

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga secara inheren bersifat kompetitif, mulai dari tingkat amatir hingga elit. Federasi olahraga secara rutin menyelenggarakan kompetisi pemuda di tingkat nasional dan internasional. Federasi – federasi ini beroperasi di tingkat nasional dan global, dimulai dengan kelompok umur di bawah 13 tahun sampai di bawah 21 tahun (Sari et al., 2022), terlibat dalam kegiatan olahraga secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain mempromosikan gaya hidup sehat, berpartisipasi dalam olahraga menawarkan beberapa manfaat, termasuk meningkatkan proses metabolisme tubuh. Hal ini menyebabkan penyerapan nutrisi menjadi lebih efektif dan efisien (Hardiono, B. 2018).

Kebugaran fisik sangat penting untuk kesuksesan atletik karena mendukung pengembangan teknik, taktik, serta kemampuan mental. Dengan kebugaran fisik yang memadai, seorang atlet mampu berkembang dari keterampilan dasar ke teknik yang lebih maju. (Zhannisa & Sugiyanto, 2015). Dengan ilmu kepelatihan, fokus utamanya adalah pada pelatihan, dengan penekanan pada individu yang berlatih, metode pelatihan yang digunakan, dan performa atletik yang dihasilkan, yang pada akhirnya diuji dalam kompetisi. Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 1 Ayat 1 tentang Keolahragaan menyebutkan olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Amali, 2022)

Budaya Indonesia yang telah mendunia salah satunya pencak silat, yang dikenal dengan berbagai nama dan teknik sejak zaman kuno (Rino Lusiyono Lucius & Daryanto, 2022). Pada tahun – tahun setelah kemerdekaan Indonesia, pencak silat menyebar luas ke seluruh penjuru negeri. Untuk menstandarisasi pencak silat di seluruh Indonesia, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dibentuk tahun 1948 di Surakarta, Jawa Tengah. Berada dalam kelompok Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), Ikatan Pencak Silat Indonesia juga mempromosikan olahraga kompetitif di dalam perguruan pencak silat. Dalam kompetisi pencak

silat, teknik – teknik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, tangkapan, dan lemparan digunakan dalam kategori tanding. Tendangan lurus biasanya digunakan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Guna melaksanakan tendangan lurus yang efektif, dibutuhkan tingkat kondisi fisik tertentu untuk memastikan gerakan tersebut dilakukan dengan benar dan efisien. (Gustama et al., 2021).

Menedang adalah teknik yang paling sering digunakan dalam pertandingan pencak silat, karena dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan dengan berbagai gaya tendangan. Selain itu, seperti yang ditunjukkan dalam setiap pertandingan pencak silat, tendangan adalah cara yang paling efektif untuk mencetak poin selama pertandingan. Keberhasilan serangan pencak silat yang menggunakan teknik tendangan bergantung pada beberapa faktor, termasuk kekuatan dan kecepatan tendangan. Kecepatan tendangan adalah aspek penting dalam pencak silat. Kecepatan sangat penting dan sangat mempengaruhi performa seseorang dalam situasi menyerang dan bertahan (Ihsan, Yulkifli, et al., 2018) selain faktor – faktor yang telah disebutkan sebelumnya, keberhasilan setiap serangan yang ditujukan kepada musuh saat sebuah pertandingan juga dipengaruhi oleh intensitas latihan, keseimbangan, dan kehalusan gerakan (Rino Lusiyono Lucius & Daryanto, 2022).

Keterampilan gerakan dasar tendangan A pencak silat pada remaja kurang baik, menurut pengamatan yang dilakukan di Pencak Silat Sanga Desa dan diskusi dengan banyak pelatih di kecamatan Sanga Desa. Pelatih percaya bahwa karena tendangan pencak silat, para remaja merasa sulit untuk melakukan gerakan tendangan A. Kurangnya pengembangan dan monotonnya model latihan yang ada saat ini menjadi akar permasalahan dari masalah-masalah pada program latihan tendangan A pencak silat. Permasalahan yang muncul di lapangan adalah model latihan gerakan fundamental tendangan A pencak silat remaja yang kurang beragam sehingga terlihat membosankan dan menjenuhkan. Selain itu, metode latihannya sendiri tidak tersusun secara sistematis, sehingga turunya kualitas tarung pada saat tanding sering kali kehilangan point akibat tendangan A yang lambat dan tidak tepat sasaran, setelah melakukan observasi dan wawancara kepada pelatih dapat disimpulkan kurangnya ide pelatih dalam memodifikasi

latihan, sehingga hasil latihan atlet mengalami penurunan dan lebih tepatnya pada gerakan tendangan, maka disini peneliti mencoba untuk memberi latihan tambahan atau mengembangkan latihan yang sudah ada agar lebih menarik dan dapat melatih kecepatan tendangan dengan 5 model latihan yang berbeda.

