

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kebugaran fisik. Selain itu, olahraga telah menjadi kebutuhan penting dalam kehidupan manusia karena mampu meningkatkan daya tahan tubuh setiap individu. Dengan rutin berolahraga, seseorang tidak hanya dapat menjaga kesehatan fisiknya, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Oleh karena itu, menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari sangatlah krusial.

Olahraga juga dapat memenuhi keperluan dasar manusia secara biologis meningkatkan kesehatan tubuh manusia secara keseluruhan termasuk keterampilan berpikir, pencapaian prestasi, dan penanaman nilai moral pada manusia menjadikan olahraga lebih dari sekadar hobi melainkan sebagai kebutuhan. Di era saat ini, olahraga juga mampu memberikan dampak positif bagi masyarakat. Masyarakat di seluruh dunia berlomba untuk mencapai prestasi di bidang olahraga, karena olahraga yang bermutu, berkualitas dapat mengangkat nama daerah di tingkat internasional. Dengan demikian, olahraga yang berhasil dikembangkan di suatu daerah akan menjadi identitas serta kebanggaan bagi daerah tersebut.

Salah satu warisan budaya Indonesia yang masih berkembang hingga saat ini adalah pencak silat. Pencak silat berfungsi sebagai sarana menyatukan negara dan juga sebagai salah satu identitas yang membuat negara ini dikenal. Identitas suatu bangsa merupakan kualitas khusus yang membedakannya dari bangsa lain. Jika

dipadukan dengan budaya kewarganegaraan yang dimiliki oleh seluruh warga negara, identitas nasional dapat menjadi kekuatan kebaikan negara Indonesia, memajukan kesejahteraan masyarakat, Pendidikan, dan perekonomian.

Pencak Silat adalah salah satu jenis seni bela diri yang menekankan kehebatan fisik dengan menggunakan gerakan-gerakan dasar menyerang tubuh seperti pukulan, tendangan, jatuhan, menangkap, guntingan, membanting, dan mengunci. Pencak silat pertama kali digunakan sebagai taktik pertahanan diri terhadap berbagai ancaman. Namun seiring berjalannya waktu, pencak silat menjadi olahraga populer, sarana bela diri, dan pintu gerbang kesuksesan bagi masyarakat setempat.

Di Negara ini, pencak silat memiliki banyak perguruan yang beragam dan sudah tersebar di berbagai daerah, seperti berbagai perguruan pencak silat yang ada di SD Nurul Khoir Jambi yang menjadi salah satu kegiatan bagi siswa di luar dari waktu belajar yang dinamai dengan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini mulai aktif sejak tahun 2024 yang dikembangkan oleh Husnul Khatimah. Kegiatan latihan dilaksanakan 1 kali dalam seminggu latihan yang dilakukan berupa latihan fisik dan teknik.

Ektrakurikuler merupakan kegiatan tambaha yang di adakan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa utnuk belajar di luar,berinteraksi sosial, serta melatih keterampilan tertentu yang tidak didapat dalam kelas akademik.

Menurut (Suri, 2021) Ektrakurikuler merupakan lingkungan bagi siswa untuk mengembangkan potensi diri dengan berbagai program dan aktivitas, Siswa

dapat membentuk kepribadian mereka menjadi lebih positif terutama jika di kelola dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang berlangsung di luar jam pelajaran reguler dan layanan konseling.

Menurut Asmani (2011:62) dalam Suri (2021) Kegiatan yang khusus dilaksanakan oleh para pendidik atau tenaga kependidikan di sekolah yang berkompeten dan memiliki otoritas berupaya mendorong perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, kemampuan, dan minatnya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa, ekstrakurikuler ialah wadah penting bagi pengembangan diri siswa. Anwar menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler membantu siswa mengembangkan kepribadian secara positif melalui berbagai program yang dikelola dengan baik. sementara itu, asmani menyoroti bahwa ekstrakurikuler adalah aktivitas pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan layanan konseling, yang bertujuan untuk mendukung perkembangan siswa sesuai dengan potensi, minat, serta bakat mereka. Secara keseluruhan, ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam membangun kepribadian, mengembangkan potensi, dan meningkatkan keterampilan siswa di luar kegiatan akademis formal.

