

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan agar tubuh tetap sehat dan bugar. Tanpa olahraga manusia rentan terserang penyakit. Oleh karena itu olahraga sangat penting dilakukan untuk setiap individu dan sangat mudah dilakukan, baik dilakukan di pagi hari ataupun sore hari. Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional yang merupakan budaya asli Indonesia. Pencak silat sebagai salah satu budaya asli di Indonesia perlu dilestarikan dan dijaga keberadaannya. Salah satu cara atau upaya ialah dengan memasukkan pencak silat dalam kurikulum sekolah baik tingkat SD, SMP, SMA (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013) demikian juga di perguruan tinggi yang memiliki Fakultas olahraga, pencak silat sebagai salah satu mata kuliah olahraga tradisional.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan keterampilan teknik. Seperti menurut Mulyana (2014) "Keterampilan pencak silat meliputi sikap pasang, kuda-kuda, gerak langkah, serangan tangan, serangan kaki, tangkapan, kunci, jatuhnya dan bela". Terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan dalam kejuaraan pencak silat yaitu kategori tunggal, ganda, regu dan tanding (Lubis & Wardoyo, 2016). Semua kategori tersebut memerlukan kemahiran dalam melakukan keterampilan teknik, salah satunya keterampilan teknik tendangan karena tendangan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet serta tendangan merupakan serangan yang selalu digunakan oleh atlet karena cenderung lebih efektif pada sasaran

serangan dan pengumpulan point yang bernilai lebih tinggi dari serangan pukulan. Seperti menurut Prihadianto (2017): Teknik tendangan merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat karena memiliki keuntungan seperti mendapatkan nilai yang cukup

Ada beberapa macam teknik tendangan dalam pencak silat yaitu tendangan depan (A), tendangan sabit (C), tendangan samping (T) dan tendangan belakang (B). dari ke empat tendangan tersebut, tendangan depan yang sering digunakan oleh atlet pencak silat dalam bertanding karena menurut mereka tendangan depan lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki. karena teknik tendangan mempunyai penilaian lebih tinggi maka pentingnya pesilat memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik yang baik meliputi: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, 10) reaksi.

Kecepatan tendangan depan dalam pencak silat membutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan teknik sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terdapat unsur-unsur yang menentukan kecepatan tendangan sabit dengan harus memperhatikan kondisi dan perkembangan teknik yang telah dimiliki sebelumnya. Sehingga diperlukan program latihan yang baik terutama tentang set, repetisi, intensitas dan recovery pada saat latihan

Ada banyak cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan dari tendangan depan salah satunya adalah dengan cara menerapkan Latihan Hurple Hops. Menurut Wibowo & Achmad (2022) Gerakan hops lebih ditekankan pada kecepatan gerakan kaki untuk mencapai lompat - loncat

setinggi-tingginya dan sejauh-jauhnya. Hoping dapat dilakukan dengan dua atau satu kaki. Otot yang terlatih adalah: Fleksi paha, yaitu: sartorius, iliacus, gracilis; (2) Ekstensi lutut, yaitu: tensor fasciae latae, rectus femoris, vastus lateralis, medius dan intermedius; (3) Ekstensi paha dan fleksi tungkai, yaitu: biceps femoris, semitendinosus dan semimembranosus serta gluteus medius dan minimus; (4) Fleksi lutut dan kaki, yaitu: gastrocnemius, peroneus, dan soleus; dan (5) Kelompok otot adduction dan abduction paha, yaitu: gluteus medius dan minimus, dan adductor longus, brevis, magnus, minimus dan hallucis.

Menurut Ilham, dkk (2021) Hurdle hops : Latihan ini menggunakan gawang kecil yang dibuat dari peralon dengan tinggi kira-kira 25-50 cm. Dengan cara melompat ke depan tanpa hambatan dengan kaki bersama-sama. Gerakan berasal dari pinggul dan lutut, menjaga tubuh vertikal dan lurus, dan jangan biarkan lutut bergerak terpisah antara kedua sisi. Gunakan lengan untuk mengayun dan menjaga keseimbangan. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh pada kecepatan sehingga kekuatan otot tungkai perlu dilatih agar kecepatan yang dihasilkan dapat bertambah. Hurdle hops menjadi salah satu jenis latihan yang dapat melatih kekuatan otot tungkai.

