

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang memiliki nilai filosofis, mental, spiritual, dan jasmani. Sebagai olahraga bela diri, pencak silat menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar pesilat mampu menampilkan keterampilan gerak secara efektif, efisien, dan aman. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat adalah teknik tendangan. Tendangan menjadi unsur serangan yang memiliki daya jangkauan luas, kekuatan besar, serta peran strategis dalam pertandingan maupun latihan pengembangan kemampuan pesilat. Menurut Kotot (dalam Mustafa 2023) Pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Selain itu, Menurut Baehaki, Aminudin, and Iqbal (dalam Rahayu 2022) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, dimana perkembangan sebagai olahraga moderen yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi ‘logis’ bahwa pencak silat akan di pelajari dan di tekuni oleh masyarakat atau peserta didik yang mempelajarinya. Di dalamnya terkandung pelajaran mengenai disiplin, hormat kepada sesama, serta kemampuan untuk mengendalikan diri dalam berbagai situasi.

Di antara berbagai jenis tendangan dalam pencak silat, tendangan T merupakan salah satu teknik yang sering digunakan karena memiliki kekuatan dorong yang besar dan efektif untuk menjaga jarak dengan lawan. Tendangan T dilakukan dengan cara mengangkat lutut, kemudian meluruskan kaki ke arah samping membentuk sudut menyerupai huruf “T” terhadap posisi badan. Teknik ini membutuhkan koordinasi yang baik antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, kelenturan, serta ketepatan arah tendangan.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) sebagai salah satu perguruan pencak silat terbesar di Indonesia memiliki sistem pembinaan yang menekankan pada penguasaan teknik dasar secara bertahap dan berkesinambungan. Di PSHT Ranting Raihat, latihan pencak silat tidak hanya bertujuan membentuk pesilat yang terampil secara teknis, tetapi juga membangun karakter, kedisiplinan, dan sikap mental yang kuat. Namun demikian, dalam pelaksanaannya, proses latihan teknik tendangan, khususnya tendangan T, masih menghadapi berbagai kendala yang berdampak pada kualitas penguasaan teknik oleh siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan awal selama kegiatan latihan di PSHT Ranting Raihat, ditemukan bahwa sebagian siswa masih belum mampu melakukan tendangan T dengan teknik yang benar. Kesalahan yang sering muncul antara lain posisi badan yang kurang seimbang, arah tendangan yang tidak tepat, kurangnya kekuatan dorong kaki, serta koordinasi gerak yang belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola latihan yang diterapkan belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan siswa dalam menguasai teknik tendangan T secara efektif.

Selain itu, variasi pola latihan tendangan T yang diterapkan cenderung monoton dan kurang terstruktur. Latihan sering dilakukan secara berulang tanpa adanya tahapan yang sistematis, sehingga siswa mudah merasa jenuh dan kurang termotivasi. Padahal, dalam prinsip latihan olahraga, variasi dan sistematika latihan merupakan faktor penting untuk meningkatkan hasil belajar gerak dan keterampilan teknik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pembaruan dan peningkatan pola latihan tendangan T agar proses latihan menjadi lebih efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa PSHT.

Masalah utama yang ditemukan dalam latihan tendangan T di PSHT Ranting Raihat antara lain: (1) rendahnya penguasaan teknik dasar tendangan T oleh sebagian siswa, (2) kurangnya variasi dan sistematika pola latihan, (3) keterbatasan pemahaman siswa terhadap prinsip gerak tendangan yang benar, serta (4) belum optimalnya penerapan metode latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Rendahnya penguasaan teknik terlihat dari ketidaktepatan sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir tendangan. Banyak siswa yang belum mampu menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan, sehingga gerakan menjadi kurang stabil. Selain itu, tenaga yang dihasilkan dalam tendangan T juga belum maksimal karena koordinasi otot dan teknik dorongan kaki yang kurang tepat. Masalah lain yang juga muncul adalah minimnya evaluasi teknik secara terstruktur selama latihan. Pelatih cenderung fokus pada pengulangan gerak tanpa memberikan umpan balik yang mendalam terkait kesalahan teknik yang dilakukan siswa. Hal ini menyebabkan kesalahan gerak terus berulang dan menjadi kebiasaan yang sulit diperbaiki.

Alasan Perlunya Peningkatan Pola Latihan Tendangan T di PSHT Pola latihan merupakan rancangan sistematis yang berfungsi sebagai pedoman dalam proses pembelajaran gerak. Peningkatan pola latihan tendangan T di PSHT sangat diperlukan agar latihan dapat berjalan secara efektif dan efisien. Pola latihan yang baik akan membantu siswa memahami tahapan gerak secara benar, meningkatkan motivasi latihan, serta meminimalkan risiko cedera.

Dalam konteks PSHT, peningkatan pola latihan juga sejalan dengan tujuan pembinaan yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik, teknik, dan mental. Pola latihan tendangan T yang terstruktur dapat membantu siswa mengembangkan kekuatan otot tungkai, kelenturan, keseimbangan, serta konsentrasi. Selain itu, variasi latihan yang menarik dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa selama latihan. Menurut Bompa (2015), latihan yang dirancang secara sistematis dan progresif akan memberikan adaptasi yang optimal terhadap kemampuan fisik dan teknik atlet. Dengan demikian, penerapan pola latihan tendangan T yang bervariasi dan

bertahap di PSHT Ranting Raihat diharapkan mampu meningkatkan kualitas penguasaan teknik siswa secara signifikan.

Tendangan T dalam pencak silat memiliki beberapa variasi teknik yang dapat dikembangkan dalam proses latihan. Variasi ini bertujuan untuk menyesuaikan dengan situasi pertandingan maupun kebutuhan pengembangan keterampilan siswa. Diantaranya Tendangan T dasar dilakukan dengan sikap awal kuda-kuda, kemudian mengangkat lutut dan meluruskan kaki ke arah samping dengan telapak kaki atau sisi kaki sebagai alat serang. Menurut Johansyah Lubis (2013), tendangan T dasar merupakan fondasi penting yang harus dikuasai pesilat karena menjadi dasar bagi pengembangan variasi tendangan lainnya. Tendangan T dengan Langkah Tendangan ini diawali dengan langkah kaki untuk mendekati atau menyesuaikan jarak dengan lawan, kemudian diikuti dengan tendangan T. Menurut Harsono (2018), penggunaan langkah sebelum tendangan dapat meningkatkan efektivitas serangan karena membantu penyesuaian jarak dan keseimbangan tubuh. Tendangan T dengan Putaran Pinggul Pada variasi ini, pesilat memaksimalkan putaran pinggul saat meluruskan kaki sehingga menghasilkan daya dorong yang lebih kuat. Bempa (2015) menyatakan bahwa keterlibatan pinggul secara optimal dalam gerakan tendangan akan meningkatkan kekuatan dan kecepatan serangan. Tendangan T Berpasangan Latihan tendangan T berpasangan dilakukan dengan menggunakan sasaran berupa target atau lawan latihan. Menurut Sukadiyanto (2011), latihan berpasangan dapat meningkatkan ketepatan arah tendangan, kontrol tenaga, serta kesiapan mental pesilat dalam menghadapi situasi nyata.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik tendangan T merupakan aspek penting dalam pembinaan pencak silat di PSHT Ranting Raihat. Permasalahan yang ditemukan dalam proses latihan menunjukkan perlunya peningkatan pola latihan tendangan T yang lebih sistematis, variatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan menerapkan pola latihan yang tepat serta mengacu pada pendapat para ahli, maka penulis melakukan penelitian dengan judul **MENINGKATKAN POLA LATIHAN TENDANGAN T PENCAK SILAT SISWA PSHT RANTING RAIHAT.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya penguasaan teknik dasar tendangan T oleh sebagian siswa.
2. kurangnya variasi dan sistematika pola Latihan.
3. keterbatasan pemahaman siswa terhadap prinsip gerak tendangan yang benar.
4. belum optimalnya penerapan metode latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penulis membatasi masalah pada meningkatkan pola latihan tendangan t pencak silat siswa psht ranting raihat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka penulis mengemukakan masalah pada bagaimana meningkatkan pola latihan tendangan t pencak silat siswa psht ranting raihat.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan pola latihan tendangan t pencak silat siswa psht ranting raihat.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan penelitian, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain.
- b. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait penelitian ini di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi seluruh kepentingan dan dapat diterima sebagai kontribusi untuk meningkatkan prestasi yang efektif.
- b. Semoga penelitian ini dapat memotivasi banyak orang, khususnya atlet silat, untuk lebih giat berlatih dan menumbuhkan kecintaan terhadap silat sebagai budaya asli Indonesia.