

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga umumnya adalah kegiatan fisik atau mental yang dilakukan seseorang agar bisa menjaga serta memperbaiki kondisi kesehatannya. Secara ilmiah, berolahraga secara teratur memberi banyak manfaat baik untuk tubuh maupun pikiran. Dari sudut pandang tubuh, berolahraga bisa membuat jantung dan paru-paru lebih kuat, memperbaiki aliran darah, serta membuat tubuh lebih efisien dalam memproses makanan dan energi. Sementara itu, dari segi psikologis, berolahraga membantu meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga menjadi salah satu cara penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit yang berlangsung lama (Khairuddin, 2017).

Pencak silat adalah seni tradisional yang merupakan bagian dari seni bela diri yang asli berasal dari Indonesia. Budaya bela diri Indonesia percaya bahwa masyarakat Melayu telah menciptakan dan melaksanakan pencak silat sejak dulu kala sebagai cara untuk melindungi diri serta menjadi bagian dari kehidupan sosial mereka. Seiring berjalannya waktu, pencak silat tidak hanya digunakan sebagai cara bertahan hidup, tetapi juga tumbuh menjadi bagian dari budaya yang memiliki nilai-nilai pendidikan, etika, spiritual, dan kebangsaan. Dari sudut pandang olahraga, pencak silat adalah cabang olahraga yang

membutuhkan kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, berolahraga pencak silat secara rutin bisa membuat tubuh lebih sehat, meningkatkan kedisiplinan, fokus, dan kemampuan mengendalikan diri. Oleh karena itu, pencak silat memiliki peran penting tidak hanya dalam mempertahankan budaya bangsa, tetapi juga sebagai cara untuk melatih prestasi olahraga dan membentuk karakter seseorang (Ridho Setiawan et al., 2022)

Latihan *Running ABCs Drill* sebenarnya adalah sesi latihan yang bertujuan untuk memperbaiki koordinasi dalam hal kecepatan. Dasar dari latihan ini adalah pemanasan tubuh yang membantu otot bersiap untuk bergerak dengan cepat, sehingga suhu tubuh serta kontraksi otot yang cepat sangat berpengaruh pada performa terbaik dalam olahraga. Latihan yang mengutamakan koordinasi kecepatan ini akan memberikan dampak signifikan terhadap perubahan pada otot rangka, yang sangat berperan dalam penerapan sistem energi tubuh. Selain itu, latihan *Running ABCs Drill* dapat meningkatkan efisiensi dalam bergerak, frekuensi langkah, dan koordinasi antara sistem saraf dan otot. Adaptasi yang dihasilkan dari latihan yang rutin dapat memperbaiki kemampuan akselerasi, kecepatan reaksi, serta kualitas teknik pergerakan atlet. Peningkatan koordinasi antara neuromuskular ini memiliki peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan performa pada olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan yang tinggi. Maka dari itu, latihan *Running ABCs Drill* sering kali dimasukkan sebagai bagian dari program latihan fisik untuk

membantu peningkatan kemampuan biomotorik atlet, terutama dalam aspek kecepatan dan koordinasi gerak(Saputra et al., 2024)

Kelincahan secara umum merujuk pada kemampuan individu dalam melakukan aktivitas fisik dan bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan situasi di sekitar. Kelincahan adalah kemampuan untuk dengan cepat, tepat, dan terkontrol mengubah arah serta posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan. Elemen ini melibatkan kerjasama antara sistem saraf, otot, dan kemampuan tubuh dalam merespons rangsangan lingkungan. Dalam konteks olahraga, kelincahan menjadi elemen penting dari kebugaran fisik karena mempengaruhi efektivitas gerakan, kemampuan untuk menghindari lawan, dan kecepatan dalam membuat keputusan saat bertanding. Oleh sebab itu, peningkatan kelincahan melalui program latihan yang terencana dapat berdampak positif pada kinerja atlet, terutama dalam cabang olahraga yang memerlukan perpindahan arah yang cepat dan berulang (Mihmidati & Wahyudi, 2021).

