

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga memiliki peran penting dalam meraih prestasi yang diakui oleh negara lain. Berbagai cabang olahraga berkompetensi di tingkat regional, nasional, dan internasional, salah satunya pencak silat.

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang diwariskan nenek moyang, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri sejak di masa prasejarah. Pada masa itu, manusia harus menghadapi alam yang keras dan penuh tantangan, sehingga untuk mempertahankan keberlangsungan hidupnya mereka perlu melawan binatang buas serta berburu untuk memenuhi kebutuhan pangan. Dalam konteks ini, pengembangan gerak-gerak bela diri menjadi suatu kebutuhan yang vital yang tidak hanya berfungsi sebagai alat perlindungan diri tetapi juga sebagai cara untuk menjaga keseimbangan dan harmonisasi dengan alam yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Di zaman sekarang ini, pencak silat bukan hanya seni bela diri tetapi lebih bersifat intruksional olahraga dan prestasi. Hal ini terlihat dari banyaknya event pertandingan yang terorganisir. Menurut (Kriswanto, 2015, p. 117) kategori pertandingan pencak silat terdiri dari: Kategori Tanding, Kategori Tunggal, Kategori Ganda, dan Kategori Regu. Menurut (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 25) Kategori Tanding merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai banyak.

Ada ketentuan penilaian dalam kategori tanding yaitu, nilai 1 merupakan serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, nilai 1+1 merupakan tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, nilai 2 merupakan serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan, nilai 1+2 merupakan tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, nilai 3 merupakan teknik jatuh yang berhasil menjatuhkan lawan, nilai 1+3 merupakan tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuh yang berhasil menjatuhkan lawan (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 68).

Dalam Pertandingan Pencak Silat ada beberapa macam teknik-teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan, akan tetapi tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Teknik Dasar perlu dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi pencak silat. Dalam pencak silat terdapat berbagai aliran/perguruan silat sehingga nama serta jurus dasar berbeda pada setiap aliran. Tetapi pada dasarnya bentuk jurus tersebut hampir sama. Adapun Teknik-teknik dasar pencak silat Menurut (Sudiana, Ketut & Sepyanawati, 2017, p. 19) dan beberapa jurus dasar dalam pencak silat menurut standar Ikatan Pencak Silat Indonesia yaitu: Kuda-kuda, Sikap Pasang, Pola Langkah, Belaan (Hindaran), Serangan Tangan (Pukulan), Serangan Kaki dan Tungkai (Tendangan, Sapuan, Dengkul, dan Guntingan).

Pada cabang olahraga Pencak Silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, tetapi kelebihan pada teknik tendangan cabang olahraga Pencak Silat yaitu nilainya lebih tinggi dibandingkan dengan teknik pukulan pada saat pertandingan. Menurut Hidayat & Haryanto dalam (Lihawa et al., 2022, p. 24) Tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan komponen yang paling dominan baik saat melakukan serangan maupun belaan. Menurut Hidayat & Haryanto dalam (Lihawa et al., 2022, p. 24) Tendangan merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Menurut (Sudiana, Ketut & Sepyanawati, 2017, p. 50) Teknik tendangan terdiri dari beberapa jenis berikut: Tendangan Lurus, Tendangan Tusuk, Tendangan,

Kepret, Tendangan Jejag, Tendangan Gajul, Tendangan T, Tendangan Celorong, Tendangan Belakang, Tendangan Kuda, Tendangan Taji, Tendangan Sabit, Tendangan Baling, Hentak Bawah, dan Gejig.

Dari beberapa teknik tendangan terdapat salah satu teknik yang harus dikuasai dengan kecepatannya dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, yaitu tendangan sabit. Menurut Nusufi dalam (Satria et al., 2021, p. 18) Tendangan Sabit adalah tendangan yang melintasi separuh besar bagian dalam lingkaran, dengan fokus/sasaran pada semua bagian tubuh, dengan bagian punggung kaki. Dalam melakukan tendangan sabit, kecepatan merupakan unsur yang sangat penting. Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat. Agar serangan tendangan sabit yang dilakukan tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik.

Menurut (Sutopo, 2021, p. 28) Kecepatan 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. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat karena semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka akan semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai. Menurut (Putri et al., 2023, p. 119) 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.

