

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak Silat merupakan seni bela diri tradisional yang memiliki akar budaya yang dalam di Indonesia. Seni bela diri ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik pertahanan diri, tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya, moral, dan spiritual (Hadi R. S., 2015). Setiap gerakan dalam Pencak Silat memiliki makna yang mendalam dan sering kali dipengaruhi oleh filosofi dan tradisi lokal. Di berbagai daerah di Indonesia, Pencak Silat berkembang dengan karakteristik yang unik, mencerminkan keragaman budaya Indonesia (Iskandar, 2017). Dalam konteks global, Pencak Silat telah diakui sebagai bagian dari warisan budaya tak benda oleh UNESCO, yang semakin menegaskan pentingnya pelestarian dan pengembangan seni bela diri ini (UNESCO, 2019).

Pencak Silat dikenal dengan keanekaragaman gerakan dan teknik yang kompleks. Setiap aliran atau perguruan Pencak Silat memiliki teknik khas yang membedakannya dari yang lain. Teknik-teknik ini tidak hanya memerlukan keahlian fisik, tetapi juga pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip gerakan (Prasetyo A. , 2018). Tendangan sabit, misalnya, adalah salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam Pencak Silat. Kecepatan dan ketepatan tendangan sabit sangat penting dalam pertandingan, karena tendangan yang cepat dan akurat dapat mengejutkan lawan dan memberikan keuntungan signifikan (Rahman T. , 2020). Kecepatan tendangan sabit menjadi salah satu faktor penentu dalam pertandingan Pencak Silat. Tendangan yang cepat dapat mengejutkan lawan,

memecah konsentrasi mereka, dan membuka peluang untuk serangan lanjutan. Selain itu, kecepatan tendangan juga mencerminkan keterampilan teknis dan kondisi fisik seorang pesilat (Widiastuti S. , 2016). Dalam konteks latihan dan pengembangan atlet, kecepatan tendangan sabit menjadi indikator penting dari efektivitas program latihan yang diterapkan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit sangat penting bagi pelatih dan atlet (Susanto, Standar latihan berbasis bukti dalam Pencak Silat, 2019).

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat. Latihan daya ledak otot biasanya melibatkan latihan *plyometric* yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot (Putra, 2019). *Plyometric* adalah bentuk latihan yang memanfaatkan gerakan eksplosif, seperti lompatan dan tolakkan, untuk mengembangkan daya ledak. Dalam konteks Pencak Silat, latihan daya ledak otot tungkai bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan, termasuk tendangan sabit. Latihan ini sering kali melibatkan berbagai jenis lompatan, sprint, dan latihan kekuatan dengan beban (Halim, 2018).

Panjang tungkai adalah faktor anatomis yang dapat mempengaruhi efektivitas gerakan tendangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa panjang tungkai yang optimal dapat memberikan keuntungan mekanis dalam menghasilkan kecepatan dan kekuatan tendangan (Yusuf H. , 2020). Panjang tungkai yang lebih panjang dapat memberikan *leverage* yang lebih besar, memungkinkan pesilat untuk menghasilkan tenaga yang lebih besar dalam tendangan. Namun, panjang tungkai juga harus seimbang dengan kekuatan dan

fleksibilitas otot untuk mencapai efektivitas maksimal (Hidayat, 2017). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana panjang tungkai berkontribusi terhadap kecepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat.

Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Sekayu memiliki sejarah panjang dalam pengembangan Pencak Silat di kota Sekayu. PSHT dikenal dengan filosofi yang kuat dan komitmen terhadap pengembangan moral dan karakter anggotanya (Suryono, 2022). Perguruan ini telah melahirkan banyak pesilat berprestasi yang berkompetisi di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Dalam upaya untuk terus meningkatkan prestasi, PSHT Ranting Sekayu berfokus pada pengembangan teknik dan program latihan yang efektif. Studi ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit, yang diharapkan dapat membantu perguruan dalam merancang program latihan yang lebih terarah (Herianto, 2023).

