

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses utama yang diselenggarakan dalam kehidupan sekolah atau kampus. Pendidikan sebagai suatu kebutuhan dalam kehidupan melalui pendidikan generasi sikap dan keterampilan. Kualitas hidup suatu bangsa ditentukan dari mutu pendidikan yang baik. Dunia pendidikan memiliki salah satu mata pelajaran olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Melalui kegiatan jasmani atau olahraga yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memenuhi aktivitas gerak anak. Olahraga dan kesehatan (POJK) mempelajari banyak aspek didalam pembelajaran olahraga tidak kalah dengan mata pelajaran lain seperti IPA, IPS, Matematika, Biologi dan lain-lain yang membuat beda pelajaran olahraga ini dengan mata pelajaran lainnya.

Pendidikan jasmani ini dapat diartikan dengan berbagai ungkapan dari kalimat. Namun esiansinya sama yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dari keterangan ini maka pelajaran olahraga dapat membentuk karakter seseorang seperti menampilkan prestasi belajar dan hasil belajar yang lebih realita. Pemahaman tentang kesehatan jasmani ini, sudah menjadi kegiatan dalam bidang olahraga (Amirza Kemal, Hamdani, 2021).

Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggunya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang. Dengan demikian olahraga menjadi salah satu pedoman dalam melakukan gerak yang bisa mengeluarkan keringat pada tubuh. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh agar tubuh menjadi lebih terjaga kesehatannya.

Berbagai fakta menunjukkan bahwa Indonesia, memiliki keberagaman budaya yang sangat tinggi mulai dari perbedaan bahasa, perbedaan suku, agama dan adat istiadat. Hal tersebut merupakan kekayaan budaya yang tidak ternilai

harganya yang dirangkum dalam satu wadah yang dinamakan kebudayaan. Berbagai kekayaan budaya yang ada merambah sampai ke dunia olahraga seperti sepak takraw dan pencak silat semua ini merupakan warisan budaya, dan menjadi kebutuhan kesehatan jasmaniah menjadi golongan olahraga yang menyehatkan bagi manusia (Muhammad Muhyi, 2021).

Pencak silat banyak ragamnya dan hal tersebut tidak hanya dijumpai dimana saja, pencak silat juga bisa diterapkan dalam dunia ilmu pendidikan. Dengan memastikan kendali emosional siswa benar-benar stabil ketika mulai mempelajari pencak silat sebagai bidang olahraga. Pencak silat menjadi sebuah seni bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan yang terinspirasi dari kehidupan sehari-hari. Pencak silat juga memiliki unsur-unsur olahraga dan pendidikan yang bertujuan untuk melatih kemampuan bela diri, meningkatkan fisik, mental dan spiritual. Serta memahami nilai-nilai budaya yang terkandung dalam pencak silat tersebut (Rita Tila, 2023).

Ketika mengikuti pertandingan pencak silat dalam turnamen olahraga, biasanya memastikan sebuah tendangan yang mendasar merupakan serangan paling sering dipakai pada saat perbandingan, tendangan menjadi salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan teknik pukulan. Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan. Tendangan bisa juga menjadi teknik andalan ketika seseorang sedang mempertahankan posisi dalam bidang pertandingan. Biasanya tendangan yang lebih sering digunakan adalah tendangan sabit (Moh Ilham Lihawa, et al, 2022).

Tendangan sabit adalah teknik tendangan dalam pencak silat lintasan menyerupai sabit atau arit, yaitu melengkung dari luar ke dalam. Tendangan ini menggunakan punggung telapak kaki sebagai titik kontak. Selain relatif mudah dilakukan, tendangan sabit juga memiliki keuntungan menghasilkan bunyi yang lebih keras pada saat kejadian *impact* dengan sasaran. Tendangan sabit dalam pencak silat merupakan salah satu teknik yang dapat diajarkan dan diterapkan kepada anak-anak di sekolah, terutama pada jenjang sekolah dasar. Dengan pendekatan latihan

yang sistematis, bertahap, dan didampingi oleh guru atau pelatih yang kompeten, teknik ini tidak hanya aman tetapi juga bermanfaat untuk perkembangan fisik, mental, dan karakter anak (Alventur Baun, et al, 2024).

Menggunakan model latihan *Ladder Drill* sebagai penyempurnaan tendangan, karena model *Ladder drill* merupakan salah satu model latihan yang terbukti efektif untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi kaki pada tendangan sabit dalam pencak silat, baik untuk anak-anak maupun remaja. Latihan ini menggunakan alat bantu berupa tangga koordinasi (*agility ladder*) yang diletakkan di lantai, dan atlet melakukan berbagai pola gerakan kaki di atasnya. Model latihan *ladder drill* sangat direkomendasikan untuk menyempurnakan tendangan sabit pada pencak silat, terutama untuk anak-anak di sekolah, karena terbukti meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak (M. Said Zainuddin, 2023).

