

## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri budaya bangsa asli Indonesia. Di setiap daerah seluruh Indonesia memiliki macam - macam aliran pencak silat yang berbeda - beda, yang masing - masing memiliki ciri khas dan gerakan yang berbeda, misalnya di daerah masyarakat Karo menyebutkan pencak silat dengan Ndikkar, di daerah Toba menyebutkan pencak silat Morsak, di daerah Jawa pencak silat di sebut Beksi dan banyak lagi aliran - aliran yang ada di Indonesia. Sehingga untuk menyatukan seluruh aliran - aliran pencak silat dibentuk sebuah wadah yang disebut IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). Lubis (2004:1) di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai di pakai setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Organisasi pencak silat Indonesia yang disebut juga dengan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang disingkat dengan IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta.

Sumatera Utara merupakan salah satu provinsi yang memiliki organisasi pencak silat dibuktikan dengan banyaknya mengikuti kejuaraan nasional dan banyak menyumbangkan prestasi dan mengharumkan nama Provinsi Sumatera Utara. Prestasi maksimal akan dapat tercapai dengan adanya pembinaan kepada atlet pencak silat Sumatera Utara dan mempersiapkan segala sesuatunya dalam memperoleh prestasi khususnya persiapan terhadap atlet terutama kondisi fisik atlet pencak silat. Selain dari faktor teknik pesilat, kondisi fisik sangat berperan penting dalam menunjang kemampuan atlet memperoleh prestasi maksimal.

Faktor-faktor yang sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, karena pada dasarnya seorang atlet yang akan bertanding mempunyai persiapan dengan sebaik-baiknya dari segi fisik maupun segi mental. Hal tersebut selaras dengan pendapat Husdarta (2014:94) yaitu “Keterlibatan individu dalam kegiatan olahraga prestasi yang dipertandingkan, didalamnya terdapat upaya penerahan kemampuan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam memacu dan mengejar prestasi tertinggi”. Harsono (1988:100). Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik (3) latihan taktik dan (4) latihan mental. Banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi atlet kondisi fisik merupakan landasan dasar yang harus diperhatikan dan dilakukan pembinaan yang baik.

Lubis, (2014:17) Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisah - pisahkan yaitu teknik kuda-kuda, sikap pasang, belaan, hindaran, pukulan, dan tendangan. Dari beberapa teknik dasar diatas teknik tendangan merupakan salah satu aspek teknik dasar yang dapat menghasilkan poin bagi atlet dan merupakan suatu teknik yang memiliki jangkauan paling jauh. Sajoto (1995:9) didalam olahraga pencak silat menendang adalah teknik paling dominan yang sering digunakan. Untuk dapat menghasilkan tendangan yang baik harus adanya perhatian dan pembinaan terhadap kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang pelaksanaan tendangan yang keras dan sulit dielakkan oleh lawan.

Tendangan yang keras akan dapat menyulitkan lawan dalam menangkis atau melakukan elakan. Hal tersebut didukung dengan kondisi fisik yang baik oleh atlet dalam melakukan tendangan. Perkembangan kondisi fisik diperoleh melalui suatu latihan merupakan dasar atau persyaratan dalam mencapai prestasi yang optimal. Unsur latihan fisik gerak yang teratur, intensif dan berkesinambungan merupakan penyokong utama *skill* yang prima dalam penampilan dalam areal pertandingan. Unsur fisik yang mendukung diantaranya “kekuatan, daya ledak, daya otot, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi”. Olahraga pencak silat yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan. Didalam pencak silat banyak jenis tendangan diantaranya yaitu; tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, dan tendangan belakang.

Tendangan sabit adalah tendangan berbentuk sabit dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasannya berbentuk sabit dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki. Proses gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat dilakukan dalam suatu pola gerak yang tidak terputus yaitu mulai dari posisi kuda-kuda, mengangkat kaki penendang setinggi lutut, dan meluruskan tungkai dengan gerak cepat untuk mencapai sasaran tubuh lawan. Kecepatan sebagai komponen pendukung kemampuan tendangan sabit dalam hal ini adalah koordinasi. Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi adalah suatu mekanisme yang berfungsi untuk menyatukan beberapa gerak tubuh manusia sehingga menjadi organisasi gerak yang terarah

dan terprogram. Adanya koordinasi yang baik maka seseorang dapat melakukan gerakan tertentu yang sangat sulit dilakukan orang lain, hal ini karena adanya suatu latihan rutin dan berpola dalam gerakan tersebut, lebih khusus dalam pencak silat apa yang dilihat dapat dijangkau oleh kaki. Kemampuan pencak silat yang baik memerlukan unsur – unsur fisik yang baik salah satunya daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang di perlukan dalam unsur meningkatkan prestasi pencak silat. Salah satunya factor kondisi fisik yang menentukan kekuatan kuda - kuda yang kokoh dalam melakukan tendangan sabit yang maksimal, dan kekuatan tendangan sabit adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi.

