

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi salah satu kegiatan jasmani yang memiliki berbagai tujuan, salah satu tujuan dari olahraga yaitu meningkatkan kebugaran. Pencak silat merupakan salah satu dari seni bela diri yang pada saat ini semakin meningkat posisinya diikuti dengan semakin berkembangnya olahraga yang menggunakan teknologi canggih. Pencak silat adalah olahraga tradisional pertama di Indonesia, sejak awal terbentuknya olahraga pencak silat memang mengutamakan sebuah pertahanan diri karena hal tersebut sangat penting bagi sebuah keberlangsungan hidup manusia dalam menghadapi sebuah konflik baik dengan orang lain ataupun dengan makhluk liar. Pada saat itu, pejuang yang kuat dan juga terampil pasti akan menjadi kepala suku atau biasa disebut dengan panglima raja karena dilihat dari posisi mereka yang dapat menguntungkan pada lingkungan Masyarakat.

Pencak silat menjadi budaya asli dari Indonesia yang diwariskan langsung oleh leluhur atau nenek moyang, dimana pada saat itu pencak silat dengan para pakarnya menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri sejak masa prasejarah. Berangkat dari hal tersebut memang pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang sangat keras sehingga pencak silat memiliki tujuan untuk mempertahankan keberlangsungan kehidupannya untuk melawan Binatang buas, dan juga berburu yang pada saat itu terbentuk beberapa gerakan atau macam-macam gerak bela diri. Pencak silat memiliki banyak aliran yang didukung oleh bermacam karakteristik yang berbeda-beda dan juga tersebar di beberapa titik wilayah Indonesia. Dewasa ini, pencak silat ini tidak hanya dijadikan sebagai seni bela diri, tetapi lebih memiliki makna sebagai instruksional olahraga dan juga dalam capaian sebuah prestasi. (Guntur & Misno, 2021) menjelaskan bahwa “terdapat empat kategori tanding dalam pertandingan yaitu kategori Tunggal, kategori tanding, kategori regu dan kategori ganda”.

Dengan mendalami olahraga pencak silat tentunya sangat penting dan juga diperlukan Latihan yang dapat menunjang ketepatan gerakan dalam pencak silat. Latihan akan memberikan *output* kinerja yang baik apabila dilaksanakan secara rutin dan juga konsisten. Banyaknya komponen-komponen penunjang fisik yang di dalamnya termasuk koordinasi, daya tahah, fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, dan juga kekuatan sangat penting bagi sebuah perkembangan teknik khususnya dalam tendangan T. Terdapat banyak teknik bela diri yang berbeda, tetapi biasanya terdapat pengelompokan seperti tendangan, pukulan, tangkisan, dan juga jatuh. Semua strategi ini memang sudah sering diaplikasikan selama permainan berlangsung. Maka dari itu, keberhasilan dalam pencak silat ini yaitu seorang petarung sudah seharusnya mempelajari teknik atau cara-cara tersebut.

Ada beberapa metode tendangan yang biasa digunakan dalam olahraga pencak silat, yaitu seperti tendangan sabit, tendangan lurus, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan depan, seperti yang dipaparkan oleh Kriwanto (2015:71). Diantara berbagai macam tendangan yang sering digunakan dalam olahraga pencak silat, tendangan T memang biasa digunakan oleh pesilat karena memiliki kelebihan seperti menyerang lawan dari jarak jauh dan juga efektif dalam menghasilkan sebuah poin karena memiliki power dan kecepatan yang lebih dari tendangan lainnya. Berangkat dari hal tersebut, terdapat beberapa point dari sebuah pertandingan menurut Kriswanto (2015), antara lain: 1. Sebuah serangan tangan yang langsung masuk ke target tanpa sebuah hambatan dalam mendapatkan poin, 2. Point kedua serangan yaitu dengan kaki yang menembus target tanpa sebuah halangan, 3. Serangan lawan diberhentikan dengan skor 1+2, selanjutnya serangan balik kaki dilancarkan atau bisa lebih mudah memahami sebuah tepisan dan juga diikuti dengan sebuah tendangan.

Tendangan T adalah sebuah tendangan yang menggunakan sebelah kaki dengan menggunakan tungkai, dalam sebuah lintasannya lurus kedepan dan juga kenaannya pada tumit, telapak dan juga dari sisi luar telapak kaki, posisi lurus, serta biasa digunakan sebagai gerakan samping menyamping dengan sasaran seluruh bagian tubuh lawan. Tendangan T juga dilakukan dengan sikap tubuh miring, bagian kaki yang dibenturkan langsung pada saat melakukan perlawanan yaitu

pedang kaki atau sisi telapak kaki. Cara melakukan tendangan T ini terdapat prinsip yang sama dengan tendangan lain cara melatihnya, yaitu dengan pertama diawali dengan sikap pasang, lalu tekuk dan angkat lutut setinggi mungkin dan posisi badan menyamping serta dorong kaki dengan menggunakan posisi huruf T, setelah itu tarik kembali kaki seperti gerakan mengayun dan posisi paha tetap diangkat tinggi, lalu letakkan kelantai untuk membentuk posisi sikap pasang seperti pada awal akan melakukan sebuah tendangan.

