BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada olahraga pencak silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri tradisional yang berkembang di berbagai wilayah Asia Tenggara, khususnya di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura. Seni bela diri ini tidak hanya dikenal sebagai sarana pertahanan diri, tetapi juga sebagai ekspresi budaya dan identitas bangsa. Dalam perkembangan zaman, pencak silat telah mengalami transformasi, baik dari sisi teknik, filosofi, maupun fungsinya di tengah masyarakat modern (Sutrisno, 2016). Sebagai warisan budaya yang kaya nilai moral dan spiritual, pencak silat telah diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak Benda pada tahun 2019, yang semakin menegaskan pentingnya upaya pelestarian dan pengembangan seni bela diri ini di tingkat nasional dan internasional (Yusuf, 2020).

Meski pencak silat memiliki peran signifikan dalam menjaga identitas budaya, eksistensinya saat ini menghadapi tantangan besar, terutama di kalangan generasi muda yang lebih tertarik pada seni bela diri modern, seperti taekwondo, karate, atau MMA. Penelitian menunjukkan bahwa minat generasi muda terhadap pencak silat cenderung menurun karena persepsi bahwa seni bela diri ini ketinggalan zaman dan kurang relevan dengan gaya hidup masa kini (Rizki & Ahmad, 2018). Hal ini menjadi perhatian penting bagi para pelaku, pelatih, dan institusi budaya untuk menggali lebih dalam mengenai strategi yang tepat dalam meningkatkan minat dan partisipasi generasi muda terhadap pencak silat.

Selain itu, berbagai aspek dalam pencak silat, mulai dari teknik dasar hingga aplikasi dalam pertandingan olahraga, telah menjadi topik menarik dalam dunia penelitian. Studi terbaru memperlihatkan bahwa pencak silat memiliki manfaat tidak hanya bagi kesehatan fisik, tetapi juga bagi perkembangan mental dan karakter seseorang (Wijaya et al., 2021). Keterampilan dalam pencak silat melibatkan latihan fisik intensif serta pembentukan karakter yang kuat, seperti disiplin, keberanian, dan kerjasama tim, yang sangat relevan dalam konteks pengembangan diri dan pendidikan karakter.

Namun, penelitian mengenai pencak silat dalam konteks modern masih terbatas dan belum banyak menyentuh aspek-aspek penting yang bisa mendukung revitalisasi dan promosi pencak silat secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi potensi dan strategi pengembangan pencak silat, khususnya dalam menghadapi tantangan di era globalisasi dan persaingan dengan seni bela diri lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan apresiasi dan minat terhadap pencak silat di kalangan generasi muda serta mendukung upaya pelestarian budaya yang menjadi ciri khas bangsa Indonesia

Lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan ynag bertumpu pada satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan. Kaki memiliki jangkauan panjang yang tidak terjangkau oleh tangan. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan.

Tendangan depan (tendangan lurus) adalah salah satu teknik dasar dalam pencak silat yang memiliki peran penting, baik dalam serangan maupun pertahanan. Teknik ini sering digunakan karena efektif untuk menjaga jarak dari lawan dan memberikan serangan yang cepat serta akurat (Nugraha, 2017). Sebagai elemen fundamental dalam pencak silat, tendangan depan tidak hanya membutuhkan kekuatan dan ketepatan, tetapi juga koordinasi tubuh yang baik serta ketangkasan dalam menghindari serangan balik lawan.

Menurut Nurhadi (2019), tendangan depan dalam pencak silat melibatkan gerakan otot kaki, pinggul, dan tubuh bagian atas yang harus dikoordinasikan dengan baik agar tendangan memiliki daya dorong yang maksimal dan keseimbangan yang optimal. Kemampuan dalam melancarkan tendangan yang tepat juga membutuhkan latihan yang berkelanjutan, mengingat teknik ini berperan signifikan dalam menciptakan tekanan pada lawan dan membuka peluang untuk serangan lanjutan. Dalam olahraga pencak silat modern, tendangan depan sering menjadi bagian penting dari strategi bertanding, di mana efektivitas serangan ini dapat memberikan keuntungan skor yang signifikan pada atlet (Rahmawati & Setiawan, 2021).

Penelitian oleh Santoso dan Putra (2020) menunjukkan bahwa tendangan depan bukan hanya soal kekuatan, tetapi juga waktu reaksi dan kecepatan. Atlet yang mampu menguasai tendangan depan dengan cepat dan akurat cenderung memiliki keunggulan dalam pertandingan, terutama dalam fase-fase awal yang memerlukan respons cepat terhadap gerakan lawan. Studi ini juga menyoroti

pentingnya latihan kekuatan dan fleksibilitas otot kaki, yang dapat meningkatkan efektivitas tendangan depan dan mengurangi risiko cedera selama pertandingan.