Guna menolong pada mempersiapkan penelitian berikut, di cari bahan-bahan peneliti terdahulu serta relevan dengan penelitian berikut, dikarenakan sangat penting untuk peneliti sebagai acuan dalam melakukan penelitian pengembangan model latihan tendangan, beberapa contoh penelitian terdahulu yang sudah efektif untuk di terapkan yaitu dengan judul “Model latihan tendangan T pencak silat usia 6-12 tahun di kabupaten Pringsewu, Mila Pratiwi, 2022”, “Model latihan tendangan sabit atlet perguruan silat Tangan Mas Tiku pada usia 12-14 Tahun, Rani Afianti, 2021”, “Pengembangan model latihan tendangan sabit pencak silat berbasis *Ladder Drill* untuk usia remaja”

Tendangan depan, disebut sebagai tendangan A, memanfaatkan bola kaki untuk menyerang ulu hati atau punggung sementara tubuh diposisikan menghadap ke depan (Anas & Adi, 2018), tendangan akan di nilai dalam pertandingan ketika mengenai target atau sasaran yang sudah ditentukan

Pengembangan model latihan tendangan A perlu di lakukan pada atlet pencak silat remaja usia 15-17 tahun di Sanga Desa. Guna meningkatkan kecepatan tendangan A, kecepatan menendang adalah salah satu faktor kunci dalam mengeksekusi teknik ini secara efektif. Maka dari itu, para atlet harus melaksanakan latihan yang ditargetkan untuk menumbuhkan kecepatan tendangan mereka (Pratiwi et al., 2018). Pengembangan model latihan tendangan A pada atlet remaja 15-17 tahun ini akan di berikan model latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet usia 15-17 tahun, pada fase remaja anak mulai aktif serta tenaganya serba lengkap, Remaja mencari pola hidup yang paling sesuai baginya serta inipun sering dilaksanakan melalui metode coba-coba meskipun kadang melakukan banyak kesalahan (Pohan et al., 2022), Sikap yang melekat pada remaja salah satunya adalah keberadaannya yang ingin diakui atau lebih dikenal dengan eksistensi (Muhajir & Kurnia, 2023). Tujuan dari model pelatihan ini adalah untuk menawarkan model yang membantu para atlet melakukan tendangan

depan (tendangan A) dengan benar selama latihan dan kompetisi, serta memperkenalkan variasi pada latihan mereka. Dengan model pengembangan ini di harapkan terdapat aktivitas tendangan silat yang lebih menarik dan memberikan motivasi lebih terhadap olahraga pencak silat.

B. Rumusan masalah

Didasarkan model yang akan di kembangkan untuk perumusan masalah pada penelitian berikut yaitu:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan tendangan A untuk atlet usia 15-17 tahun
2. Apakah model latihan tendangan A efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan untuk atlet usia 15-17 tahun

C. Tujuan penelitian

Didasarkan rumusan masalah yang telah di kemukakan, maka tujuan penelitan pada penelitian ini yaitu:

1. Bertujuan untuk mengembangkan model latihan tendangan A untuk atlet usia 15-17 tahun
2. Untuk menguji efektifitas produk yang di kembangkan berupa model latihan tendangan A untuk meningkatkan kecepatan tendangan

D. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dibentuk yaitu buku model latihan untuk menumbuhkan kecepatan tendangan A pada atlet usia 15-17 tahun di Sanga Desa. Buku panduan model latihan ini berisi tentang teori teknik tendangan pencak silat dan karakteristik remaja usia 15-17 tahun, prinsip-prinsip pembelajaran, dan model-model latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan A atlet usia 15-17 tahun di Sanga Desa.

Model-model latihan yang ditingkatkan pada buku ini terdapat 3 model latihan yaitu model LTA tipe a, b, c model LAP tipe a, b, c model LAT a, b, c:

Model LTA

1. LTA tipe a, dengan menggunakan hitungan
2. LTA tipe b target dari beberapa arah dapat di gunakan untuk melatih kefokusn atlet dalam berlatih.
3. LTA tipe c dengan berlari melewati kun yang sudah disusun zig-zag untuk melatih kecepatan

Model LAP

1. LAP tipe a dengan target menggunakan pecing
2. LAP tipe b dengan target beberapa arah dan sasaran pecing di harapkan melatih kefokusn atlet dalam berlatih.
3. LAP tipe c dengan melewati kun yang sudah di susun zig-zag dan sasaran pecing, di harapkan dapat melatih kecepatan atlet dalam melakukan serangan

Model LAT

4. LAT tipe a dengan sasaran menggunakan toya
5. LAT tipe b dengan target beberapa arah dan sasaran toya di harapkan melatih kefokusn atlet dalam berlatih.
6. LAT tipe c dengan melewati kun yang sudah di susun zig-zag dan sasaran toya, di harapkan dapat melatih kecepatan atlet dalam melakukan serangan
- 7.

Model latihan yang akan di kembangkan

Pada model latihan yang akan di kembangkan peneliti akan memberikan beberapa model latihan, sehingga atlet tidak akan merasa bosan karena model latihan yang di berikan bervariasi, model latihan ini dapat meningkatkan kecepatan tendangan pada atlet 15-17 tahun dan menggunakan beberapa alat sehingga latihan terlihat lebih menyenangkan dan menantang, dan jadwal latihan yang lebih rutin.

