

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kebutuhan hidup manusia sehari – hari, karena dalam semua tingkatan usia dan golongan masyarakat secara umum olahraga merupakan aktifitas yang sangat penting. Secara umum olahraga adalah aktifitas yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta untuk menjaga kesehatan tubuh. Pembinaan olahraga secara khusus ditujukan untuk peningkatan prestasi yang optimal. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat di pisahkan dengan upaya pengembangan sumber daya manusia itu sendiri, karena segala potensi yang ada pada setiap individu akan semakin meningkat walaupun masih banyak efek positif lainnya yang diperoleh, masalah tersebut sangat dipengaruhi oleh banyak faktor – faktor yang berasal dari luar dan dalam. Adapun faktor pendukung untuk mencapai prestasi seperti SDM pelatih, fasilitas atau sarana latihan, lingkungan, asupan gizi yang berkualitas dan sebagainya.

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Ada berbagai macam bentuk perguruan pencak silat yang telah berkembang di Indonesia, salah satunya berbentuk perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Pencak silat merupakan gerak bela diri yang salah satu tujuannya untuk menjaga diri dari hal – hal yang mengancam keselamatan.

Pencak silat terdiri dari dua kata, yaitu pencak dan silat, yang dalam istilah Bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu permainan keterampilan untuk melindungi diri melalui berbagai teknik seperti tangkisan, elakan, dan lainnya, (Suryawan, 2019). Selain tangkisan dan elakan, terdapat juga teknik lain dalam

pencak silat, yaitu teknik tendangan. Tendangan adalah teknik yang paling ampuh untuk melakukan serangan, (Rusdiani and Sari, 2024). Salah satu jenis tendangan dalam pencak silat adalah tendangan depan. Dalam melakukan tendangan depan hal yang paling diperhatikan adalah *power* dan kecepatan pada saat melakukan tendangan depan tersebut. Dimana latihan yang digunakan untuk melatih *power* dan kecepatan ini adalah *resistance band* dan *ladder drill*.

Resistance band merupakan jenis latihan yang memanfaatkan karet elastis dengan dua tali yang menghubungkan kaki serta bisa diikat pada tiang atau dipegang oleh orang lain sebagai beban guna meningkatkan kecepatan . Dengan demikian, hal ini dapat berdampak pada kecepatan tendangan depan. Dengan menggunakan metode latihan *resistance band*, atlet dapat mempercepat tendangan depan.

Menurut Syahida (dalam Yhonandha Novieanto Adhi, 2018) "*Ladder Drill* merupakan jenis latihan lompat dengan satu atau dua kaki yang melibatkan melompati tali berbentuk tangga yang terletak di permukaan lantai atau tanah. " Dengan kata lain, *ladder drill* adalah alat bantu olahraga yang memiliki bentuk seperti tangga tetapi bersifat elastis dan *fleksibel*, dan dapat digunakan di atas lantai. Alat ini sering dipakai oleh para atlet dan olahragawan untuk berlatih. *Ladder drill* dirancang untuk meningkatkan kekuatan kaki serta membantu atlet melatih perubahan posisi atau arah tubuh dengan cepat. Oleh karena itu, atlet diharuskan melakukan lompatan dan bergerak cepat ke kanan maupun ke kiri untuk meningkatkan *power* pada otot tungkai.

Berdasarkan hasil observasi pada 20 Maret 2025 di perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate, penulis mengobservasi pada saat atlet melakukan latihan. Para atlet melakukan latihan dengan menggunakan *Pacing* lalu melakukan tendangan depan dengan mengenakan *pacing* tersebut terlihat sangat kurang cepat pada saat melakukan tarikan kaki untuk kembali pada posisi sikap pasang. Sehingga pada saat bertanding serangan mudah diantisipasi lawan.