Keterampilan merupakan kemampuan mengendalikan gerakan secara cermat sehingga mencapai tujuan dengan usaha yang efisien dan hasil yang maksimal. Semakin terlatih seseorang, semakin baik ia dalam menggunakan tenaga secara hemat namun tetap mendapatkan hasil yang diinginkan dengan sempurna. Keterampilan juga dapat di artikan sebagai keahlian individu agar dapat melakukan gerakan dengan akurat, menggunakan sedikit tenaga (efisien), serta mendapatkan

hasil yang terbaik (efektif). Menurut KBBI, keterampilan berasal dari kata "terampil," yang berarti memiliki kemampuan dan ketangkasan dalam menyelesaikan tugas. Keterampilan adalah kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik. Menurut Yofiana dkk.,(2023) keterampilan merujuk pada kemampuan menyelesaikan suatu tugas secara cepat dan akurat. Keterampilan ini mencakup berbagai aktivitas, seperti melakukan tindakan, berpikir, berbicara, melihat, mendengar, dan lain-lain.

Menurut Nasihudin & Hariyadin (2021:735) keterampilan adalah indikator kemampuan yang dimiliki seseorang. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk memainkan peran atau menghasilkan sesuatu yang dapat diterima oleh orang lain. Baik dalam bentuk fisik maupun non-fisik, keterampilan ini dapat menjadi aset berharga dalam mencapai tujuan. Setiap kemampuan untuk menghasilkan sesuatu, dalam bentuk apapun, dapat menjadi modal bagi seseorang untuk meraih impian.

Berdasarkan pendapat ahli yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan individu untuk melaksanakan suatu tugas secara cepat, akurat, dan efisien. Keterampilan melibatkan berbagai aktivitas fisik dan mental, termasuk berpikir, berbicara, dan berbuat. Keterampilan yang baik memungkinkan seseorang menggunakan tenaga secara hemat untuk mencapai hasil maksimal, serta menjadi aset penting dalam mencapai tujuan hidup atau meraih impian.

Keterampilan teknik tendangan adalah kemampuan seseorang dalam menguasai gerakan tendangan dengan tepat, efisien, dan sesuai sasaran. Kemampuan ini mencakup penguasaan koordinasi tubuh yang baik, di mana berbagai bagian tubuh seperti kaki, pinggul, dan otot inti bekerja sama untuk

menjaga keseimbangan serta menghasilkan kekuatan yang optimal. Selain itu, kekuatan dan kecepatan sangat diperlukan agar tendangan memiliki daya serang yang kuat namun tetap hemat tenaga. Keterampilan ini diperoleh melalui latihan berulang, yang tidak hanya membantu memperbaiki teknik tetapi juga memperkuat otot-otot yang terlibat dalam gerakan. Latihan secara konsisten akan meningkatkan kemampuan untuk melakukan tendangan dengan lebih tepat, kuat, dan cepat, menjadikannya salah satu elemen penting dalam berbagai olahraga bela diri seperti pencak silat, taekwondo, atau karate.

Menurut Mochammad Alex D (2022:41) Teknik dasar dalam pencak silat meliputi beberapa aspek yaitu: Teknik persiapan, posisi saat sikap pasang, pola langkah, teknik pertahanan yang mencangkup tangkisan dan elakan, teknik serangan yang melibatkan pukulan, sikutan, dan tendangan, serta teknik membanting atau menjatuhkan lawan. dalam olahraga pencak silat, penguasaan teknik tendangan atau penggunaan tungkai menjadi salah satu aspek penting bagi seorang pesilat pada saat bertanding untuk meraih poin tambahan. Tendangan dianggap sebagai elemen yang sangat dominan dalam pertandingan pencak silat, karena penggunaannya mencapai hampir setengah dari total teknik yang diterapkan dalam kategori tanding.