Di samping itu, latihan tendangan depan dalam pencak silat juga memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran. Suryana (2018) menyebutkan bahwa latihan teknik tendangan depan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, dan ketahanan fisik secara keseluruhan. Hal ini mendukung pencak silat tidak hanya sebagai olahraga bela diri tetapi juga sebagai bentuk latihan kebugaran yang dapat memperkuat sistem kardiovaskular dan meningkatkan koordinasi motorik.

Meskipun demikian, masih banyak praktisi dan pelatih yang menghadapi tantangan dalam mengajarkan teknik tendangan depan, terutama bagi pemula yang sering mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan ketepatan tendangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik tendangan depan dalam pencak silat lebih lanjut, dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya serta strategi pelatihan yang dapat membantu memperbaiki teknik ini pada atlet, khususnya di kalangan pemula. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai peran tendangan depan dalam pencak silat dan bagaimana cara mengoptimalkannya dalam latihan maupun pertandingan.

Hasil observasi awal dengan memantau atlet yang sedang berlatih pencak silat SPDKK Medan. Atlet tersebut sedang berlatih sparing saat latihan, namun peneliti memperhatikan dan menilai bahwa kecepatan tendangan depan masih kurang. Membuatnya rentan ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan. Kurangnya

latihan kecepatan tidak diimbangi dengan teknik tendangan depan yang baik dan benar menjadi permasalahan pada atlet pencak silat SPDKK Medan. Dengan penggunaan alat bantu latihan yang kurang tepat akan meberikan dampak yang kurang maksimal. Latihan menggunakan *Ankle wight* dan *Resistance Band* menjadi salah satu metode latihan yang bisa di gunakan saat latihan rangkaian latihan menendang menggunakan *Ankle weight* dan *Resistence band* yang akan dilakukan untuk menambah kecepatan tendangan depan dan peforma atlet Proses latihan akan sangat bermanfaat jika melakukan latihan kekuatan di imbangi dengan penggunaan alat bantu *Ankle weight* dan *Resistence band*. Latihan ini di harapkan akan memberikan dampak yang baik pada saat bertanding

Maka dari itu saya/peneliti ingin memberikan jenis latihan yang berkaitan langsung dengan kecepatan menggunakan alat bantu *Ankle weight* dan ***Resistence band*** untuk olahraga pencak silat. Dengan pemberian intensitas yang baik dan benar sesuai kebutuhan atlet bukan tidak mungkin alat bantu *ankle weight* dan ***Resistence band*** akan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan atlet pencak silat. Dengan permasalahan yang sudah tertera maka peneliti ingin melakuakn penelitian Pengaruh Latihan menendang menggunakan *ankle weight* dan *Resistence band* Terhadap Kecepatan Tendangan depan Atlet Pencak Silat SPDKK Medan.

Tabel 1. 1 Data Pretest Tendangan Depan Pencak Silat SPDKK Medan 2024

No	Nama	Test 1	Tes 2	Test 3	Waktu	Katagori
1	Kiswa	16	19	18	10 detik	kurang baik (KB)
2	Krom	17	18	18	10 detik	Cukup baik (CB)
3	Apis	16	20	18	10 detik	Kurang baik (KB)
4	Satria	18	18	19	10 detik	Cukup baik (CB)
5	Ibrahim	15	18	18	10 detik	Kurang baik (KB)
6	Dava	19	17	18	10 detik	Cukup baik (CB)
7	Lukman	19	17	18	10 detik	Cukup baik (CB)
8	Abul	18	19	19	10 detik	Cukup baik (CB)
9	Alpin	18	16	19	10 detik	Kurang baik (KB)
10	Arya	18	17	18	10 detik	Cukup baik (CB)
11	Risky	16	17	16	10 detik	Cukup baik (CB)
12	Dika	21	20	20	10 detik	Baik(B)
13	Sofyan	16	17	18	10 detik	Kurang Baik (KB)
14	Ari	19	18	18	10 detik	Cukup baik (CB)
15	Rizal	18	17	18	10 detik	Cukup baik (CB)

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks masalah yang tercantum di atas identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan tendangan dalam melakukan tendangan depan saat pertandingan
2. Belum baiknya tehnik tendangan depan atlet sehingga kecepatannya belum maksimal

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk mencegah kesalahpahaman dalam penelitian bahwasanya peneliti hanya membahas pengaruh Latihan menendang menggunakan *Angkle weight* dan *Resistence Band* terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat SPDKK Medan.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarakan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah **Apakah terdapat Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan *Ankle Weight* Dan *Resistence Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat SPDKK Medan?**

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas maka tujuan dari peneltian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya latihan menendang menggunakan *Ankle Weight*dan *Resistence Band* terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat SPDKK Medan

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak–pihak yang terkait:

a) Bagi Pelatih

Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pelatih terkait dengan latihan menggunakan *ankle weight* dan *resistence band* tambahan

b) Bagi perguruan SPDKK Medan

Dapat memberikan keuntungan dalam segi bentuk latihan yang baru dan inovatif dalam melatih dengan menggunakan *ankle weight* dan *Resistence band* tersebut.