Tabel 1. 1 Hasil Tes Kecepatan Tendangan Depan

No.	Nama	Nilai	Kategori
1	Teguh Riski Rafael	14	Kurang Sekali
2	Setyo Gunawan	13	Kurang Sekali
3	Alif Rasya	15	Kurang
4	M. Nur Alfarizi	14	Kurang Sekali
5	Rian Hidayat	14	Kurang Sekali
6	Andika Pratama	15	Kurang
7	Mahardika Kurniawan	16	Kurang
8	Erik Setiawan	15	Kurang
9	Soleh	15	Kurang
10	Juanda	13	Kurang Sekali

Dilihat dari hasil tes yang diambil dari penulis terlihat bahwa atlet Persaudaraan Setia Hati Terate sangat kurang dan kurang sekali dalam melakukan kecepatan tendangan depan. Ada beberapa kategori yang telah diketahui bahwa ada 5 atlet yang kurang dalam kecepatan tendangan depan, dan 5 atlet lagi kurang sekali dalam melakukan tendangan depan tersebut. Untuk meningkatkan kecepatan pada tendangan depan penulis ingin menggunakan bentuk latihan berupa *resistance band* yang akan membantu atlet untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan tendangan depan.

Adapun *power* otot tungkai yang dimaksud disini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan

oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Menurut Ismaryati dalam Reno, dkk (2022) mengatakan “daya ledak berkaitan dengan tenaga serta kecepatan otot berkontraksi dan bersifat dinamis, dan mencakup penggunaan tenaga otot secara maksimal dalam waktu yang paling singkat”. Latihan *Resistance band* dan *Ladder drill* sebagai variasi latihan yang digunakan dalam penulisan ini untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan dan *power* otot tungkai atlet silat.

Tabel 1. 2 Hasil Tes Tiga Kali Lompat (*triple hop*)

No	Nama	Kanan	Kriteria
1	Teguh Riski Rafael	5.0	Cukup
2	Setyo Gunawan	5.70	Cukup
3	Alif Rasya	4.80	Kurang
4	M. Nur Alfarizi	5.0	Cukup
5	Rian Hidayat	4.60	Kurang
6	Andika Pratama	5.50	Cukup
7	Mahardika Kurniawan	4.80	Kurang
8	Erik Setiawan	5.0	Cukup
9	Soleh	4.70	Kurang
10	Juanda	5.80	Cukup

Dilihat dari hasil tes yang diambil dari penulis terlihat bahwa atlet Persaudaraan Setia Hati Terate cukup dan kurang sekali dalam *power* otot tungkai untuk melakukan tendangan depan. Ada beberapa kategori yang telah diketahui bahwa ada 6 atlet yang cukup dan 4 atlet kurang dalam melakukan *triple hop* ini, dimana *triple hop* ini adalah tes kemampuan untuk mengetahui seberapa bagus kriteria yang di dapat atlet tersebut. Untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada tendangan depan ini penulis ingin menggunakan bentuk latihan berupa *ladder drill* yang akan membantu atlet untuk meningkatkan *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan depan.

Berkenan dengan kesimpulan di atas maka penulis berencana meningkatkan

kecepatan tendangan dan *power* otot tungkai pada atlet putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin dengan penulis menawarkan berupa latihan *Resistance band* dan *Ladder drill* sebagai bentuk latihan dan harapan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka penulis ingin melakukan penulisan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance band* Dan *Ladder drill* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Silat Putra Beringin Tahun 2025”

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang ada dalam penulisan ini, yakni :

1. Sebagian besar atlet putra masih kesulitan dalam melakukan kecepatan tendangan depan.
2. Kurangnya *power* otot tungkai dalam melakukan tendangan depan.
3. Kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan depan.
4. Belum diketahui seberapa besar pengaruh *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* dan kecepatan tendangan depan.

1.3. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penulisan ini dibatasi pada “pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin Tahun 2025”.

1.4. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025?

1.5. Tujuan Penulisan

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.

1.6. Kegunaan Hasil Penulisan

Setelah penulisan dan mengetahui hasil penulisan , semoga bermanfaat untuk :

1. Kegunaan Teoritis :

Diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang

olahraga pencak silat dan menjadi salah satu faktor pertimbangan saat melakukan penulisan khususnya dalam hal *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan.

2. Kegunaan Praktis :

- a. Mengetahui sejauh mana pengaruh dari kedua jenis latihan tersebut berdampak pada peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan.
- b. Memberi pemahaman kepada pembina, dan pelatih akan metode latihan yang efisien dalam peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan.
- c. Menambah wawasan bagi penulis, pembina, pelatih dan atlet dalam mempraktikkan latihan *Resistance band* dan *ladder drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan.

