

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya pencak silat yang berkembang di kalangan masyarakat. Sebagai contohnya dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara single event dan multi event dan munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di setiap daerah.

Keterampilan gerak dalam olahraga pencak silat diantaranya meliputi tendangan, tangkisan, pukulan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing teknik mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri. Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua point dan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Tendangan merupakan salah satu teknik serangan dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai cukup tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan, (Murad, 2020).

Tendangan secara umum merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga beladiri Pencak silat, bila dibandingkan penguasaan dalam teknik memukul, penguasaan menendang merupakan prioritas utama yang ditekankan dalam keseluruhan latihan, sehingga masyarakat mengenal olahraga beladiri pencak silat dengan keindahan dan kecepatan tendangan. Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan.

Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan. Melihat dari efektifitas dan efisiensi gerak, tidak semua tendangan dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, (Lantipsari, 2014).

Menurut Harsono (2001:36), “kecepatan adalah kemampuan untuk

melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.

Kecepatan sangat berperan besar dalam dunia olahraga apalagi dengan atlet berprestasi, kecepatan juga bisa dikatakan kebutuhan pokok bagi setiap atlet berprestasi.

Pemberat kaki dan karet sering dipergunakan atlet untuk melatih kecepatan juga untuk latihan kekuatan, khususnya pada cabang olahraga beladiri. Latihan dengan pemberat di kaki dapat digunakan untuk memperoleh kecepatan gerak yang maksimal.

Kecepatan tendangan sangat bergantung dari kekuatan itu sendiri karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan dan dilakukan dengan baik, Syafruddin (2011).

Jika seseorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls (dorongan) kekuatan dan merupakan produk dari massa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri. Sehingga terdapat korelasi negatif antara kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi beban luar (contoh ankle weight dan karet).

Pemberat kaki yang sifatnya berat merupakan salah satu alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Kecepatan yang baik akan menunjang proses kinerja tendangan dalam hal ini tendangan depan. Tendangan yang tepat, cepat dan terarah akan menjadi lebih sukar ditangkap dan diantisipasi oleh lawan oleh karena itu proses latihan menjadi sangat penting untuk dicermati baik dalam penentuan program latihan, penggunaan media dan penambahan beban, Lungit Wicaksono et al., (2020).

Keberhasilan prestasi tidak lepas dari metode periodisasi latihan, tetapi di samping periodisasi latihan ada unsur kebutuhan individu yaitu kondisi fisik atlet itu sendiri, karena kondisi fisik sangat penting sebagai fondasi awal sebelum lanjut ke latihan teknik, Amrullah (2015).

Beberapa komponen yang sangat mendukung kecepatan tendangan diantaranya dengan latihan berbeban. Karena untuk meningkatkan kecepatan tendangan akan didukung pula dengan terbentuknya power.

McGinnis (2005:112), "*Power can be defined as average force times average velocity along the line of action of that force*".

Power bisa di definisikan kecepatan dikalikan dengan jarak. Sehingga dengan latihan beban akan menambah power, secara otomatis kekuatan (daya ledak) akan terbentuk dengan disertai kecepatan.

Pelatih di daerah-daerah dalam penyusunan program latihan pada umumnya masih didasarkan pada pengalaman semata pada saat menjadi atlet, belum sampai pada tahapan mencari tahu informasi apa yang tepat untuk metode latihan yang sesuai dengan kondisi atletnya. Selain itu pembinaan olahraga prestasi di daerah terkesan berjalan sangat lamban, bahkan cenderung tak berkembang, karena belum diterapkan pengembangan olahraga melalui pendekatan ilmiah. Hal ini dapat dilihat dari sarana dan prasarana yang ada di pada daerahnya, yang pada umumnya masih sangat kurang.

Ada salah satu cara untuk melatih teknik tendangan agar cepat dan kuat yaitu dengan memberi beban pada kaki ketika sedang berlatih tendangan, dalam hal ini melatih tendangan depan. Latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet memungkinkan berguna agar terbiasa menendang dengan cepat maksudnya ketika atlet menggunakan pemberat lalu menendang akan menjadi berat pada bagian kaki dan terbiasa menambah kekuatan pada kaki ketika di lepas justru akan menjadi double power kekuatan kaki. Untuk mendapat teknik sebuah tendangan yang sempurna harus dengan diawali power yang maksimal dan bersamaan dengan kecepatan serta pola langkah yang mengikuti.