Meskipun literatur ilmiah telah banyak membahas berbagai aspek latihan daya ledak dan panjang tungkai dalam olahraga, penelitian khusus terkait pengaruhnya terhadap kecepatan tendangan sabit dalam seni bela diri masih terbatas (Wahyudi, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan daya ledak dapat meningkatkan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, studi pada atlet sepak bola dan basket menunjukkan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan lompatan serta tendangan (Wijaya, 2019). Namun, dalam konteks Pencak Silat, khususnya tendangan sabit, penelitian yang mengkaji secara spesifik hubungan antara daya

ledak otot tungkai, panjang tungkai, dan kecepatan tendangan masih jarang ditemukan (Darmawan, 2022).

Penelitian ini diinisiasi untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dan memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan teknik latihan yang lebih efektif. Kecepatan tendangan sabit tidak hanya memiliki dampak positif dalam pertandingan Pencak Silat, tetapi juga mencerminkan keahlian dan keterampilan pesilat (Agus, 2023). Dengan memahami lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan tendangan sabit, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga bagi pelatih dan pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Sekayu untuk merancang program latihan yang lebih terarah. Program latihan yang disusun berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan, sehingga PSHT Ranting Sekayu dapat terus berprestasi di tingkat lokal, nasional, maupun internasional.

Pentingnya penelitian ini juga terletak pada kontribusinya terhadap pemeliharaan warisan budaya Indonesia. Pencak Silat bukan hanya olahraga, tetapi juga bagian integral dari identitas dan tradisi bangsa (Rahayu, 2018). Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang teknik dan latihan khusus dalam seni bela diri ini, dengan harapan dapat mendukung keberlanjutan dan perkembangan Pencak Silat, terutama di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Sekayu. Dengan melibatkan pelatih dan pesilat dalam proses penelitian ini, diharapkan akan tercipta kolaborasi yang lebih erat dalam menjaga dan mengembangkan Pencak Silat sebagai bagian dari warisan budaya Indonesia (Handoko B. , 2021).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat terbuka wawasan baru mengenai pentingnya latihan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Sekayu, serta memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut dalam pengembangan Pencak Silat di Indonesia (Mahendra, 2019). Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang mungkin ingin mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit atau aspek lain dari performa atlet Pencak Silat. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi penyusunan kebijakan dan program latihan yang lebih baik di berbagai perguruan Pencak Silat (Nugroho, 2023).

Dengan memiliki data empiris yang kuat, perguruan Pencak Silat dapat merancang program latihan yang lebih terstruktur dan berbasis pada bukti, sehingga dapat meningkatkan efektivitas latihan dan performa pesilat. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh federasi Pencak Silat untuk mengembangkan standar latihan yang lebih baik dan mendukung perkembangan atlet di seluruh Indonesia. Standar latihan yang berbasis bukti dapat membantu memastikan bahwa atlet mendapatkan pelatihan yang optimal, meningkatkan peluang mereka untuk berprestasi di berbagai kompetisi (Susanto, 2019).

Penelitian ini juga melibatkan partisipasi aktif dari pelatih dan pesilat PSHT Ranting Sekayu. Dengan melibatkan mereka dalam proses penelitian, diharapkan akan tercipta rasa memiliki dan komitmen yang lebih kuat terhadap hasil penelitian. Kolaborasi antara peneliti, pelatih, dan atlet dapat memperkaya proses penelitian dan memastikan bahwa hasil yang diperoleh relevan dan dapat

diterapkan secara praktis. Partisipasi aktif ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya pendekatan ilmiah dalam pengembangan program latihan (Hariyanto, 2020).

Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki potensi untuk diterapkan di berbagai perguruan Pencak Silat lainnya. Dengan berbagai temuan dan rekomendasi dari penelitian ini, diharapkan dapat tercipta jaringan kolaborasi antara berbagai perguruan dalam mengembangkan teknik dan program latihan yang lebih efektif. Pengembangan Pencak Silat secara keseluruhan dapat tercapai melalui upaya bersama dalam penelitian, pelatihan, dan pertukaran pengetahuan antara perguruan (Andriani, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Perguruan Pencak Silat PSHT Ranting Sekayu”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya dalam konteks Pencak Silat, serta mendukung upaya pelestarian warisan budaya Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi perguruan PSHT Ranting Sekayu, tetapi juga bagi perkembangan Pencak Silat di Indonesia secara umum.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan.

