

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Terdapat banyak jenis bela diri yang sudah dikenal oleh dunia, salah satunya adalah bela diri pencak silat. Pencak silat merupakan bidang olahraga yang sedang menjamur secara internasional (Bowman, 2017). Pencak silat merupakan bela diri asli bangsa Indonesia yang merupakan warisan nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Jasmani & Rzeszow, 2018). Pencak silat merupakan salah satu budaya turun temurun yang dikembangkan hingga saat ini (Www.kemkes.go.id, 2020). Dimana pencak silat sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakarnya bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri pencak silat ini sejak masa prasejarah (lubis dalam Prof.DR. Sugiyono, 2013). Pencak silat pada dasarnya tidak dikaitkan dengan keyakinan apapun, setidaknya terdapat beberapa yang menunjukkan waktu dan tempat asal mula sejarah pencak silat tetap dilestarikan (Jasmani & Rzeszow, 2018).

Seiring dengan perkembangan zaman, pencak silat berkembang sangat pesat menjadi olahraga yang diminati banyak orang, sehingga kini mulai dikembangkan pada satuan pendidikan formal dan nonformal untuk menjamin warisan bangsa ini terus berkembang dan tidak hilang dimakan zaman (Artikel et al., 2023). Pencak silat telah dijadikan wahana pendidikan bagi generasi muda yang berkualitas (Mulawarman, 2014). Abad ini bela diri pencak silat menjadi pusat perhatian akademis (Jennings et al., 2022), bukan hanya sebagai olahraga bela diri praktis, namun sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang mendunia mulai dari kalangan muda, remaja hingga dewasa, yang dipertandingkan dalam kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional (Nabila et al., 2021).

Ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Sumber cukup banyak memiliki anggota yang memiliki potensi untuk berkembang dalam bidang olahraga bela diri pencak silat. Keterampilan gerak dasar dalam pencak silat bisa berupa gerakan menendang, sapuan, memukul, menghindar, dan membanting. Beberapa hal

tersebut sangat mendukung pencapaian prestasi olahraga pencak silat (Wilujeng & Hartoto, 2013). Dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan gerak dasar pencak silat SMAN 1 Sumber tentunya dengan melatih komponen keterampilan gerak dasar pencak silat, salah satunya adalah kecepatan. Yang mempengaruhi keterampilan dalam melakukan tendangan pencak silat salah satunya harus memiliki tendangan yang cepat (Wicaksono et al., 2020). Ada beberapa teknik menendang dalam pencak silat, diantaranya tendangan lurus atau tendangan depan, tendangan T, dan tendangan sabit (Aprilia Idasari et al., 2023). Jenis tendangan dalam pencak silat terdapat beberapa macam, namun yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tendangan depan.

Teknik dasar tendangan dalam penerapannya membutuhkan kecepatan yang maksimal agar tidak mudah ditangkap oleh lawan. Sehingga pada pencak silat harus senantiasa menjaga komponen fisik tersebut khususnya kecepatan agar dapat menghasilkan tendangan yang efisien dan efektif mengenai sasaran. Kecepatan sendiri secara umum dapat diartikan sebagai perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Wilujeng & Hartoto, 2013). Latihan kecepatan yang utamanya untuk kecepatan gerak ini dapat dilakukan menggunakan beban. Latihan beban ini dimaksudkan untuk memberikan sebuah beban dalam melakukan tendangan sehingga apabila beban tersebut dihilangkan, maka kecepatan dalam melakukan tendangan akan semakin meningkat (Hadjarati et al., 2022). Adapun alat yang dapat digunakan dalam melatih kecepatan tendangan yaitu *resistance bands* dan beban dempel. Untuk mengukur kecepatan tendangan dapat diukur menggunakan tes kecepatan tendangan dengan durasi waktu 30 detik untuk masing-masing tendangan kelompok latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel.

Berdasarkan hasil observasi dengan memantau dalam pertandingan bulan lalu pada pesilat SMAN 1 Sumber, peneliti memperhatikan dan menilai bahwa kemampuan tendangan depan pesilat masih belum optimal, terutama dalam hal kecepatan. Tendangan seringkali mudah ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan, menyebabkan pesilat kehilangan poin. Kurangnya latihan kecepatan tidak

diimbangi dengan teknik tendangan depan yang baik dan benar menjadi permasalahan pada pesilat SMAN 1 Sumber. Hal itu dapat dilihat dari latihan menendang yang dilakukan, ketika melakukan latihan tendangan tidak akurat dan tidak cepat mengenai sasaran (Lestari, 2020).