Sesuai dengan perkembangan zaman, terdapat beberapa macam variasi latihan yang memang bisa digunakan dalam pengaplikasian olahraga pencak silat, salah satunya yaitu dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan *Resistance Band*. Pada dasarnya *Resistance Band* ini menjadi sebuah alat yang biasa membantu dalam melakukan sebuah perlawanan pada suatu gerakan. Menurut Mahya (dalam Lestari & Nasrulloh, 2018) “mengatakan bahwa *resistance band* ini merupakan alat modalitas Latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri dijadikan sebagai beban”(hlm. 93). Latihan menggunakan *resistance band* ini dapat digunakan sebagai alat untuk melatih daya tahan dari pemain, dengan kata lain meningkatkan sebuah potensi energi dari otot yang dapat menghasilkan sebuah peningkatan kualitas kekuatan secara keseluruhan pada otot. Dengan menggunakan alat bantu *resistance band* ini dapat membantu tercapainya sebuah tujuan dari latihan kecepatan tendangan T dalam cabang olahraga pencak silat.

Hasil dari sebuah observasi awal dengan melihat atlet yang sedang berlatih pencak silat di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Siliwangi. atlet tersebut sedang berlatih sebuah taktik dalam pertarungan *sparing partner*, namun peneliti memperhatikan dan juga memberikan evaluasi bahwa latihan kecepatan dalam tendangan T masih kurang. Berangkat dari hal tersebut, membuatnya rentan dijatuhkan dan ditangkap oleh lawan. Kurangnya latihan kecepatan yang tidak dilengkapi dengan teknik tendangan T yang baik dan benar dapat menjadi sebuah permasalahan pada atlet pencak silat di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Siliwangi. dengan penggunaan alat bantu latihan yang dirasa kurang tepat akan memberikan sebuah dampak yang kurang maksimal bagi atlet. Maka dari

itu, latihan menggunakan alat bantu *Resistance Band* ini menjadi salah satu metode latihan yang disarankan digunakan dalam pengaplikasian olahraga pencak silat. Dan harapan kedepannya dapat memberikan sebuah pengaruh terhadap kecepatan tendangan T yang baik dan benar.

Dari permasalahan yang dilihat, peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian terkait pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan T dalam olahraga pencak silat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan bahwa "Apakah Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Alat Bantu *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan T dalam Pencak Silat?"

1.3 Definisi Oprasional

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu :

- 1) Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengaruh ini merupakan sebuah kekuatan yang muncul dari sesuatu (orang, benda, dll) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh merupakan suatu keadaan dimanaterdapat hubungan atau korelasi sebab dan akibat antara yang mempengaruhi dan apa yang dipengaruhi.
- 2) Alat bantu menurut Alnedral (dalam Fajar 2021) merupakan sarana dan juga fasilitas baik itu perangkat lunak atau perangkat keras yang dapat menunjang optimalisasi dari kegiatan pembelajaran. Di dalam suatu proses belajar mengajar tentunya alat peraga yang digunakan untuk membantu pembelajaran agar efektif.
- 3) *Resistance Band* merupakan suatu alat untuk olahraga yang bersiat efisien dan mudah dibawa kemana mana dan terbuat dari bahan elastis. *Resistance Band* ini menjadi alat bantu dalam beberapa cabang olahraga yang terdiri dari beberapa tali karet serta pegangan yang bisa mempermudah proses olahraga. Romadhon (dalam fajar 2021)

- 4) Tendangan T merupakan sebuah tendangan yang menggunakan sebelah kaki dengan menggunakan tungkai dalam sebuah lintasannya lurus kedepan dan juga menggunakan kenean pada tumit.
- 5) Latihan
Bompa (1994) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan. Definisi dikemukakan Kent (1994), bahwa latihan adalah suatu program fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaraan jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan.
- 6) Kecepatan
Menurut sajoto (dalam Fajar, 2021) “kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomer-nomer lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olahraga permainan” (hlm. 2) Kecepatan merupakan komponen fisik yang menunjang dalam sebuah gerakan dan menjadi faktor penentu dalam sebuah teknik bela diri.

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Adapun penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan T pencak silat.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.
 - b) Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan T pencak silat.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pelatih ini diharapkan agar dapat digunakan sebagai masukan untuk melatih kecepatan tendangan T dengan alat bantu *Resistance Band*.
- b) Bagi atlet ini diharapkan agar dapat menjadi sebuah referensi untuk perbaikan keterampilan kecepatan tendangan T dalam olahraga pencak silat.
- c) Secara empiris diharapkan dapat menambah pengalamam penulis dalam membuat sebuah karya ilmiah terutama dalam pengaruh *Resistance Band* dalam melatih kecepatan tendangan T dalam olahraga pencak silat.