Kelincahan spesifik adalah suatu kemampuan dalam bergerak yang sangat penting dan bervariasi sesuai dengan jenis olahraga yang dilakoni. Dengan kata lain, karakteristik kelincahan ini berbeda-beda karena disesuaikan dengan fitur dari masing-masing cabang olahraga. Kelincahan yang spesifik ini memerlukan atlet untuk bisa beradaptasi dengan perubahan arah, kecepatan, serta posisi tubuh yang sesuai dengan gerakan yang dibutuhkan dalam sebuah olahraga. Kemampuan ini tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, namun juga bergantung pada penguasaan teknik, koordinasi gerakan, dan kemampuan

untuk merespon situasi yang muncul selama berolahraga. Maka dari itu, untuk mengembangkan kelincahan spesifik harus melalui latihan yang disesuaikan dengan pola gerakan dan tuntutan pada kompetisi dari cabang olahraga yang dimaksud. Dengan cara ini, perbaikan kelincahan spesifik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap efektivitas performa atlet dalam menerapkan teknik dan strategi saat bertanding (Mihmidati & Wahyudi, 2021).

Salah satu elemen dari kebugaran fisik yang sangat vital adalah kelincahan, yang merujuk pada kemampuan untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah serta posisi tubuh tanpa kehilangan kendali atas gerakan. Dalam kompetisi pencak silat, kelincahan diperlukan untuk melakukan serangan, menghindari serangan dari lawan, melakukan elakan, serta melakukan serangan balik dengan cara yang efektif. Oleh karena itu, pengembangan kelincahan menjadi salah satu titik fokus utama dalam program latihan untuk para anggota Gerakan Aksi Silat Muslimin Indonesia (GASMI) Ranting Tegalsari yang mayoritasnya berada pada usia remaja dengan rentang usia 14 sampai 18 tahun. Mengingat karakter gerak dari pencak silat yang mengutamakan perubahan arah, transisi posisi, dan perpaduan gerakan yang cepat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur, seperti *ABCs Drill*, dapat meningkatkan kemampuan perubahan arah dan koordinasi gerakan yang berdampak positif terhadap peningkatan kelincahan atlet. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian mengenai dampak latihan *ABCs Drill* terhadap kelincahan anggota Pencak Silat GASMI Ranting Tegalsari pada usia 14–18

tahun menjadi hal yang krusial untuk dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kualitas kebugaran fisik pesilat. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada atlet pencak silat menegaskan bahwa kelincahan merupakan komponen penting yang berkontribusi pada keberhasilan penerapan teknik serangan serta pertahanan selama pertandingan. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian mengenai dampak latihan *ABCs Drill* terhadap kelincahan anggota Pencak Silat GASMI Ranting Tegalsari menjadi hal yang krusial untuk dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kualitas kebugaran fisik pesilat (Mihmidati & Wahyudi, 2021).

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *ABCs Drill* terhadap kelincahan anggota pencak silat GASMI Ranting Tegalsari.
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *ABCs Drill*, sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan
3. Subjek penelitian adalah anggota pencak silat GASMI Ranting tegalsari dengan kriteria :
 - a. Usia 14 – 18

- b. Laki laki
- c. Telah / sedang mengikuti latihan gasmi di ranting tegalsari
- d. Sehat jasmani dan rohani

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan kelincahan anggota pencak silat GASMI Ranting tegalsari sebefore dan sesudah pemberian metode latihan *ABCs drill*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan kelincahan sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *ABCs Drill* terhadap anggota pencak silat GASMI Ranting tegalsari

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kepada pengembangan pengetahuan, terutama dalam sektor pelatihan olahraga dan ilmu terkait keolahragaan, tentang dampak latihan *ABCs Drill* terhadap peningkatan kelincahan para atlet pencak silat. Di samping itu, temuan-temuan dari penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti lain yang

berminat untuk menganalisis metode latihan fisik, khususnya yang berhubungan dengan peningkatan kelincahan dalam pencak silat maupun cabang olahraga yang lain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi atlet pencak silat

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan data tentang seberapa efektif latihan *ABCs Drill* dalam menambah kelincahan, yang pada gilirannya dapat mendukung peningkatan keterampilan gerak dan kinerja atlet baik saat berlatih maupun saat bertanding.

b. Bagi pelatih

Temuan dari studi ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang dan meningkatkan program latihan fisik, terutama untuk latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan para atlet pencak silat.

c. Bagi perguruan pencak silat GASMI Ranting tegalsari

Studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam usaha memperbaiki mutu pembinaan atlet dengan menerapkan metode latihan yang lebih efisien dan dapat diukur.

d. Bagi peneliti

Studi ini dapat memperluas perspektif, pemahaman, dan keterampilan dalam melaksanakan riset ilmiah, terutama yang

berhubungan dengan teknik latihan jasmani dan pengembangan elemen kebugaran atlet.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan dari studi ini diharapkan bisa menjadi acuan dan sumber pengetahuan untuk riset selanjutnya yang terkait dengan latihan *ABCs Drill*, kecepatan, serta pengembangan prestasi dalam olahraga pencak silat.