1. Banyak Pesilat melakukan tendangan sabit kurang kecepatan dan efisiensi.

2. Pengetahuan tentang metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Sekayu rendah.
3. Pengetahuan tentang metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat dan belum memanfaatkan panjang tungkai yang dimiliki.
4. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran panjang tungkai dan kecepatan tendangan sabit pada anggota perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Sekayu.
5. Belum diketahui efektivitas antara latihan *Barrier Hops* dan *Single leg hurdle hop* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.
6. Upaya peningkatan kecepatan tendangan sabit anggota perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Sekayu dengan latihan daya ledak otot tungkai.
7. Apakah terdapat interaksi yang signifikan antara faktor latihan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar masalah yang telah diteliti tidak menyamping dari penelitian maka diberikan pembatasan masalah, yaitu :

1. Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit Pesilat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Sekayu.
2. Pengaruh Panjang tungkai tinggi dan Panjang Tungkai Rendah terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Sekayu.

3. Interaksi antara latihan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit Pesilat Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Sekayu.

1.4 Perumusan Masalah

Permasalahan yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan kecepatan tendangan sabit secara keseluruhan antara latihan *Barrier Hops* dan *Single Leg Hurdle Hop* ?
2. Apakah pesilat dengan panjang tungkai tinggi yang dilatih dengan latihan *Barrier Hops* memiliki kecepatan tendangan sabit yang lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih dengan latihan *Single Leg Hurdle Hop* ?
3. Apakah pesilat dengan panjang tungkai rendah yang dilatih dengan latihan *Single Leg Hurdle Hop* memiliki kecepatan tendangan sabit lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih dengan latihan *Barrier Hops* ?
4. Apakah terdapat interaksi antara latihan *Barrier Hops* dan *Single Leg Hurdle Hop* terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui perbedaan kecepatan tendangan sabit secara keseluruhan antara latihan *Barrier Hops* dan *Single leg hurdle hop*.
2. Mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk pesilat dengan panjang tungkai tinggi *Barrier hops* atau *single leg hurdles hop*, terhadap kecepatan tendangan sabit.

3. Mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk pesilat dengan panjang tungkai rendah *single leg hurdles hop* dan *barriers hop*, terhadap kecepatan tendangan sabit.
4. Mengetahui ada tidaknya interaksi antara jenis latihan *Barriers Hops* dan *single leg hurdles hop* terhadap Kecepatan tendangan sabit pesilat.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis :

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang seni bela diri Pencak Silat dengan menggali lebih dalam pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. Hasil penelitian dapat membuka wawasan baru dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam konteks seni bela diri tradisional.
- 2) Penelitian ini dapat membantu pengembangan teori dalam kebugaran fisik, khususnya dalam kaitannya dengan pengaruh latihan daya ledak otot dan karakteristik anatomi (panjang tungkai) terhadap kemampuan gerak dan kecepatan dalam seni bela diri.
- 3) Jika ditemukan pengaruh yang signifikan dari latihan daya ledak otot dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit, hal ini dapat memberikan validasi empiris terhadap teori-latihan khusus yang mungkin telah diterapkan dalam dunia Pencak Silat.

b. Manfaat Praktis

- 1) Hasil penelitian dapat memberikan pedoman praktis bagi pelatih dan pesilat dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Ini dapat membantu pesilat mencapai potensi maksimal mereka dalam teknik ini.
- 2) Dengan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit, pesilat dapat mengidentifikasi area-area yang perlu ditingkatkan dalam latihan mereka. Hal ini dapat menghasilkan peningkatan kinerja yang signifikan dalam konteks pertandingan Pencak Silat.
- 3) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis bagi instruktur Pencak Silat di perguruan PSHT Ranting Sekayu dalam pengembangan metode pengajaran yang lebih terarah dan efektif, khususnya dalam pelatihan teknik tendangan sabit.
- 4) Pesilat yang terlibat dalam penelitian dapat memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan tendangan sabit mereka, memberikan landasan ilmiah bagi peningkatan pribadi dan pengembangan dalam seni bela diri.