

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan sebuah negara yang sedang berkembang dan memiliki tujuan utama untuk melakukan pembangunan di berbagai aspek kehidupan. Setiap upaya pembangunan harus berlandaskan ilmu pengetahuan dan teknologi. Agar ilmu pengetahuan serta teknologi dapat berkembang secara optimal, bidang olahraga juga perlu dikembangkan, baik dalam bentuk olahraga kebugaran maupun olahraga prestasi. Dengan olahraga, masyarakat dapat menjadi lebih sehat secara fisik dan mental. Selain itu, karena olahraga diharapkan mampu membentuk karakter dan moral yang baik, pengembangan olahraga perlu diarahkan pada pengembangan potensi manusia secara utuh dan ditopang oleh pembinaan olahraga yang meluas ke seluruh penjuru negeri.

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena melalui aktivitas ini kita dapat mengembangkan individu dengan kesehatan fisik dan mental yang optimal, karakter yang kuat, disiplin, serta etika olahraga. Selain itu, olahraga juga membantu melestarikan nilai-nilai budaya dan pada akhirnya membangun sifat-sifat kemanusiaan.

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berakar pada sejarah dan merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun. Sebagai bagian dari budaya yang mencerminkan identitas bangsa, pencak silat perlu didorong, didukung, dan terus dikembangkan.

Menurut Fitri (2020) pencak silat sudah menjadi bagian dari budaya Indonesia sejak masa prasejarah, ketika manusia harus bertahan hidup

menghadapi kerasnya alam serta menghadapi berbagai binatang buas seperti harimau, buaya, ular dan hewan liar lainnya yang menghuni hutan tropis

Pada pertandingan Pencak Silat, para atlet Pencak Silat sering menggunakan tendangan. Dibandingkan dengan pukulan, teknik tendangan memiliki sejumlah keunggulan, termasuk cara yang lebih berpeluang besar untuk mendapat poin dalam pertandingan. Tendangan sabit merupakan salah satu jenis tendangan yang paling umum digunakan, baik dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan.

Menurut Nugroho dalam Fitri (2020) mengatakan: “Dari ketiga teknik dasar yang meliputi pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk meraih poin, kira-kira 47% yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik tendangan”.

Tendangan memiliki keunggulan, di antaranya mampu memberikan nilai yang cukup tinggi, yakni dua poin. Selain itu, tendangan memiliki jangkauan yang lebih luas dan kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan teknik lain seperti pukulan, yang hanya bernilai satu poin. Berdasarkan penelitian Erwin dalam Fitri (2020) “Teknik tendangan memiliki peluang yang cukup tinggi untuk menghasilkan poin, dengan 45% dari tendangan depan berhasil mencetak poin. Hal ini menunjukkan bahwa tendangan tersebut tepat mengenai sasaran, tidak terhalang, dan dilakukan dengan kekuatan yang optimal”.

Untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit, dapat dilakukan melalui latihan yang berfokus pada pengembangan kecepatan kaki. Menurut Hayati & Endriani (2021) menyatakan bahwa *speed* merupakan salah satu komponen dasar

biomotor yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen *speed*. Begitu juga kecepatan tendangan dalam pencak silat dapat dicapai melalui latihan secara terprogram dan intensif.

Salah satu metode yang efektif adalah latihan menggunakan *resistance band*, merupakan pita elastis berbahan karet atau lateks yang dibuat khusus untuk melatih kekuatan otot. *Resistance band* tersedia dalam berbagai bentuk, yaitu: a) Bentuk tabung, dengan variasi panjang dan dilengkapi pegangan untuk tangan dan kaki yang terbuat dari karet. b) Bentuk dasar, terbuat dari karet yang lebih panjang, lebar, dan stabil, sehingga mudah menyesuaikan tenaga. Namun, bentuk ini rentan terhadap gesekan yang dapat menyebabkan kerusakan. c) Bentuk silikon, yang mempunyai desain unik dan terbuat dari bahan silikon. Bentuk ini sering digunakan untuk rehabilitasi pasca cedera seperti terapi.

