model latihan tendangan sabit pencak silat.

1.6 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

1.6.1 Asumsi Pengembangan

1. Adanya model latihan tendangan sabit pencak silat yang dikemas menggunakan buku panduan, maka pelatih tidak akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan proses latihan pencak silat yang khususnya pada latihan tendangan sabit.
2. Model-model latihan tendangan sabit pencak silat yang dikembangkan dalam proses latihan diharapkan dapat memudahkan pelatih dalam menyampaikan materi sehingga para pesilat akan lebih tertarik dan senang dalam melakukan latihan.

1.6.2 Keterbatasan Pengembangan

1. Produk yang dihasilkan berupa 4 model latihan tendangan sabit pencak silat masing-masing model terdiri dari 5 gerakan.
2. Uji validasi dan reliabilitas dilakukan pada ahli pencak silat dan uji coba empiris (uji coba skala kecil dan uji coba skala besar).