Spesifikasi model latihan yang dibentuk pada rancangan penelitian berikut yaitu:

1. Model latihan yang dikembangkan yaitu 1) latihan tanpa alat dengan menggunakan hitungan dan dengan target beberapa arah, 2) latihan dengan

menggunakan alat kun yang di susun zig-zag, 3) latihan dengan menggunakan alat pecing, 4) latihan dengan menggunakan alat toya

2. Hasil pengembangan tersebut disusun dalam sebuah buku yang dirancang untuk para pendidik dan peserta didik, yang berisi modul yang memberikan petunjuk pelaksanaan model pelatihan, beserta penjelasan dan panduan penerapannya.

E. Manfaat penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan metode pelatihan seni bela diri, khususnya terkait dengan keterampilan menendang dalam pencak silat.

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk beberapa hal, di antaranya:

1. Bagi pelatih

Sebagai panduan bagi para pelatih dalam mengembangkan model latihan tendangan untuk atlet pencak silat usia muda.

2. Bagi guru pendidikan jasmani

Temuan – temuan dari penelitian berikut didambakan mampu meningkatkan pemahaman kita mengenai strategi pengajaran khususnya dalam kaitannya dengan konten pencak silat.

3. Bagi pengurus IPSI daerah kabupaten Musi Banyuasian

Hal ini dapat membantu para pelatih pencak silat dalam mengembangkan kemampuan atlet mereka, sehingga mereka dapat meningkatkan tendangan dan mencapai performa yang lebih baik.

4. Bagi program studi

Sebagai kontribusi intelektual untuk penelitian pendidikan, khususnya di bidang olahraga, pendidikan jasmani, dan kesehatan

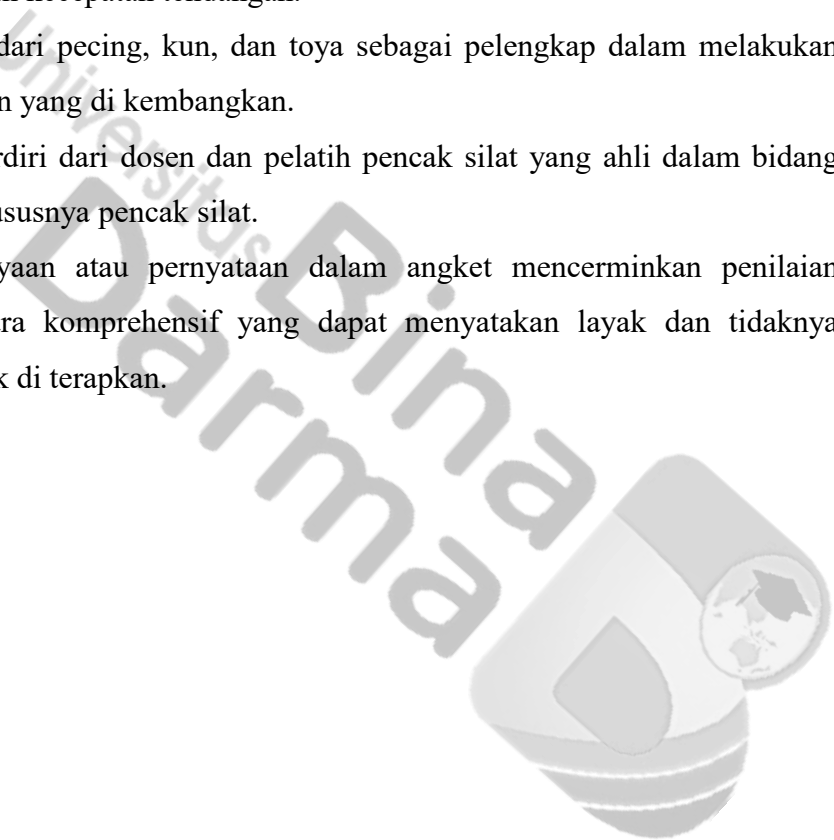
F. Asumsi Pengembangan

Asumsi penelitian dan pengembangan berikut ialah guna menghasilkan produk berbentuk buku model latihan guna meningkatkan kecepatan tendangan A, yang mampu dilaksanakan pada latihan. Model latihan ini mampu dilakukan oleh semua pelatih pencak silat. Model latihan berikut dibentuk lebih bervariasi maka atlet tidak merasa bosan saat latihan, model latihan ini di harapkan dapat

meningkatkan kecepatan tendangan A bagi atlet usia 15-17 tahun dan menjadi referensi latihan yang dapat digunakan dalam melakukan latihan tendangan A.

Asumsi yang di kembangkan pada penelitian berikut ialah:

1. Model latihan yang di berikan kepada atlet usia 15-17 tahun dapat meningkatkan kecepatan tendangan.
2. Alat terdiri dari pecing, kun, dan toya sebagai pelengkap dalam melakukan model latihan yang di kembangkan.
3. Validator terdiri dari dosen dan pelatih pencak silat yang ahli dalam bidang olahraga khususnya pencak silat.
4. Item pertanyaan atau pernyataan dalam angket mencerminkan penilaian produk secara komprehensif yang dapat menyatakan layak dan tidaknya produk untuk di terapkan.



Universitas Bina
Dharma