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *Resistance band* adalah Alat portable yang mudah dibawa ke mana saja dan memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan massa otot, kecepatan, dan kelincahan. Menurut Harsono (2021), kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan cepat. Dalam olahraga seperti pencak silat, kecepatan menjadi faktor penting dalam pertandingan, karena olahraga ini melibatkan kontak fisik secara langsung.

Kecepatan reaksi kompleks merupakan kemampuan atlet dalam melakukan suatu gerakan dalam waktu singkat dalam menghadapi suatu

rangsangan yang tidak diketahui arah dan tujuannya. Menurut Nugroho dalam (Pratiwi, 2023) mengatakan dari ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk meraih poin, sekitar 47% tendangan adalah teknik yang paling dominan digunakan dalam pertandingan. Untuk meningkatkan kecepatan, khususnya dalam tendangan samping, latihan menggunakan *resistance band* menjadi salah satu metode yang efektif.

Menurut Hayati & Endriani (2021) latihan plyometric sudah diterapkan menjadi metode latihan tertama untuk mengembangkan kecepatan, kekuatan dan power. Latihan *plyometric* bekerja dengan memberi hentakan balik pada otot, yang biasa dikenal dengan istilah "*stretch/reflex*", untuk melatih kelompok otot tertentu. Metode ini dianggap sebagai cara terbaik untuk melatih otot, baik dalam hal kekuatan maupun kecepatan. Selain itu, *plyometric* juga meningkatkan elastisitas otot dengan melatih regangan otot, yang kemudian bereaksi untuk melakukan gerakan tertentu Hayati & Endriani (2021).

Sejalan dengan pendapat diatas, bahwa pelatihan plyometric pada kekuatan otot memberikan manfaat yang lebih besar setelah dilakukan secara teratur. Latihan *Plyometric* merupakan jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pesilat. Latihan plyometric yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Single Leg Bound*. Dalam penelitian ini, latihan *plyometric* yang digunakan adalah *Single Leg Bound*. Peneliti meyakini bahwa latihan fisik diperlukan untuk meningkatkan kecepatan, namun pelatih akan memberikan porsi latihan yang sesuai dengan usia pra-remaja yang terlibat dalam penelitian.

Single leg bound adalah gerakan melompat sejauh dan setinggi mungkin ke depan. Tujuan dari latihan *single leg bound* merupakan untuk meningkatkan daya reaktif atlet. Semakin sedikit lutut tertekuk dan semakin lama kaki berada di tanah, latihan akan lebih efektif.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada 1 Mei 2024, Merpati Putih Kolat Santo Petrus biasanya mengadakan latihan pada sore hari di lapangan SMP Santo Petrus Medan. Latihan diadakan pada hari Selasa, Jumat, dan Sabtu, dimulai pukul 16.00-18.00 WIB, dan dipimpin oleh Bapak Dedy Candra Sihombing. Para atlet Santo Petrus tersebut belum pernah mengikuti kejuaraan Pencak Silat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa latihan yang diberikan oleh pelatih belum berkembang dengan baik dan belum terprogram dengan jelas. Banyak masalah yang ditemukan saat sparing, seperti tendangan yang mudah ditangkap lawan karena langkah kaki saat melakukan tendangan sabit yang kurang tepat. Selain itu, latihan yang diberikan hanya berfokus pada teknik menendang dan penguasaan gerakan. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya kecepatan tendangan atlet adalah pergerakan kaki yang kurang baik. Gerakan kaki atlet Merpati Putih Santo Petrus Medan masih lambat, sehingga lawan dapat dengan mudah membaca tendangan sabit yang dilakukan. Hal ini tentu merugikan atlet Merpati Putih Santo Petrus Medan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti kemudian melakukan tes kepada atlet Santo Petrus, dengan hasil data sebagai berikut.

