

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pencak silat telah berkembang menjadi olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik dan keterampilan teknik tinggi, termasuk kecepatan tendangan sebagai penentu perolehan poin serangan (Adiyansyah et al, 2025). Sebagai olahraga yang dinamis, pencak silat menuntut penguasaan kondisi fisik yang prima serta keterampilan teknik yang sempurna agar atlet dapat meraih prestasi maksimal di gelanggang pertandingan. Dalam setiap kompetisi, penguasaan teknik serangan, khususnya tendangan, menjadi instrumen vital untuk mengumpulkan poin karena efektivitasnya dalam menjangkau sasaran lawan dari jarak tertentu.

Salah satu teknik serangan yang menjadi andalan para pesilat adalah tendangan sabit. Tendangan ini memiliki karakteristik lintasan setengah lingkaran ke arah dalam dengan punggung kaki sebagai alat sasarannya. Tendangan sabit adalah salah satu teknik andalan menuntut daya ledak dan kecepatan tungkai yang optimal agar tidak mudah diantisipasi lawan (Yona et al, 2025). Sehingga apabila tendangan tidak dieksekusi dengan kecepatan yang optimal maka risiko tinggi untuk diantisipasi atau ditangkap oleh lawan.

Fenomena yang terjadi pada anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy* menunjukkan adanya permasalahan serius terkait aspek kecepatan ini. Berdasarkan pengamatan pada *event* IPSI CUP 3 Kota Banjar dan Banjar *Challenge* 2025, banyak atlet dari akademi tersebut yang tendangan sabitnya dengan mudah tertangkap atau dipatahkan oleh lawan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun secara teknik dasar mungkin sudah dikuasai, namun *speed* dan *power* yang dihasilkan belum cukup untuk menembus pertahanan lawan secara efektif. Masalah ini selaras dengan temuan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan masih banyak atlet pencak silat yang memiliki kemampuan tendangan sabit kurang cepat sehingga serangan kurang efektif, dan dibutuhkan program latihan kondisi fisik yang spesifik untuk meningkatkan kecepatan tendangan (Arivan et al, 2024).

Untuk mengatasi kendala tersebut, diperlukan implementasi metode latihan yang mampu merangsang daya ledak otot tungkai secara signifikan. Latihan *plyometric* terbukti efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit dan kemampuan tendangan lain pada berbagai perguruan pencak silat melalui peningkatan *power* eksplosif otot tungkai (Adiyansyah et al, 2025). Dua variasi latihan *plyometric* yang dianggap relevan untuk meningkatkan daya ledak tungkai adalah *Single Leg Hurdle Hop* dan *Knee Tuck Jump*.

Secara lebih spesifik, variasi latihan seperti *hurdle hops*, *double leg speed hop*, dan bentuk lompatan lainnya terbukti meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat (Yona et al, 2025). Di sisi lain, latihan *knee tuck jump* sebagai bentuk *plyometric* yang menekankan lompatan eksplosif dengan penarikan lutut ke dada terbukti meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* (Lamusu et al, 2024), sebuah gerakan yang secara langsung melatih *power* tungkai yang berkontribusi pada kecepatan tendangan. Integrasi kedua latihan ini diharapkan dapat memberikan stimulasi saraf dan otot yang lebih kompleks bagi atlet ABT *Fighter Academy* guna menghasilkan tendangan sabit yang lebih eksplosif.

Berdasarkan bukti tersebut, kombinasi latihan *single leg hurdle hop* dan *knee tuck jump* secara teoritis dan empiris relevan untuk meningkatkan *power* dan kecepatan tendangan pada atlet pencak silat. Namun, belum banyak kajian yang secara khusus menguji pengaruh kedua bentuk latihan ini terhadap kecepatan tendangan sabit pada konteks pembinaan tertentu. Peneliti yang juga merupakan praktisi dalam dunia persilatan merasa perlu untuk melakukan kajian mendalam mengenai efektivitas kedua metode latihan ini. Peneliti meyakini bahwa dengan program latihan *plyometric* yang terstruktur, permasalahan tertangkapnya tendangan atlet akibat kurangnya kecepatan dapat diminimalisir. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul: **"Perbandingan Metode Latihan *Single Leg Hurdle Hop* dan *Knee Tuck Jump* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*".**

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Single Leg Hurdle Hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*?
3. Manakah di antara latihan *Single Leg Hurdle Hop* dan *Knee Tuck Jump* yang memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *Single Leg Hurdle Hop* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*.
3. Untuk membandingkan efektivitas antara latihan *Single Leg Hurdle Hop* dan *Knee Tuck Jump* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada anggota Pencak Silat ABT *Fighter Academy*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis: Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya mengenai metode latihan *plyometric* dalam upaya meningkatkan performa teknik pada cabang olahraga pencak silat.
2. Manfaat Praktis:

Bagi Pelatih: Sebagai rujukan dalam menyusun program latihan kondisi fisik yang lebih variatif dan efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlet.

Bagi Atlet: Membantu atlet ABT *Fighter Academy* meningkatkan kualitas tendangan sabitnya sehingga tidak mudah diantisipasi lawan dalam pertandingan.

Bagi Peneliti: Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pendidikan jasmani secara nyata di lingkungan organisasi olahraga.