

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan bagi tubuh manusia karena mengandung banyak manfaat dari segi jasmani dan rohani karena olahraga adalah aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu dan tim, dilakukan untuk hiburan dan kebugaran tubuh. Dari sisi lain selain olahraga mengandung manfaat dari segi jasmani dan rohani, olahraga juga berperan penting dalam prestasi guna meningkatnya eksistensi bangsa ini. Ada banyak cabang olahraga yang di pertandingkan di berbagai event baik tingkat daerah, tingkat nasional, dan tingkat internasional salah satunya yaitu cabang olahraga pencak silat. Dikutip dari laman PB IPSI, sudah 100 perhelatan yang sudah diikuti tim pencak silat Indonesia. Indonesia meraih 85 trofi. Ada beberapa prestasi Indonesia dalam bidang atau cabang olahraga Pencak Silat, yaitu Kejuaraan Dunia Pencak Silat 2022, Indonesia meraup 11 medali emas, 9 perak dan 8 perunggu hingga mengantarkan Indonesia menjadi juara umum, Sea Games 2019 pencak silat Indonesia menyumbang dua emas, yakni oleh Puspa Arum Sari dari nomor seni individu putri, serta Suci Wulandari pada kelas tanding A (45-50kg). Selain itu, Indonesia meraih 3 medali perak dan dua perunggu. Indonesia pun menjadi juara umum pencak silat.

Maka dari itu dengan banyaknya prestasi yang dihasilkan dalam cabang olahraga pencak silat yang membuat naiknya eksistensi Bangsa Indonesia, pencak silat bukan lagi suatu cabang olahraga yang asing dikalangan masyarakat Indonesia.

Pencak Silat menurut Kriswanto (2015, hlm. 13) “Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan”.

Seperti yang yang diutarakan diatas, bahwa pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia, sehingga harus dipertahankan atau bahkan ditingkatkan eksistensinya, banyaknya prestasi yang diraih merupakan salah satu cara untuk meningkatkan eksistensi cabang olahraga pencak silat. Prestasi dapat dicapai jika

pelaku atau atlet dalam cabang olahraga tersebut senantiasa melakukan latihan yang baik. Menurut Budiwanto (dalam Harsono 2017, hlm. 26) "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yaitu dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Latihan dalam pencak silat juga tidak jauh berbeda dengan olahraga lainnya, seperti latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Maka dari itu, latihan merupakan faktor penting bagi seorang atlet dalam menguasai segala hal yang ada didalam suatu cabang olahraga baik itu teknik maupun aspek yang lainnya.

Semakin berkembangnya pencak silat di Indonesia bahkan sampai ke Mancanegara, maka semakin berkembang pula teknik-teknik yang ada dalam pencak silat. Umumnya, teknik dasar pencak silat terdiri dari pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan dan sapuan. Teknik tersebut sangat banyak digunakan pada saat pertandingan, jadi sangatlah penting bagi seorang atlet untuk melakukan latihan yang baik agar bisa menguasai teknik-teknik tersebut secara maksimal.

Selain teknik pukulan, teknik tendangan pun tidak kalah penting dalam sebuah pertandingan. Menurut Kriswanto (2015, hlm. 71) menjelaskan "ada beberapa teknik tendangan dalam pencak silat yang diantaranya, tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit".

Salah satu teknik tendangan yang dominan sering digunakan dalam pertandingan Pencak Silat yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit menurut Lubis (2016, hlm. 47) adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Cepat atau tidak nya tendangan sabit yang dilakukan menjadi tanda apakah tendangan sabit yang dilakukan benar atau tidak, maksimal atau tidak, hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Kriswanto (2015), bahwa:

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukandengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Sering terjadi dalam pertandingan terlihat tendangan yang dikeluarkan kecepatannya kurang baik pada saat melakukan tendangan sabit mengakibatkan mudah ditangkap dan mudah dijatuhkan oleh lawan (hlm.74).

Oleh karena itu, Kecepatan menjadi salah satu faktor penting dalam menghasilkan tendangan sabit yang maksimal.

Kecepatan menurut (Guntur Sutopo & Misno, 2021, hlm. 28) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Sedangkan menurut Widiastuti (dalam Syamsuramel et al., 2019, hlm. 63) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Untuk meningkatkan kecepatan dalam teknik tendangan sabit dapat dilakukan dengan latihan menggunakan alat bantu yang bernama *Resistance Band*. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Romadhon (2017) bahwa,

Latihan *Resistance Band* dapat secara efektif membantu meningkatkan latihan pada cabang olahraga pencak silat terutama untuk melatih kecepatan tendangan sabit, oleh karena itu latihan menggunakan alat bantu *Resistance Band* berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat (hlm.50).

Berdasarkan hal tersebut maka latihan dengan alat bantu *Resistance Band* dapat membantu meningkatkan kecepatan teknik tendangan sabit.

Pada tanggal 03 Februari 2023, peneliti melakukan observasi di Perguruan Pencak Silat Perisai Diri Putra Garut. Peneliti melihat atlet sedang berlatih, pada saat bertanding ternyata tendangan sabit yang dihasilkan oleh atlet kurang cepat, sehingga mudah tertangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Kurangnya latihan kecepatan dapat membuat tendangan sabit yang dihasilkan tidak maksimal.

Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi “Latihan dengan alat bantu *Resistance Band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat di Perguruan Perisai Diri Putra Garut”.

Dari permasalahan tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance band* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat?”

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut, penyusun uraikan sebagai berikut.

a. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001, hlm. 849) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang”. Sedangkan menurut Badudu dan Zain (2001, hlm. 1031) “Pengaruh adalah (1) daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi; (2) sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain; (3) tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuatan orang lain”.

b. Latihan

Menurut Budiwanto (dalam Harsono 2017, hlm.26) ”Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yaitu dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

c. Alat Bantu

Menurut Alnedral (2016, hlm. 115) adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektivitas, dan mengefesienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien.

d. *Resistance Band*

Mayha (2017, hlm. 152) mengatakan bahwa *resistance band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban.

e. Kecepatan

Kecepatan menurut (Guntur Sutopo & Misno, 2021, hlm. 28) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Sedangkan menurut Widiastuti (dalam Syamsuramel et al., 2019, hlm. 63) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

f. Tendangan Sabit

Tendangan sabit menurut Lubis (2016, hlm. 47) adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

g. Pencak Silat

Menurut Kriswanto (2015) “Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan” (hlm.13). Diperjelas kembali Menurut Kriswanto (2015) bahwa “Pencak silat adalah suatu prosedur beladiri yang dibentuk agar dapat mempertahankan diri dari bahaya” (hlm.14).

1.4 Tinjauan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan alat bantu *Resistance Band* terhadap tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat”.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan mendukung teori yang ada, serta menjadi informasi baru yang bermanfaat sekaligus menjadi perkembangan dalam pencak silat, khususnya pada kecepatan teknik tendangan sabit.

Secara praktis dapat dijadikan sebagai masukan bahkan acuan bagi para guru pendidikan jasmani, pelatih maupun atlet mengenai pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

Secara empiris menjadi pengalaman penulis dalam penulisan karya ilmiah khususnya pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.