

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak, disiplin, sportivitas, serta peningkatan prestasi nasional. Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan atlet harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan berbasis ilmu pengetahuan agar mampu bersaing di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia dan dipertandingkan pada berbagai kejuaraan internasional adalah pencak silat.

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang telah diwariskan secara turun-temurun sejak masa lampau. Namun, dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai olahraga prestasi yang menuntut penguasaan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik secara optimal. Hal ini terlihat dari banyaknya ajang pertandingan yang terorganisir. Menurut Kriswanto (2016, 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 jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan, nilai

1+3 merupakan tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan 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. Salah satu teknik yang dominan digunakan dalam kategori tanding adalah tendangan, karena memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan pukulan dalam sistem penilaian pertandingan. 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, Bela (Hindaran), Serangan Tangan (Pukulan), Serangan Kaki dan Tungkai (Tendangan, Sapuan, Dengkulan, 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 bela. 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 lurus. Tendangan lurus menjadi teknik yang sangat penting karena memiliki lintasan

cepat dan langsung menuju sasaran, sehingga berpotensi menghasilkan poin secara efektif dalam pertandingan. Oleh karena itu, pesilat harus menguasai teknik-teknik tersebut untuk bisa berprestasi. Di antara berbagai teknik tersebut ada teknik yang dirasa sangat penting tetapi sulit untuk dipelajari dan menjadi andalan dari juara dunia Hanifan YK untuk memperoleh medali emas pada Asian games 2018 yaitu tendangan lurus. Menurut Anse dalam Gustama et al, (2021) “tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran antara ulu hati dan dagu” (p. 33). dengan pernyataan tersebut sudah jelas ketika melakukan tendangan lurus kaki harus lurus tanpa adanya tekukan karena akan menghambat kekuatan yang dihasilkan. Sering terjadi di pertandingan terlihat tendangan lurus yang tidak sempurna mengakibatkan tertangkapnya kaki karena kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan lurus tersebut. Hal ini menandakan bahwa selain teknik yang baik melakukan tendangan lurus membutuhkan juga kemampuan fisik yang baik. Dalam tendangan lurus kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah kecepatan.

Kecepatan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang penting dalam banyak cabang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga pencak silat. Kecepatan memiliki peran krusial dalam menentukan keberhasilan tendangan, karena semakin cepat gerakan dilakukan maka semakin sulit bagi lawan untuk mengantisipasi atau melakukan tangkisan. Guntur Sutopo & Misno, (2021) “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” (p. 28). Sedangkan menurut Widiastuti dalam Syamsuramel et al, (2019) “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (p. 63). Kecepatan dibutuhkan dalam olahraga pencak silat ini, karena semakin cepat gerakan yang dilakukan maka semakin sulit bagi lawan untuk mengelak dan semakin mudah untuk mendapatkan poin. Beberapa macam bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pencak silat adalah menggunakan *Resistance Band*, *ankle weight*, karet ban, *power cord*. Seiring perkembangan ilmu kepelatihan, penggunaan alat

bantu latihan seperti resistance band menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik, khususnya kecepatan dan kekuatan secara simultan.

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak bentuk variasi latihan yang bisa digunakan, salah satunya menggunakan *Resistance Band*. Pada dasarnya *Resistance Band* ini merupakan alat yang membantu untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan. Menurut Romadhon dalam Fajar (2021) “*Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance Band* terdapat handle (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *Resistance Band*” (p. 4). Sedangkan menurut Mayha dalam Lestari & Nasrulloh (2018) “mengatakan bahwa *Resistance Band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban” (p. 93). Latihan menggunakan alat bantu *Resistance Band* dapat digunakan untuk melatih daya tahan, sederhananya meningkatkan potensi energi otot yang menyebabkan peningkatan kualitas kekuatan secara keseluruhan pada otot. Lestari & Nasrulloh (2018, p. 93). Dengan latihan menggunakan *Resistance Band* diharapkan dapat membantu tercapainya tujuan dari latihan kecepatan tendangan lurus dalam cabang olahraga pencak silat. Latihan menggunakan resistance band memberikan tahanan elastis yang mampu merangsang peningkatan power otot, yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan lurus. 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. Akan tetapi di Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra hanya fokus ke teknik tanpa komponen lainnya yang diberikan oleh pelatih.