Table 1.1 Hasil Observasi Pencak Silat

No	Nama	L/P	Percobaan 1	Percobaan 2	Keterangan
1	Aldi	L	16	14	Kurang
2	Randy	L	17	19	Cukup
3	Seprima	L	16	15	Kurang
4	Aldrich	L	14	15	Kurang
5	San Yitro	L	16	14	Kurang
6	Freshly	L	13	14	Kurang Sekali
7	Cristian	L	14	13	Kurang
8	Devrans	L	14	15	Kurang
9	Malvin	L	14	15	Kurang
10	Gregorius	L	16	15	Kurang
11	Hezkya	L	17	18	Cukup
12	Welfrid	L	16	17	Kurang
13	Fransiskus	L	16	17	Kurang
14	Tigris	L	15	16	Kurang
15	Job	L	14	15	Kurang
16	Jefri	L	13	15	Kurang
17	Ardy	L	14	14	Kurang
18	Susanto	L	11	12	Kurang
19	Yahya	L	15	14	Kurang
20	Irsan	L	16	15	Cukup

Sumber, Observasi Pencak Silat Merpati Putih (2024)

Berdasarkan hasil obsevasi pada atlet Merpati Putih Santo Petrus Medan terlihat 15 dari 20 atlet yang tidak memiliki kecepatan dalam melakukan tendangan sabit disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kecepatan kaki saat melakukan tendangan sabit. Untuk dapat melakukan kecepatan tendangan sabit dengan baik maka dibutuhkan latihan kecepatan tendangan yang sesuai. Kecepatan tendangan sabit dapat dilatih dengan memberikan latihan *resistance band* dan latihan *single leg bound* yang merupakan gerakan melompat kedepan dengan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sedangkan *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Apabila latihan ini di

berikan secara teratur maka dapat melatih kecepatan langkah kaki saat melakukan tendangan sabit dengan baik dari sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Single Leg Bound* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Merpati Putih Santo Petrus Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Atlet Merpati Putih Santo Petrus Medan masih belum mampu melakukan tendangan sabit karena kurang latihan sehingga menyebabkan kurangnya kecepatan kaki saat melakukan tendangan sabit.
2. Masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan dengan mudahnya ditangkap oleh lawan karena mereka terlalu lambat saat melakukan tendangan.
3. Seorang atlet tidak memiliki kecepatan tendangan yaitu gerakan kaki yang tidak baik. Pergerakan kaki atlet Merpati Putih Santo Petrus masih lambat sehingga pada saat akan melakukan tendangan sabit dengan mudah terbaca oleh lawan.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu:

1. Dalam penelitian ini, latihan *resistance band* adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berfungsi untuk meningkatkan beban pada saat gerakan menendang.

2. Latihan *single leg bound* adalah gerakan meloncat kedepan dengan loncatan setinggi dan sejauh mungkin, Tujuan dari latihan *single leg bounding* adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif seorang pesilat, semakin sedikit lentur dari lutut dan semakin sedikit waktu kaki berada dalam kontak dengan tanah, maka akan lebih efektif.
3. Kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Santo Petrus Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Menurut (Sugiyono, 2019), rumusan masalah merupakan sebuah pertanyaan yang mencari sebuah jawaban lewat pengumpulan data dan penelitian. Rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan latihan *single leg bound* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Merpati Putih Santo Petrus Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan latihan *single leg bound* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Merpati Putih Santo Petrus Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi olahraga pencak silat, manfaat lainnya antara lain :

1. Secara Teoretis

- a. Menjadi referensi, terutama bagi pelatih, untuk dapat mengimplementasikan latihan *resistance band* dan *single leg bound* guna meningkatkan kecepatan tendangan sabit.
- b. Menyediakan informasi dan kajian yang berguna untuk penelitian selanjutnya mengenai peningkatan kemampuan tendangan sabit.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih.
- b. Bagi atlet, meningkatkan kemampuan tendangan sabit.
- c. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