Otot tungkai menjadi tumpuan dalam melakukan tendangan depan, oleh sebab itu perlu dilakukan latihan guna meningkatkan kekuatan otot tungkai guna meningkatkan kekuatan tendangan depan dengan cara menerapkan latihan Hurdle Hops, latihan Hurdle Hops itu sendiri memiliki banyak macam variasi yang dapat dipergunakan dalam melatih daya tahan dan kekuatan dari tendangan depan, salah satunya adalah Single leg Hops dengan melakukan latihan variasi tersebut akan

sangat mempengaruhi kecepatan kekuatan otot tungkai yang digunakan dalam melakukan tendangan depan. dan penjelasan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arnitayani, dkk (2021) yaitu Pengaruh latihan single leg hope yang memiliki tingkat kecepatan tinggi terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai berdasarkan analisis deskriptif menunjukkan terdapat pengaruh latihan single leg hope yang memiliki tingkat kecepatan tinggi terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Dilihat dari selisih rata-rata antara pre test dan post test pada peserta didik dengan tingkat kecepatan tinggi yang latihan dengan metode single leg hope juga mempunyai selisih rata-rata sebesar 8,67 yang merupakan selisih yang cukup jauh. Peserta latihan yang memiliki kecepatan tinggi dan diterapkan latihan single leg speed hope memperoleh nilai rata-rata terestimasi peningkatan daya ledak otot tungkai.

Hasil Observasi di PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi, mereka telah menerapkan salah satu diantara variasi dari hurble hops yaitu mereka hanya menerapkan vertical jump, sehingga masih terdapat siswa yang belum begitu baik dalam melakukan tendangan depan, baik dari segi kecepatan dan kekuatan dari tendangan mereka, sehingga peneliti ingin mengenalkan variasi lain yang dapat dipergunakan dalam Latihan hurble hops agar dapat membantu dalam meningkatkan kecepatan tendangan depa siswa PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi. oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi *Hurdle Hops* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang yang dijelaskan di atas, masalah berikut dapat diidentifikasi: “PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi, masih hanya menerapkan salah satu variasi dari hurble hops yaitu vertical jump sehingga masih terdapat siswa yang belum begitu baik dalam melakukan tendangan depan, baik dari segi kecepatan dan kekuatan dari tendangan mereka”.

## 1.3 Batasan Masalah

Dari permasalahan yang ada di atas hanya dibatasi pada permasalahan “Pengaruh Latihan Variasi *Hurdle Hops* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Siswa PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi”.

## 1.4 Rumusan Masalah

dari penjabaran latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan Latihan variasi *hurdle hops* di PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi ?
2. Apakah terdapat pengaruh Latihan variasil *hurdle hops* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi ?

## 1.5 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam mengartikan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan beberapa istilah atau definisi operasional yaitu:

### 1. Tendangan

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang . serangan menggunakan sebelah kaki atau tungkai, dengan posisi badan menghadap kedepan dan arah lintasan kaki lurus kedepan.

### 2. Latihan

Latihan merupakan proses yang sistematis digunakan untuk menyempurnakan kualitas kinerja olahragawan berupa keterampilan, kebugaran, dan kapasitas energi dengan memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan secara ilmiah

### 3. *Hurdle Hops*

Hurdle hops adalah latihan yang menggunakan alat yaitu berupa gawang yang terbuat dari peralon.dengan tinggi kira-kira 25-50 cm. Dengan cara meloncat kedepan dengan kaki bersama-sama.

## **1.6 Tujuan Penelitian**

Dari penjabaran rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana penerapan Latihan variasi *hurdle hops* di PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi.
2. untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Latihan variasil hurdle hops terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di PSHT Rayon Sekap Kab. Muaro Jambi

## 1.7 Manfaat Penelitian

### 1. Secara teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas pengetahuan terhadap pentingnya Latihan *hurtle hops* dalam kegiatan Silat. Serta dapat memberikan gambaran bahwasanya pentingnya Latihan *hurdle hops* dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan.

### 2. Secara Praktis

#### a) Untuk peneliti

Kegiatan penelitian merupakan pengalaman yang berguna untuk melengkapi ilmu yang diperoleh di bangku kuliah, serta menjadi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi. Serta peneliti mendapatkan jawaban konkrit dari judul masalah.

#### b). Untuk Universitas

Melalui penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan bagi mahasiswa lain dalam melakukan penelitian yang sejenis. Dan supaya mahasiswa lainnya.