

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dengan rajin berolahraga maka tubuh akan terasa bugar sehat dan terjaga dari berbagai serangan penyakit. Dari sisi lain selain olahraga untuk kesehatan, olahraga juga berperan penting dalam prestasi agar bisa dikenal oleh Negara lain. 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. Pada kejuraan tingkat ASIA yaitu ASIAN Games, salah satu cabang olahraga yang menjadi andalan insonesia adalah pencak silat. Terbukti banyak mendali emas yang diraih oleh kontingen pencak silat Indonesia. Dari total 16 kelas yang dipertandingkan Indonesia berhasil mendapatkan 14 mendali emas 1 perunggu, dengan demikian kontingen Indonesia menjadi juara umum pada cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah budaya asli Indonesia warisan para luluhur, yang berkembang menjadi olahraga *modern*. Didalam pencak silat terdapat berbagai macam perguruan dengan ciri khasnya masing masing dan tersebar diseluruh Indonesia. Lahirnya pencak silat sudah ada sebelum masa penjajahan tetapi masih menjadi beladiri untuk kesenian, kebudayaan, dan mempertahankan kan diri.

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

Dengan latihan yang baik, maka akan menghasilkan prestasi yang baik pula. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015), mengemukakan “Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”(hlm.47).

Latihan di dalam pencak silat sama halnya dengan olahraga lainnya ada latihan fisik, teknik, taktik, mental. Semakin berkembangnya pencak silat di seluruh Indonesia dan sampai ke Mancanegara maka semakin berkembang pula teknik teknik yang ada dalam pencak silat.

Untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit perlu adanya komponen kondisi fisik seperti, daya tahan, koordinasi, ketepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan dan kecepatan. Teknik teknik dalam pencak silat begitu banyak dan beragam tetapi bisa kita kelompokkan menjadi beberapa saja yaitu, pukulan, tendangan, tangkisan elakan, jatuhan. Teknik tersebut yang sangat banyak digunakan pada saat pertandingan. Jadi untuk pesilat wajib sekali menguasai teknik teknik tersebut untuk bisa berprestasi.

Menurut Kriswanto (2015) menjelaskan “ada beberapa teknik tendangan dalam pencak silat yang diantaranya, tendangan lurus, tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit”.(hlm.71).

Teknik yang selalu digunakan dalam pertandingan yaitu teknik tendangan sabit, pada saat melakukan teknik tendangan sabit yang baik dan benar maka perlu adanya untuk melatih kecepatan tendangan sabit. Untuk melatih kecepatan tendangan sabit yaitu dengan menggunakan alat bantu *Pacing Bad, Hand Box* dan *Resistance Band*.

Menurut Sajoto (1988), “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.21).

Menurut Kriswanto (2015), 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).

Adapun langkah-langkah teknik tendangan sabit yang diantaranya :

1. Sikap kaki kuda-kuda kiri tepat
2. Tendangkan kaki ke depan dengan hentakan punggung kaki
3. Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang

Menurut Kriswanto (2015) mengemukakan ada beberapa penilaian dari pencak silat yang diantaranya :

1. Nilai 1 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang.
2. Nilai 2 serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang.
3. Nilai 1+2 berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan kaki . (hlm.129).

Pada tanggal 20 Desember 2020, Peneliti melakukan observasi di perguruan pencak silat Haur Kuning. Peneliti melihat Atlet sedang berlatih teknik bertanding satu lawan satu ternyata latihan kecepatannya masih kurang, pada saat melakukan tendangan sabit sehingga mudah tertangkap dan mudah untuk dijatuhkan oleh lawan. Kurangnya latihan kecepatan tidak sesuai dengan teknik tendangan sabit yang baik dan benar, karena dengan teknik yang kurang tepat selain menggunakan alat bantu *pacing bad* dan *Hand Box* (target).

Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi dengan “Alat Bantu *Resistance Band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat” dengan Alat Bantu *Resistance Band* tersebut bisa pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit yang baik dan benar.

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 diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah latihan dengan alat bantu *Resistance Band* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat?”

1.3. Definisi Operasional

1.3.1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda, dan sebagainya) yang berkuasa atau berkekuatan.

1.3.2. Latihan

Menurut (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015) “Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”(hlm.47).

1.3.3. Alat Bantu

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

1.3.4. *Resistance Band*

Menurut Romadhon (2017) “*Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *resistance band* terdapat *handel* (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band*”(hlm.50).

1.3.5. Kecepatan

Menurut (Sajoto, 1988) “Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olahraga permainan”(hlm.21).

1.3.6. Tendangan Sabit

Menurut (Kriswanto, 2015) “Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukandengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki”(hlm.74).

1.3.7. Pencak Silat

Menurut (Lubis, 2016) “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa 12 prasejarah”(hlm.1).

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan untuk mencari ada tidaknya pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

1.4.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mencari ada tidaknya pengaruh *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada anggota perguruan pencak silat Haur Kuning.

1.5. Kegunaan Penelitian

1.5.1. Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya ilmu pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan dan konsep pencak silat khususnya pada teknik kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

1.5.2. Secara Praktis

1.5.2.1. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberi pelatihan teknik kecepatan tendangan sabit menggunakan alat bantu *resistance band*.

1.5.2.2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik kecepatan tendangan sabit.

1.5.3. Secara Empiris

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