Berdasarkan hasil observasi di lokasi pada tanggal 20 Oktober 2020 ke klub pencak silat yaitu Perguruan Silat Walet Puti Darul Ilmi Batang Kuis yang beralamat di Jl. Tamora, Desa Tanjung Sari, Batang Kuis. Adapun hasil observasi adalah sebagai berikut : Klub Perguruan silat walet puti Darul Ilmi batang kuis memiliki beberapa fasilitas, diantaranya, 2 pencing pad, 10 buah toya dan lapangan untuk latihan, untuk menunjang kegiatan latihan setiap hari. Frekuensi latihan klub ini adalah 3 kali seminggu pada hari Rabu, Jumat dan Minggu dengan waktu pertemuan selama dua jam yang dimulai pukul 15.30–18.00. Perguruan silat walet puti Darul Ilmi batang kuis ini sudah berdiri selama 4 tahun di batang kuis.

Hasil wawancara dan observasi dari pelatih, teknik tendangan sabit para atlet tersebut masih belum maksimal dimana pada saat menendang paching pad dengan tendangan sabit yang masih lambat sehingga mempengaruhi hasil tendangan yang baik. Hal ini didukung dengan hasil obeservasi pada teknik kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan instrumen kecepatan tendangan

pencak silat yang dilakukan oleh peneliti kepada atlet putra Klub Perguruan Silat Walet Puti Batang Kuis Tahun 2020.

Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan kecepatan tendangan pencak silat atlet pencak silat yaitu kategori baik sekali adalah 0%, dalam kategori baik adalah 0%, dalam kategori cukup adalah 0%, dalam kategori kurang adalah 75% dan kategori kurang sekali adalah 25%. Dapat dilihat hasil observasi pada kecepatan tendangan sabit pada tabel dibawah ini :

Peneliti mendapat data dalam suatu latihan tersebut masih kurang pembebanan latihan fisik salah satunya dalam latihan otot tungkai kakisehingga kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit. Hal ini terlihat dari pemberian latihan fisik untuk tungkai kaki yg masih kurang maksimal diterapkan oleh pelatih di perguruan walet puti darul ilmi Batang Kuis.

Kecepatan tendangan sabit membutuhkan komponen kondisi fisik yang baik yaitu salah satunya kecepatan dan kekuatan dalam menendang sabit. Tendangan sabit dilakukan menggunakan tungkai kaki, maka dari itu untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dibutuhkan bentuk latihan tungkai pada atlet. Permasalahan yang ada pada atlet Perguruan Silat Walet Puti Darul Ilmi Batang Kuis yaitu masih memiliki kecepatan tendangan sabit yang rendah sehingga dengan permasalahan tersebut harus segera adanya tindakan oleh pelatih agar permasalahan dapat diminimalisir. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet agar lebih efektif dan efisien dapat diberikan bantuan alat dalam latihan. Alat yang membantu atlet dan pelatih dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit yaitu menggunakan alat yang sederhana yaitu menggunakan *resistance band*. Atlet melakukan tendangan dengan program *resistance band*

sehingga akan mampu meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet perguruan walet putih darul ilmi Batang Kuis. Selain dari latihan menggunakan alat latihan *Interval sprint drill* secara teratur juga dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet silat. Selama ini berdasarkan pengamatan di atas pelatih belum maksimal dalam menerapkan bentuk latihan secara teratur sehingga mempengaruhi pada kemampuan atlet dalam melakukan tendangan.

Berdasarkan penelitian di atas maka melakukan latihan tendangan menggunakan resistance band dalam dan latihan *Interval sprint drill* dapat meningkatkan tendangan sabit atlet darul ilmi Batang Kuis. Untuk itu dapat ditetapkan judul penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance Band Dan *Interval sprint drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Silat Walet Putih Batang Kuis Tahun 2021.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: 1) Faktor-faktor apa sajakah yang meningkatkan prestasi walet putih? 2) Apakah kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi walet putih? 3) Apakah dengan memberikan tambahan resistance band dalam saat latihan tendangan dapat meningkatkan tendangan sabit? 4) Apakah dengan memberikan latihan *Interval sprint drills* saat latihan tendangan dapat meningkatkan tendangan sabit?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan resistance band dengan *Interval sprint drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Silat Walet Puti Batang Kuis Tahun 2021.