Penulis menemukan permasalahan di Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra. Ketika atlet sedang melakukan latihan bertanding satu lawan satu dari sudut yang berbeda, tetapi selama proses latihan yang berlangsung masih lebih berfokus pada penguasaan teknik tendangan, sedangkan pembinaan komponen kondisi fisik, khususnya kecepatan tendangan lurus, belum diberikan secara optimal dan terstruktur. Kondisi tersebut menyebabkan atlet belum mampu melakukan tendangan lurus secara cepat, efektif, dan konsisten saat latihan maupun pertandingan. Tendangan yang dilakukan cenderung mudah diantisipasi, ditangkap, atau ditangkis oleh lawan sehingga peluang memperoleh poin menjadi berkurang. Data awal juga menunjukkan bahwa

tingkat keberhasilan tendangan lurus atlet masih berada di bawah 60%. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal pembinaan prestasi, yang menuntut keseimbangan antara penguasaan teknik dan kondisi fisik, dengan pelaksanaan latihan di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang spesifik, terukur, dan sesuai dengan karakteristik gerak tendangan lurus. Salah satu metode latihan yang dinilai relevan adalah penggunaan resistance band, karena memberikan tahanan elastis yang menyerupai pola gerak tendangan lurus sehingga berpotensi meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara simultan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra.

Diperlukan upaya peningkatan yang tidak hanya berfokus pada bertambahnya kecepatan tendangan lurus, tetapi juga pada perubahan performa yang terukur, signifikan, dan dapat dibuktikan secara objektif. Peningkatan ini harus terlihat melalui perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*, sehingga perkembangan kemampuan atlet benar-benar menunjukkan hasil yang nyata setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan *Resistance Band*. Indikator peningkatan tidak hanya mencakup waktu eksekusi yang lebih cepat, tetapi juga kontrol gerak yang lebih stabil, efisiensi penggunaan tenaga, serta konsistensi performa saat melakukan tendangan. Temuan beberapa penelitian terbaru memperkuat hal tersebut, di mana latihan *Resistance Band* terbukti mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan atlet pencak silat Rohaeti et al, (2024); Putri et al, (2025); Syarip et al, (2025).

Penelitian ini melibatkan 10 orang atlet pencak silat Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra 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, 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 tendangan lurus dibawah 60%, yang mengindikasikan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual di lapangan. Selama latihan kecepatan tendangan lurus hanya menggunakan *peching pad* saja dan tidak menggunakan seperti *Resistance Band*, *ankle weight*, karet ban, dan *power cord*. Tetapi yang lebih alternatif digunakan untuk

meningkatkan kecepatan tendangan lurus itu menggunakan *Resistance Band*.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet secara signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Rohaeti et al. (2024), Putri et al. (2025), dan Syarip et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance band memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kekuatan otot, termasuk dalam meningkatkan performa tendangan pada atlet pencak silat. Secara teoritis, peningkatan kemampuan fisik atlet dapat dijelaskan melalui prinsip-prinsip latihan seperti overload, spesifisitas, dan adaptasi. Menurut Tudor O. Bompas dan Gregory Haff, latihan yang efektif harus memberikan beban yang melebihi kapasitas normal (overload), dilakukan secara spesifik sesuai dengan gerakan olahraga (spesifisitas), serta dilakukan secara berulang sehingga tubuh mengalami adaptasi. Penggunaan resistance band dalam latihan memberikan tahanan elastis yang menyerupai gerakan spesifik dalam olahraga, sehingga mampu meningkatkan power otot, yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian, latihan menggunakan resistance band secara teoritis relevan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat.

Meskipun secara teoritis dan empiris latihan menggunakan resistance band terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik, namun penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruhnya terhadap kecepatan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat masih terbatas, terutama pada tingkat pembinaan atlet di padepokan. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada peningkatan kekuatan otot atau dilakukan pada cabang olahraga lain, sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji secara spesifik pada atlet pencak silat di tingkat pembinaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji efektivitas latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus dalam konteks pencak silat. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi di lapangan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, variatif, dan berbasis ilmiah, khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat. Selain itu, secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga. Oleh karena itu penulis memberikan sebuah solusi dengan “*Resistance Band*

untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada olahraga pencak silat”, terutama terkait pemanfaatan metode latihan resistance band dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet.

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 ke depannya dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus yang baik dan benar secara efektif, terukur, dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat Padepokan Tapak Sepuh Ligar Saputra.

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 dengan menggunakan *Resistance Band* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pencak silat padepokan tapak sepuh ligar saputra ?”

1.3 Definisi Operasional

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

a. *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 memperkuat otot, sedangkan *Resistance Band* yang tipis dan ringan dapat dengan mudah diregangkan, *Resistance Band* ini dapat digunakan untuk melatih otot kecil. *Resistance Band* yang digunakan adalah *Resistance Band* yang paling berat.

b. 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.

c. Tendangan Lurus

Menurut Gustama et al, (2021) “Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran antara ulu hati dan dagu” (p. 33). Tendangan lurus pencak silat merupakan serangan yang bertujuan untuk mendapatkan poin dalam sebuah pertandingan dengan arah lintasan lurus ke depan dengan perkenaan ulu hati.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pencak silat padepokan tapak sepuh ligar saputra.

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 lurus 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 lurus olahraga pencak silat.

2) Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk melatih kecepatan tendangan lurus menggunakan *Resistance Band*.