

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga banyak di gemari di masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, hingga ke lansia. Di sisi lain untuk kesehatan, Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 (dalam Chania et al., 2021) tentang system keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13 sebagai berikut :

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi yang ada dalam diri seseorang yang pelaksanaannya di lakukan secara terencana dengan tujuan dapat meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi seseorang membutuhkan kualitas fisik yang baik dan sehat, hal ini bertujuan agar seseorang atau atlet tidak mudah mengalami kelelahan ketika sedang melakukan aktivitas olahraga. Berbagai macam cabang macam olahraga yang bersifat individu maupun kelompok (hlm. 115).

Olahraga memainkan peran penting dalam prestasi agar diakui oleh negara lain. Ada banyak olahraga bersaing di berbagai event regional, nasional dan internasional, salah satunya adalah olahraga pencak silat. Di kejuaraan ASIAN Games, salah satu olahraga andalan di indonesia adalah pencak silat. Kontingen pencak silat indonesia banyak meraih medali. Dari keseluruhan kelas yang di pertandingkan, indonesia mendapatkan 14 medali emas, dan 1 medali perunggu, dengan perolehan tersebut Indonesia menjadi juara umum pada cabang olahraga 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. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi

alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Didalam Pencak silat terdapat berbagai macam aliran dengan karakteristik yang berbeda-beda dan tersebar di seluruh Indonesia. 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. Pertandingan pencak silat dapat dibagi menjadi empat jenis kategori. Untuk keempat kategori tersebut, menurut Kriswanto dalam (Guntur Sutopo & Misno, 2021) menyebutkan “bahwa empat kategori tanding dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu” (hlm. 28).

Kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengena, atau menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus untuk mendapatkan nilai tertinggi. “Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan bela. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik” Munas IPSI (dalam Guntur Sutopo & Misno, 2021). Ada beberapa penilaian dari pencak silat kategori tanding, ketentuan nilai prestasi teknik konsep lama yaitu, nilai 1 merupakan serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, nilai 2 merupakan nilai dari tendangan yang masuk terhadap sasaran, nilai 3 apabila teknik jatuhan bisa menjatuhkan lawan (Munas IPSI, 2012, hlm. 15). Oleh karena itu semua bagian tubuh diperlukan untuk melakukan tindakan keterampilan teknik, fisik, dan mental. Dengan demikian latihan gerakan pencak silat adalah suatu keharusan yang melibatkan unsur keterampilan, teknik, fisik dan mental.

Dengan latihan yang baik maka akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik. Menurut Budiwanto (dalam Nur et al., 2022) “Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan” (hlm. 28). Latihan merupakan salah satu cara seorang atlet mencapai kesuksesan. Dengan latihan yang baik menghasilkan prestasi yang baik. Latihan di dalam pencak silat sama halnya dengan olahraga lainnya terdapat latihan fisik, teknik, taktik, mental. Seiring berkembangnya pencak silat di Indonesia dan sampai ke Mancanegara maka semakin berkembang pula teknik teknik yang ada dalam pencak silat.

Ada banyak macam teknik dalam pencak silat, namun kita dapat mengelompokkannya kedalam beberapa kategori yaitu, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan. Teknik ini banyak dilakukan pada saat 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” (hlm. 33). dengan pernyataan tersebut sudah jelas ketika melakukan tendangan lurus kaki harus lurus tanpa adanya tekukan karena akan menghambat kekuatan yang dihasilkan. Manfaat dari tendangan lurus ini sangat efektif digunakan ketika menyerang dan apabila mengenai lawan dengan telak bisa sampai menjatuhkan lawan. Akan tetapi sering terjadi dipertandingan 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. (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” (hlm. 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” (hlm. 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 point. salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pencak silat adalah menggunakan alat bantu *Resistance Band*.

Seiring dengan perkembangan zaman banya bentuk variasi latihan yang bisa digunakan, salah satunya menggunakan alat bantu *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 fitnes yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance Band* terdapat handel (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *Resistance Band*” (hlm 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” (hlm. 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, hlm. 93). Dengan latihan menggunakan alat bantu *Resistance Band* diharapkan dapat membantu tercapainya tujuan dari latihan kecepatan tendangan lurus dalam cabang olahraga pencak silat.

Peneliti menemukan permasalahan di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Siliwangi. Ketika Atlet sedang melakukan latihan bertanding satu lawan satu ternyata kecepatannya masih kurang pada saat melakukan tendangan lurus sehingga mudah tertangkap dan mudah di jatuhkan oleh lawan. Kurangnya materi latihan yang mengarah kepada kondisi fisik kecepatan tendangan menjadi faktor tendangan lurus menjadi tidak maksimal, karena pada pelaksanaan latihan di UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi materi latihan berfokus pada teknik tendangan.

Oleh karena itu peneliti menawarkan sebuah solusi dengan “Alat bantu *Resistance Band* untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada cabang 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 lurus yang baik dan benar.

Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Dalam Olahraga Pencak Silat.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan di atas dan setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu : “Apakah latihan dengan alat bantu *Resistance Band* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat ?”

1.3 Definisi Oprasional

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

1) Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesi (KBBI) pengaruh merupakan kekuatan yang ada atau berasal dari sesuatu (orang, benda, dll) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu

keadaan dimana terdapat korelasi atau hubungan sebab akibat antara yang mempengaruhi dan yang di pengaruhi.

2) Latihan

Menurut Budiwanto (dalam Nur et al., 2022) “Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan” (hlm. 28). Latihan merupakan sebuah proses atau upaya untuk meningkatkan kemampuan untuk mencapai prestasi yang akan dicapai.

3) Alat bantu

Menurut Alnedral (dalam Fajar, 2021) adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifitas, dan mengefesienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien (hlm. 30).

Alat bantu merupakan sarana atau fasilitas untuk menunjang sebuah kegiatan untuk memabantu memperlancar dan mengefektifkan suatu kegiatan atau tujuan.

4) *Resistance Band*

Menurut Romadhon (dalam Fajar, 2021) “*Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness yang efesien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance Band* terdapat handel (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *Resistance Band*” (hlm.4). *Resistance Band* merupakan sebuah alat bantu latihan yang terdiri dari beberapa tali karet dan pegangan untuk memudahkan pengguna dalam menggunakannya.

5) 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.