Atlet mengalami beberapa kendala seperti tidak dapat melakukan tendangan depan dengan cepat, tepat, akurat pada sasaran yang diinginkan dan kurang bertenaga. Hal ini dapat terlihat ketika atlet melakukan tendangan depan yang mengenai tubuh lawan, tendangan depan yang dilakukan kurang cepat, akibatnya kaki dapat dengan mudah ditangkap lawan. Dengan adanya penelitian ini maka bisa saja memperbaiki kualitas tendangan depan atlet pencak silat dan

Suherni, 2023

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dapat meningkatkan performa atlet pada saat pertandingan.

Berdasarkan fakta dilapangan bahwa hal ini disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya disebabkan oleh faktor kondisi fisik yang tidak mendukung terhadap tendangan depan tersebut, pengaruh jenis kelamin atau disebabkan bentuk latihan yang selama ini dilakukan kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan. Dengan kondisi tendangan depan yang berada dalam kategori kurang baik. Hal tersebut didukung oleh pengalaman peneliti sendiri juga didukung dari sumber-sumber literasi dan penelitian terdahulu yang sepakat mengatakan bahwa pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dengan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat yang belum dikategorikan baik serta perlu perbaikan dalam proses latihan. Dengan latihan menggunakan pemberat kaki tersebut dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan depan pencak silat, Nasution & Heri (2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arman Maulana dan M. Riski Adi Wijaya yang berjudul pengaruh latihan karet ban dalam dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat mendapatkan hasil bahwa peningkatan kecepatan tendangan sabit menggunakan media latihan karet ban memiliki persentase peningkatan kecepatan lebih baik dibandingkan dengan menggunakan media pemberat kaki 0,5 kg. hal ini disebabkan karena sifat elastisitas dan gaya pegas yang dimiliki karet ban dalam, Maulana & Wijaya (2018).

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fathinul Hamdi yang berjudul Pengaruh Latihan Beban terhadap Kemampuan Tendangan Depan mendapatkan hasil bahwa latihan beban menggunakan pemberat kaki/ankle weight dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan beban menggunakan pemberat kaki/ankle weight dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan atlet Pencak Silat Tribela Universitas Negeri Padang dimana diperoleh  $t_h = 3,66 > 1,73$   $t_{tabel} =$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , Hamdi (2017).

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas maka saya akan meneliti  
**“Pengaruh Latihan Menggunakan Pemberat Kaki Dan Menarik Karet**

Suherni, 2023

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## **Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat”.**

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan karena cukup sulit untuk ditangkap dan ditangkis oleh lawan jika dilakukan dengan cepat dan tepat. Agar tendangan depan lebih efektif diperlukan kecepatan yang baik.
2. Untuk dapat memperoleh kecepatan tendangan depan yang baik dibutuhkan bentuk latihan salah satunya yaitu menggunakan pemberat kaki dan menarik karet.
3. Latihan tendangan depan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet dilakukan karena adanya beban eksternal. Penggunaan alat bantu menggunakan pemberat kaki dan menarik karet dalam latihan tendangan depan belum banyak digunakan dalam melatih kecepatan kaki pada tendangan depan.
4. Latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet berguna agar terbiasa menendang dengan cepat ketika atlet menggunakan beban lalu menendang akan terbiasa menambah kekuatan pada kaki ketika di lepas justru akan menjadi double power kekuatan kaki.
5. Latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet yang dilakukan dengan benar memungkinkan memiliki dampak besar pada peningkatan kecepatan tendangan depan yang berhubungan dengan olahraga yang melibatkan kecepatan.

### **1.3. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan

Suherni, 2023

*PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat?

2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk Mengetahui pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan informasi yang berarti mengenai pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat.

##### 1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kajian dalam pengembangan teori mengenai pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
- b. Bagi pelatih olahraga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi para pelatih kedepannya bisa lebih meningkatkan kecepatan tendangan depan dengan menggunakan latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet dalam peningkatan prestasi olahraga pencak silat.

Suherni, 2023

*PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI DAN MENARIK KARET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- c. Bagi olahragawan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengingat untuk atlet mampu menjaga performanya yakni salah satunya dengan meningkatkan kecepatan tendangannya dalam peningkatan prestasi olahraga pencak silat.

#### **1.6. Batasan Masalah**

Agar penelitian mampu berjalan dengan terarah dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis melakukan pembatasan masalah yakni bertitik fokus terhadap tiga ruang lingkup masalah yakni:

1. Pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
2. Pengaruh latihan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.