

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Khairuddin (2017) mengungkapkan olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain itu juga berpengaruh kepada perkembangan kepada rohaninya. Olahraga juga merupakan suatu kegiatan bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan berisi perjuangan diri sendiri, dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Sejalan dengan pendapat diatas Salahudin, Dkk (2020) mengungkapkan bahwa olahraga juga merupakan sebuah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat.

Gede Yogi Saputra, Dkk (2021) mengungkapkan bahwa olahraga adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, selain itu bertujuan membentuk gaya hidup manusia, juga bermanfaat bagi olahraga, salah satunya adalah agar sistem tubuh manusia dapat berjalan dengan lancar. Adapun Menurut Mahfud (2020) Olahraga adalah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermanfaat.

Pengembangan peserta didik dilakukan dengan beberapa program, salah satunya dengan ekstrakurikuler. Jadi hal ini dapat dilakukan untuk menggali dan mengetahui kemampuan individu dari peserta didik dan juga sebagai wadah

pengembangan diri, penanaman nilai-nilai karakter peserta didik yang biasa di wadai oleh lembaga dan dibantu oleh guru atau tenaga pendidik yang ahli dalam bidangnya.

Menurut Septiana Intan Pratiwi (2020) mengungkapkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran, kegiatan ekstrakurikuler ini lebih diarahkan untuk membentuk kepribadian anak.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana penanaman karakter disiplin. Salah satu ekstrakurikuler yang memberikan, menanamkan terkait dengan pemahaman kedisiplinan dalam bentuk karakter dan ekstrakurikuler seperti pencak silat.

Pencak silat merupakan suatu olahraga dan seni bela diri yang meliputi kegiatan keolahragaan, kerohanian, dan kedisiplinan. Kholil Halbatullah (2019) Mengungkapkan pencak silat merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang memperkerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan, karna memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih jauh di bandingkan dengan pukulan. Tendangan bisa dilakukan dengan menggunakan bagian tulang kering, telapak kaki, serta lutut.

Rizka Hayati (2021) mengungkapkan tendangan sabit merupakan serangan dengan tendangan yang memiliki power dan dilakukan dengan cepat. Untuk

melakukan serangan tendangan sabit diperlukan jarak yang pas, karena jangkauan pada tendangan ini harus lebih dekat dibandingkan dengan tendangan lain.

Kelincahan sangat penting dalam pencak silat maka pesilat mudah bergerak ke segala arah dengan bersamaan melakukan tendangan sabit dengan demikian tendangan tidak akan mudah tertangkap oleh lawan, oleh karena itu kelincahan harus dijadikan prioritas dalam melatih beladiri pencak silat. Hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh berkelok-kelok. Latihan *Ledder Drill* dijelaskan juga didalam penelitian (Tofikin, 2020) bahwa latihan *Ledder Drill* berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit.

Alasan penulis untuk melakukan penelitian pada cabang olahraga pencak silat pada siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang karena pada saat penulis melakukan observasi ada beberapa siswa yang sangat lambat dan tidak memiliki kemampuan dalam melakukan teknik tendangan sabit, hal ini disebabkan jarang nya latihan kelincahan sehingga pada saat melakukan tendangan sabit siswa sangat lambat pergerakannya dalam melakukan tendangan sabit yang maksimal hal ini sangat tidak menguntungkan karena tendangan sabit merupakan tendangan yang sangat sering dipakai pada saat bertanding, Dalam suatu pertandingan pesilat dituntut untuk menendang dengan lincah supaya lawan kesulitan menangkap tendangan. Dan dikarenakan tendangan sabitnya sangat kurang maksimal kelincahanya pada tendangan sabit yang dilakukan oleh siswa. Masalah ini muncul pada siswa karena kurangnya latihan kelincahan dan juga pemahaman pelatih bagaimana yang harus diberikan kepada siswa untuk menambah kelincahan yang dapat dilakukan dengan mudah adalah dengan

melakukan latihan kelincahan dengan metode *ledger drill*, Sebelum diberikan metode latihan *ledger drill* siswa Ekstrakurikuler Di SMP PGRI 2 Palembang pernah memakai metode latihan *rasistance bands* untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit, namun hasilnya kurang maksimal.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan hasil kelincahan tendangan sabit, pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang kelincahan tendangan sabit siswa Ekstrakurikuler Di SMP PGRI 2 Palembang dengan metode latihan kelincahan *ledger drill* adalah metode latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat dan waktu sesingkat mungkin. Metode latihan kelincahan *ledger drill* merupakan latihan khusus untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan tubuh.

Dari hasil pengamatan penelitian sementara terdapat data *primer* tendangan sabit siswa Ekstrakurikuler Di SMP PGRI 2 Palembang.

**Tabel 1.1** Norma Kelincahan Tendangan Sabit

<b>Kategori</b>	<b>Putri</b>	<b>Putra</b>
Baik Sekali	>28	>30
Baik	23-27	25-29
Cukup	18-22	20-24
Kurang	14-17	15-19
Sangat Kurang	<13	<14

**Sumber :** (Lubis dan Wardoyo 2014: 171) Dalam (Tofikin, 2020)

**Tabel 1.2** Data *primer*

<b>Tendangan sabit dalam 15 detik</b>		
<b>Nama</b>	<b>Sabuk</b>	
RD	Putih	18 Tendangan
WS	Putih	10 Tendangan
PKS	Putih	13 Tendangan
DS	Putih	14 Tendangan

**Sumber:** (siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang)

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswa Ekstrakurikuler Di SMP PGRI 2 Palembang terdapat permasalahan yang timbul saat melakukan latihan tendangan sabit, siswa terlihat kurang menguasai metode latihan sehingga tendangan sabit yang dilakukan kurang sempurna. Melihat kenyataan dari hasil observasi, maka latihan dengan metode kelincahan *ladder drill* menjadi perhatian penulis untuk itu, penulis merasa perlu untuk meneliti secara ilmiah mengenai yaitu **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang”**.

## **1.2 Pembatasan Lingkup Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi menjadi pengaruh latihan kelincahan terhadap tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang. Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pelatih dan guru sebagai media informasi kajian mengenai pengaruh latihan kelincahan terhadap tendangan sabit siswa ekstrakurikuler olahraga beladiri pencak silat, dan juga dapat berguna sebagai acuan dalam membuat karya ilmiah lanjutan nantinya.