Teknik tendangan merupakan upaya yang dilaksanakan dengan memanfaatkan kedua kaki, baik untuk bertahan maupun menyerang, dengan tujuan untuk mengumpulkan sebanyak mungkin poin selama pertandingan berlangsung. Dalam pencak silat, tendangan yang dihitung adalah tendangan yang berhasil mengenai area sasaran di tubuh lawan, yaitu bagian dada hingga perut, melewati pertahanan lawan. namun, area terlarang seperti leher ke atas dan alat kelamin tidak

di perbolehkan untuk diserang, apa bila melanggar aturan akan dikenakan sanksi pelanggaran berat dan akan mendapat peringatan. Segala jenis tendangan, termasuk tendangan lurus, tendangan belakang, tendangan sabit, dan tendangan T atau tendangan samping diperbolehkan dalam pertandingan pencak silat.

Tendangan T merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan karena sangat efektif untuk serangan jarak jauh, mengingat jangkauannya lebih panjang dibandingkan jenis tendangan lainnya. tendangan T memiliki berbagai keistimewaan seperti, kekuatan serangannya yang besar, berkat kombinasi gerakan tubuh yang seimbang dan penggunaan otot kaki yang kuat. Selain itu, tendangan T memiliki jangkauan yang jauh, sehingga efektif digunakan dalam pertandingan. Tendangan ini dilakukan dengan cepat dan tepat, mampu mengejutkan lawan dan memberikan keuntungan taktis dalam pertarungan. Dengan kemampuannya untuk menyerang dan bertahan, tendangan T menjadi teknik yang sangat berharga dalam pencak silat, baik di arena kompetisi maupun saat berlatih. Teknik yang paling sering diterapkan dalam pertandingan ialah teknik tendangan.

Sepanjang pertandingan, jika seorang pesilat dapat menggunakan teknik tendangan T akan lebih mudah bagi seorang pesilat untuk mendapatkan poin dari lawannya selama pertandingan jika mereka menguasai teknik tendangan T dengan cepat dan menyeluruh. Pelatihan yang disesuaikan dengan keadaan spesifik dan pengulangan teknik sebelumnya diperlukan untuk memaksimalkan kecepatan tendangan T dalam pencak silat. (Moch. Miftachurrohman dkk., 2023) tendangan T merupakan serangan yang dilakukan dengan satu kaki dan lintasan lurus ke depan. Tumit, bagian sisi luar, dan telapak kaki merupakan bagian yang digunakan untuk menyerang lawan.

Tendangan yang menargetkan setiap bagian tubuh lawan saat digunakan untuk serangan samping ini biasanya dilakukan dengan postur tubuh lurus. Pada saat menggunakan tendangan T harus menguasai teknik yang benar, insting yang kuat, tepat sasaran, memiliki power yang baik, sehingga menghasilkan tendangan yang efektif dan efisien. Sementara menurut (Dimas Amjad Zukruf dkk., 2024) menegaskan tendangan T lebih unggul karena dapat mencapai sasaran yang lebih luas. Tendangan ini memungkinkan eksplorasi kekuatan maksimal dan lebih aman digunakan dalam pertarungan karena terdapat lebih banyak ruang antara kepala dan tubuh lawan.

Di samping itu Siswa yang mengikuti latihan di SD Nurul Khoir Jambi terdiri dari siswa kelas 4 dan 5, dengan lama waktu latihan yang bervariasi; ada yang telah berlatih selama 5 bulan, 7 bulan, bahkan ada yang sudah 1 tahun. Hal ini menyebabkan tingkat keterampilan mereka dalam teknik tendangan T berbeda. Sebagian siswa dari ekstrakurikuler pencak silat yang ada di SD Nurul Khoir Jambi juga telah mengikuti berbagai pertandingan, seperti pertandingan antar siswa, dan pertandingan O2SN. Meskipun tidak semua siswa meraih juara, mereka menunjukkan tekad dan keinginan yang kuat untuk terus berlatih.

Kegiatan ekstrakurikuler ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kerja sama tim. Dengan adanya dukungan dari guru dan orang tua, diharapkan siswa dapat terus berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan mengembangkan potensi mereka lebih lanjut.