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dengan penggunaan alat bantu latihan yang kurang tepat akan memberikan dampak yang kurang maksimal. Hal ini mungkin menjadi penyebab utama rendahnya kemampuan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan depan yang memanfaatkan latihan menggunakan *resistance bands* dengan besaran tegangan 10 LBS dan beban dempel dengan berat 1 kg yang menjadi salah satu metode latihan yang bisa dilatihkan. Konsep dasar mengenai latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel akan diuraikan sebagai metode latihan yang mungkin mempengaruhi kecepatan gerak pesilat.

Rangkaian latihan untuk meningkatkan performa pesilat, penggunaan *resistance bands* dan beban dempel menjadi salah satu rangkaian yang bisa dilakukan. Latihan yang terstruktur dan berkesinambungan dengan penggunaan alat bantu *resistance bands* dan beban dempel dapat meningkatkan kecepatan tendangan pesilat. Proses latihan akan sangat bermanfaat jika melakukan latihan kekuatan diimbangi dengan penggunaan alat bantu *resistance bands* dan beban dempel. Latihan ini diharapkan akan memberikan dampak yang baik pada saat bertanding.

Penelitian ini akan mempergunakan desain eksperimental yang mencakup pemilihan sampel, pengukuran kecepatan tendangan depan dan protokol latihan yang diterapkan. Hasil analisis data akan memberikan wawasan mendalam terkait efektivitas kedua metode latihan tersebut dan implikasi praktis hasil penelitian ini dapat memberikan arahan bagi pengembangan program latihan yang lebih optimal bagi pesilat yang ingin meningkatkan kecepatan tendangan. Dengan pemberian dosis yang baik dan benar sesuai kebutuhan pesilat bukan tidak mungkin alat bantu *resistance bands* dan beban dempel akan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat. Berdasarkan masalah yang telah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi serta membandingkan alat bantu

latihan yang lebih efektif digunakan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.

Dengan permasalahan yang sudah tertera, maka peneliti percaya bahwa dengan melibatkan latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber. Dengan menyelidiki perbandingan antara kedua alat bantu latihan tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas masing-masing alat bantu latihan dan memberikan kontribusi berharga untuk pengembangan program latihan yang lebih terarah dan efektif bagi alat tersebut.

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 *resistance bands* dan beban dempel.
3. Latihan tendangan depan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel dilakukan karena adanya beban eksternal. Penggunaan alat bantu menggunakan *resistance bands* dan beban dempel dalam latihan tendangan depan belum banyak digunakan dalam melatih kecepatan kaki pada tendangan depan.
4. Latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel berguna agar terbiasa menendang dengan cepat ketika pesilat menggunakan beban lalu menendang akan terbiasa menambah kekuatan pada kaki ketika dilepas justru akan menjadi *double power* kekuatan kaki.

5. Latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel yang dilakukan dengan benar memungkinkan memiliki dampak besar pada peningkatan kecepatan tendangan depan yang berhubungan dengan olahraga yang melibatkan kecepatan.

1.3 Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan *resistance bands* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *resistance bands* dan dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber?

1.4 Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance bands* terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.
2. Mengetahui pengaruh latihan menggunakan dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan *resistance bands* dan dempel terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan informasi yang berarti mengenai pengaruh latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat.

- a. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang perbandingan latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan.
- b. Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik dalam bidang ini.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Pesilat

Meningkatkan kecepatan tendangan depan dapat membantu pesilat dalam pertandingan dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.

- b. Bagi Pelatih

Mengetahui perbandingan latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk pesilat.

- c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah dan menciptakan lulusan siswa berprestasi dalam olahraga pencak silat.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kajian dalam pengembangan teori mengenai perbandingan latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat.

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 *resistance bands* terhadap kecepatan tendangan depan pesilat.

2. Pengaruh latihan menggunakan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat.

1.7 Struktur Organisasi

Berikut penulis memaparkan struktur organisasi dalam penyusunan skripsi ini. Dalam struktur organisasi ini penulis akan menyampaikan urutan dan menjelaskan masing-masing bab:

1. Pada BAB I peneliti memaparkan mengenai pendahuluan dalam penyusunan skripsi ini yaitu: latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi.
2. Pada BAB II peneliti menjelaskan tinjauan pustaka, khususnya: Olahraga, Pencak Silat, kategori dalam pencak silat, teknik dasar pencak silat, tendangan depan, latihan, kecepatan, *resistance bands*, beban dempel, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis.
3. Pada BAB III peneliti menjelaskan metode penelitian berkaitan dengan unsur-unsur yang termasuk dalam metode penelitian, yaitu: metode dan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. Pada BAB IV peneliti menjelaskan temuan, uji asumsi statistik, dan pembahasan hasil penelitian.
5. Pada BAB V, peneliti menjelaskan mengenai simpulan, implikasi, dan rekomendasi.