Berdasarkan hasil observasi pada 12 April 2025 di Perguruan Merak Panca Warna, pelatihan teknik tendangan sabit dalam pencak silat masih mengalami kendala. Kesulitan yang dihadapi antara lain rendahnya kecepatan dan kekuatan otot tungkai akibat kurangnya latihan khusus. Lemahnya power tungkai membuat tendangan menjadi lambat dan tidak akurat. Hasil wawancara dengan Ketua Pelatih, menjadi pelatih membutuhkan kesabaran, ketelitian, dan kemampuan menjaga kondisi fisik agar tendangan sabit bisa dilakukan secara optimal. Namun, masih banyak murid yang belum fokus dan melakukan tendangan dengan lambat, sering tertinggal dalam gerakan. Selain itu, kesalahan posisi tubuh dan kurangnya keseimbangan juga menjadi factor penghambat. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pelatihan yang lebih inovatif, peningkatan motivasi, serta penggunaan alat bantu agar penguasaan teknik dasar tendangan sabit dapat tercapai secara maksimal.

Di sisi lain, metode latihan yang digunakan dalam pembelajaran belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan tersebut. Latihan yang diberikan masih bersifat umum dan tidak fokus pada peningkatan aspek spesifik yang dibutuhkan untuk menguasai tendangan sabit. Padahal, ada model latihan seperti *ladder drill* yang telah terbukti mampu meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi

kaki. Model ini sangat cocok diterapkan, terutama pada siswa sekolah dasar, karena mampu memberikan latihan yang menyenangkan dan sistematis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan (gap) dalam perkembangan mendasar seni, yaitu pembangunan yang tersusun, terkoordinasi, difasilitasi, dan dikendalikan. Perkembangan ini dilihat dari empat sudut pandang secara umum, yaitu: perspektif psikologis-spiritual, sudut pandang bela diri, perspektif permainan, dan sudut pandang pengerjaan sosial (Solihah et al., 2024).

Masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya perhatian terhadap aspek pengukuran objektif dalam latihan kecepatan tendangan. Banyak pelatih masih mengandalkan metode latihan yang belum sepenuhnya didasarkan pada evaluasi yang jelas dan terukur. Dengan menggunakan alat ukur yang tepat, seperti tes kecepatan tendangan dalam jangka waktu tertentu, analisis ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan data gap sulit diakses di tingkat sekolah (Hasyim, 2025).

Dengan demikian terdapat kesenjangan antara tujuan ideal pembelajaran pencak silat, khususnya dalam penguasaan tendangan sabit, dengan kondisi aktual siswa di lapangan. Gap ini terjadi karena metode latihan yang digunakan belum efektif, kondisi fisik siswa yang belum optimal, serta pemahaman teknik yang masih minim. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi dalam metode pembelajaran dan penggunaan alat bantu latihan seperti ladder drill agar proses penguasaan teknik tendangan sabit dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.

Ketika kegiatan belajar pencak silat hal ini mendukung pembentukan fisik dan mental anak, dan pemahaman ilmu pengetahuan secara teori yang dimana tendangan sabit terbentuk jika ada keseimbangan seseorang saat berlatih ke tempat khusus belajar pencak silat untuk mengukur keseimbangan jasmani dan rohani. Hal ini menjadi alasan eneliti menentukan judul “Pengembangan Model Latihan *Ladder Drill* untuk Meningkatkan Tendangan Sabit Pencak Silat pada Perguruan Merak Panca Warna”.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana mengembangkan Model Latihan *Ra Drill* untuk meningkatkan tendangan sabit pada pesilat anak usia 8-14 tahun?.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan Model Latihan *Ra Drill* untuk Meningkatkan Tendangan Sabit pada pesilat usai 8-14 tahun

1.4. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi ilmiah mengenai efektivitas model latihan ladder drill dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kelenturan tendangan sabit pada pencak silat.
2. Menambah referensi penelitian tentang latihan fisik khususnya dalam cabang olahraga pencak silat, terutama terkait pengembangan metode latihan yang inovatif.

b. Manfaat Praktis

1. Memberikan alternatif model latihan yang efektif bagi pelatih dan atlet pencak silat di Perguruan Merak Panca Warna untuk meningkatkan performa tendangan sabit secara signifikan
2. Membantu pelatih dalam merancang program latihan fisik yang terukur dan terstruktur guna meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet, sehingga dapat menunjang prestasi dalam pertandingan
3. Menjadi acuan bagi perguruan pencak silat lain dalam mengadopsi model latihan ladder drill untuk pengembangan teknik tendangan sabit.

1.5. Asumsi Pengembangan

Asumsi penelitian dan perkembangan ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan jurus tendangan sabit karena melalui *ladder drill* dapat meningkatkan kekuatan kaki, dan ketahanan kaki menampung beban berat yang disertakan, tendangan sabit ini dikembangkan dengan metode yang menyenangkan dapat menumbuhkan minat, sehingga dapat lebih mencintai dan melestarikan budaya warisan dari seni pencak silat.