Melihat kenyataan yang ada di lapangan, permasalahan yang dihadapi oleh para siswa ekstrakurikuler pencak silat di SD Nurul Khoir Jambi, terutama dalam keterampilan teknik tendangan. Ketika siswa melakukan tendangan, posisi kaki

yang digunakan sering kali tidak lurus sepenuhnya saat mengenai sasaran, sehingga tendangan menjadi kurang bertenaga dan mudah diblokir oleh lawan. Selain itu, banyak siswa yang menggunakan ujung jari kaki sebagai titik kontak tendangan, yang mengakibatkan cedera pada saat latihan. Kesalahan lainnya adalah siswa tidak melibatkan gerakan pinggul untuk menambah kekuatan tendangan, serta posisi kuda-kuda yang belum stabil, sering kali goyah saat melakukan serangan. Lutut juga sering tidak diangkat dengan benar, dan posisi tubuh yang tidak seimbang menyebabkan siswa kehilangan keseimbangan setelah menendang.

Keterampilan teknik tendangan yang di kuasai oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi belum sesuai dengan teknik keterampilan yang diinginkan dan masih jauh dari apa yang diharapkan meskipun mereka sudah punya pandangan akan teknik tendangan itu. Tendangan yang efektif seharusnya mengenai sasaran menggunakan tumit untuk memberikan dampak maksimal. Selain itu, meskipun tendangan siswa kadang berhasil, kaki mereka masih bisa ditangkap oleh lawan, meski lawan tidak mampu menjatuhkan mereka. Pembinaan teknik ini sangat penting untuk memastikan tendangan lebih efektif dan aman saat bertanding.

Setelah melakukan latihan tendangan T tidak sedikit siswa yang mengalami cedera disebabkan oleh kurangnya pemahaman dalam menguasai teknik tendangan T, yang dapat berdampak pada poin dan kondisi fisik siswa saat bertanding. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan teknik tendangan menjadi prioritas untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa siswa dalam pertandingan. Kesadaran akan teknik yang benar, penggunaan titik kontak yang tepat, serta

stabilitas posisi saat menyerang harus diajarkan secara mendalam untuk mencapai hasil yang optimal.

Analisis yang akan dilakukan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SD Nurul Khoir Jambi berfokus pada evaluasi keterampilan teknik tendangan T, seperti posisi kaki, posisi badan, perkenaan kaki, posisi kuda-kuda yang tepat. Hal ini sangat penting karena dalam beladiri pencak silat, bukan hanya aspek fisik yang kuat tetapi sangat penting menguasai berbagai macam teknik yang digunakan dalam bela diri pencak silat terutama pada teknik tendangan T sangat dibutuhkan teknik yang baik dan benar guna untuk mengalahkan lawan dalam kompetisi.

Berdasarkan justifikasi yang diberikan, perlu dilakukan penelitian mengenai keterampilan teknik tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat karena, banyak dari mereka yang kurang menguasai teknik tersebut, sehingga menyebabkan beberapa siswa mengalami cedera. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengambil Judul “Analisis Keterampilan Teknik Tendangan T Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SD Nurul Khoir Jambi”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian yang dikemukakan pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah pada penelitian sebagai berikut:

1. Siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi kurang mengetahui posisi kuda-kuda yang benar dalam keterampilan Teknik tendangan T.
2. Siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi kurang mengetahui teknik perkenaan kaki yang tepat dalam tendangan T.

3. Siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi kurang mengetahui posisi tubuh yang baik dalam keterampilan Teknik tendangan T.
4. Siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi juga kurang mengetahui keterampilan teknik tendangan T yang benar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya batasan masalah agar peneliti dapat terfokus pada masalah yang telah ditemukan dan tidak terlalu luas agar tujuan yang akan diteliti dapat terselesaikan. Maka ditetapkan batasan masalah ini adalah bagaimana keterampilan teknik tendangan T posisi tubuh, perkenaan kaki, dan posisi kuda-kuda pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut: “ Bagaimana keterampilan tekni tendangan T pada siswa ekstrakurikuler SD Nurul Khoir Jambi?.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan diatas maka tujuan peneliti adalah untuk menganalisis keterampilan teknik tendangan T pada siswa ekstrakurikuler SD Nurul Khoir Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana adalah melakukan penelitian.
2. Peneliti dapat menggunakan penelitian ini sebagai panduan untuk peningkatan keterampilan teknik tendangan T.
3. Peneliti berharap agar siswa dapat mempelajari dan menguasai keterampilan teknik tendangan T dengan baik dan benar sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
4. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu banyak orang, khususnya di bidang pendidikan dan olahraga pencak silat.