### 1.4 Rumusan Masalah

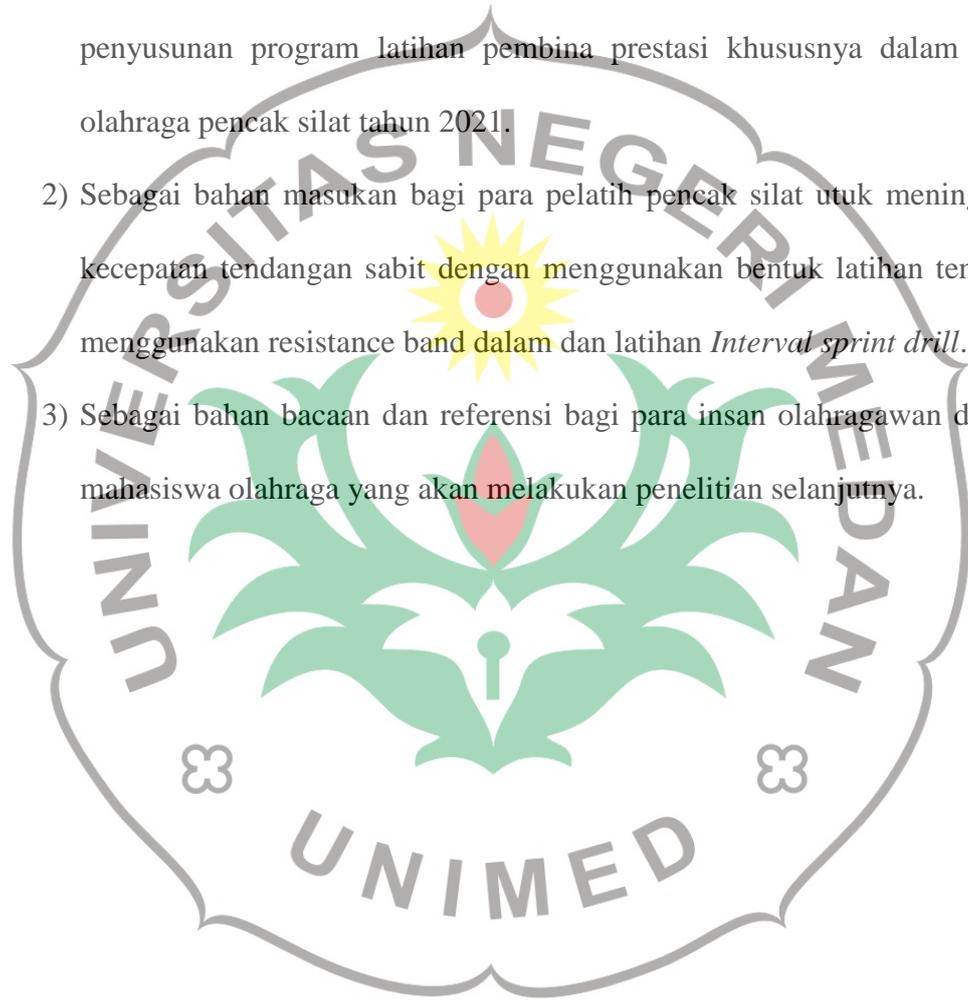
Berdasarkan kerangka konsep dan identifikasi masalah, maka di rumuskan yang akan diteliti yaitu “Apakah ada pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance band Dan *Interval sprint drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Silat Walet Puti Batang Kuis Tahun 2021?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud yaitu Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Resistance band* Dan *Interval sprint drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Silat Walet Puti Batang Kuis Tahun 2021.

### 1.6 Manfaat Penelitian

- 1) Hasil penelitian ini kiranya dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan program latihan pembina prestasi khususnya dalam cabang olahraga pencak silat tahun 2021.
- 2) Sebagai bahan masukan bagi para pelatih pencak silat untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan bentuk latihan tendangan menggunakan resistance band dalam dan latihan *Interval sprint drill*.
- 3) Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para insan olahragawan dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY