

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional warisan nenek moyang, yang telah menjadi budaya bangsa Indonesia yang digunakan untuk membela atau mempertahankan diri dari serangan lawan. Menurut Mulyana,(2013:85) menyatakan sebagai berikut : “Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperankan di depan umum”. Jadi pencak silat merupakan olahraga beladiri tradisional indonesia yang untuk membela atau mempertahankan diri dengan menggunakan berbagai macam-macam teknik yang saling berkaitan. Dalam pencak silat terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai yaitu teknik kuda-kuda, pasang, hindaran, pukulan, tendangan.

Pada penelitian ini yang akan diamati adalah teknik tendangan sabit yang dilihat dalam kemampuan pesilat dalam melakukan tendangan. Tendangan sabit adalah salah satu teknik serangan dengan kaki yang ada dalam ajaran pencak silat. Menurut Kuswanto dalam Tofikin dan Ridwan Sinurat (2020) menjelaskan tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arahan ke dalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan perkenaan punggung kaki. Tendangan sabit ini sangat disukai oleh pesilat dikarenakan cara melakukan tendangan dan mengenai sasaran maka pesilat akan mendapatkan skor 2.

Supaya tendangan sabit tidak mudah ditangkap oleh lawan pesilat harus melakukan tendangan dengan lincah. pada kamus bahasa indonesia, Poerwadarminta dalam Ahmad (2018) menyatakan “kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Menurut Humaid dan Wahyu (2017) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Pentingnya kelincahan dalam pencak silat maka harus dilatih dengan tepat dan terprogram dengan baik sehingga menghasilkan puncak prestasi yang dituju (Hostrup & Bangsbo, 2017). Cara melatih kelincahan yang tepat antara lain yaitu latihan *zig-zag run*.

Adapun cara melakukannya atlet berlari belok-belok dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik jarak setiap titik sekitar 1 meter, hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Pada kamus lengkap bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam T. Febri dalam Ahmad (2018) yaitu berbelak-balok atau kata lainnya *zig-zag* merupakan gerakan dari satu tempat ketempat lain yang dilakukan dengan berbelak-belok. Disimpulkan latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan memakai tonggak atau kun. Dimana dalam pelaksanaan berlari secepat mungkin dengan berbelak-balok dari satu tempat ketempat yang lain dengan melewati beberapa titik yang dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dengan meningkatkan kelincahan.

Kelincahan sangat penting dalam pencak silat dengan memiliki kelincahan 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 arah berkelok-kelok. Latihan *zig-zag run* ini dijelaskan juga didalam penelitian Ahmad (2018) bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit. Demikian pula dijelaskan dari hasil penelitian Purba (2017) bahwa kelincahan gerak berpengaruh terhadap kecepatan tendangan. .

Alasan peneliti untuk melakukan penelitian pada olahraga pencak silat Pagar Nusa Ranting Prime Park Simo Angin-angin Wonoayu Sidoarjo karena saat peneliti melakukan observasi di kejuaraan yang diadakan perguruan terlihat banyak pesilat yang sebagian besar tendangan sabit yang mereka lakukan dapat ditangkap oleh lawan, hal ini tidak menguntungkan karena tendangan sabit merupakan tendangan yang seringkali dipakai pada olahraga pencak silat. Dalam suatu pertandingan pesilat di tuntutan untuk menendang dengan lincah supaya lawan sulit menangkap serangan yang dilakukan dan juga tidak mencederai diri sendiri.

Banyak bentuk latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan tendangan diantaranya yaitu latihan *zig-zag run*.

Berdasarkan alasan diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Olahraga Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Prime Park Simo Angin-angin Wonoayu Sidoarjo”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan sebagai bentuk :

Penelitian ini membahas kondisi kelincahan tendangan sabit pada anggota pencak silat yang belum maksimal sehingga diperlukan suatu bentuk latihan yang mampu meningkatkan kelincahan anggota. Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dapat digunakan yaitu dengan memberikan latihan *zig-zag run*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di kemukakan rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit pada olahraga pencak silat Pagar Nusa Ranting Prime Park Simo Angin-angin Wonoayu Sidoarjo ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

- Untuk mengetahui ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit pada olahraga pencak silat

Tujuan Khusus

- Untuk mengklasifikasikan pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit pada olahraga pencak silat

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit pada olahraga pencak silat pagar nusa ranting prime park simo angin-angin wonoayu sidoarjo.

Variabel Terikat : Tendang sabit (Y)

Variabel Bebas : Latihan *zig-zag run* (X)

1. Tendangan Sabit (Variabel Terikat Y)

Menurut Tofikin (2020) tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara menendangkan kaki dengan arah membentuk setengah lingkaran ke dalam dengan perkenaan punggung kaki . jadi tendangan sabit dalam pencak silat adalah tendangan dengan lintasan kaki membentuk seperti bulan sabit atau setengah lingkaran untuk menyerang menggunakan punggung kaki

2. Latihan *Zig-Zag Run* (Variabel Bebas X)

Zig-zag run adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbolak-balik menurut Andi dalam Satriaputra, G.C.D(2019).

F. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- Hasil penelitian tersebut diharapkan bisa memberikan masukan dan pengembangan *skill* latihan kelincahan pada tendangan sabit

Manfaat Praktis

- Bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti
- Bagi pesilat hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan skill untuk melakukan kelincahan
- Bagi pelatih hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan dapat menambah pengetahuan serta memberikan sumbang pikir pada pelatih guna meningkatkan prestasi pencak silat