Penelitian ini melibatkan 10 orang atlet ekstrakurikuler pencak silat SMK Al-Khoeriyah sebagai sampel. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka telah memiliki kriteria sampel yaitu atlet tanding yang telah memiliki dasar kemampuan pencak silat yang memadai, namun masih berada dalam tahap pembinaan dan pengembangan, sehingga berpotensi menunjukkan perubahan yang signifikan setelah intervensi latihan dan atlet yang sudah melakukan uji tanding dengan nilai keberhasilan pada tendangan sabit di bawah 60%. Penulis menemukan permasalahan di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah. Ketika atlet sedang melakukan latihan bertanding satu lawan satu dari sudut yang berbeda, ternyata kecepatannya masih kurang pada saat melakukan tendangan sabit sehingga rentan ditangkap dan dijatuhkan oleh

lawan. Kurangnya materi latihan yang mengarahkan kepada kondisi fisik kecepatan tendangan menjadi faktor tendangan sabit tidak maksimal, karena pada pelaksanaan latihan di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah materi latihannya berfokus pada teknik tendangan. Selama ini latihan kecepatan tendangan hanya menggunakan peching pad saja dan tidak menggunakan alat bantu seperti *Resistance Band*.

Salah satu bentuk latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan adalah dengan menggunakan *resistance band*. *Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan yang menjadi tumpuan. Menurut (Lestari & Nasrulloh, 2018) *Resistance Band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri dengan beban. Menurut Harsono dalam (Abimanyu & Yusradinafi, 2021, p. 47) Latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Menurut Murray dalam (R. N. Putri et al., 2022, p. 92) mengemukakan bahwa latihan menggunakan *Resistance Band* berdampak signifikan untuk meningkatkan kecepatan. Menurut Martens dalam (R. N. Putri et al., 2022, p. 93) menyatakan bahwa kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastis *resistance band*. Tahanan *resistance band* merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan. Latihan pencak silat menggunakan *Resistance Band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pernah diterapkan di penelitian sebelumnya. Akan tetapi di Ekstrakurikuler SMK Al-Khoeriyah kurang dalam variasi latihan kecepatan tendangan yang diberikan oleh pelatih.

Oleh karena itu penulis memberikan sebuah solusi dengan “*Resistance Band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada olahraga pencak silat”. Dengan metode latihan tersebut sesuai dengan prinsip latihan spesifik yaitu manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Harapan kedepannya dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit yang baik dan benar.

Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan di atas dan setelah melalui identifikasi dan pembahasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu: "Apakah latihan menggunakan *Resistance Band* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat?"

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional secara sistematis menggambarkan apa yang sesuai dengan variabel yang dimaksud, yaitu:

a. Alat Bantu

Alat bantu merupakan fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membuat guru dan siswa untuk melaksanakan latihan. Menurut Zaman, Badru dalam (Fitriana et al., 2020, p. 11) Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan.

b. *Resistance Band*

Menurut Fenlampir dalam (Aguss et al., 2023, p. 23) *Resistance Band* adalah alat latihan dari karet yang berguna untuk menambah beban pada latihan yang dilakukan untuk latihan *endurance* atau *resistance*, *Resistance Band* juga dapat dengan mudah diregangkan, *resistance band* ini dapat digunakan untuk melatih otot kecil. *Resistance Band* yang digunakan adalah *Resistance Band* yang paling berat.

c. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Jonath dan Krempel dalam (Hardiansyah, 2018, p. 118) Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

d. Tendangan Sabit

Menurut Ahmad Rizanul Wahyudi dalam (Kustoro & Raya, 2024, p. 18) Tendangan sabit merupakan tendangan dengan lintasan menyerupai bulan sabit, dengan salah satu tangan melindungi kemaluan dan melindungi kepala sedangkan kaki

perkenaan saat menendang menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit ini merupakan jenis tendangan yang sering memberikan konsentrasi atau angka yang lebih masuk akal dan tegas dibandingkan sorangan lain.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al-Khoeriyah.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi baru yang akan memperkaya pengetahuan dan menjadi masukan baru bagi perkembangan pencak silat khususnya dalam teknik tendangan sabit umumnya dalam program latihan untuk mencapai kesuksesan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk perbaikan keterampilan kecepatan dan performa tendangan sabit olahraga pencak silat.

2) Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk melatih kecepatan tendangan sabit dengan alat bantu *Resistance Band*.