

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak silat adalah merupakan seni bela diri budaya asli Indonesia, yang digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh dan berburu guna mendapatkan makanan yang kemudian berkembang hingga saat ini menjadi salah satu pertandingan olahraga prestasi diberbagai manca Negara (Lubis & Wardoyo, 2016). Seiring berkembangnya zaman dan waktu, perkembangan olahraga pencak silat dimanca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*.

Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan lurus, pukulan samping, pukulan sangkul, pukulan lingkaran, tebasan, tebaran, sanga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, dan tendangan berputar (Lubis & Wardoyo, 2016).

Perkembangan Pencak Silat kini sudah masuk kesekolah-sekolah termasuk juga di beberapa perguruan tinggi yang ada di Indonesia. Sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki, adanya *event* yang banyak

otomatis akan meningkatkan jumlah atlet yang berpartisipasi, sehingga akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berpotensi. Untuk itu, pada tahap pemasalan perlu diimbangi dengan pola pembinaan juga.

Sebagai olahraga kompetitif perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih para siswa di sekolah-sekolah. Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk menghasilkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun mencapai prestasi. Salah satu tempat dimana peserta didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga diluar jam belajar formalnya yaitu dengan melakukan kegiatan latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat. Ekstrakurikuler Pencak Silat difasilitasi untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri dan kreatifitas. Berawal dari sinilah muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di lembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Dalam cabang olahraga beladiri Pencak Silat ada beberapa serangan yang dipakai pada saat pertandingan, salah satunya adalah seranggan tungkai atau disebut juga tendangan, tendangan merupakan teknik yang sering dipakai untuk menyerang dan untuk mengumpulkan point, point tendangan dalam pencak silat itu sendiri bernilai dua, tendangan juga merupakan teknik yang efektif dalam mengumpulkan point, untuk itu banyak sekali atlet yang bertanding lebih banyak menggunakan teknik tendangan.

SMAN 8 Bogor merupakan sekolah yang sering memunculkan atau melahirkan atlet silat yang berprestasi di tingkat daerah maupun provinsi. Bahkan SMAN 8 Bogor menjadi salah satu barometer pencak silat bagi sekolah-sekolah yang ada di Kota Bogor. Nomor tanding sangat berperan andil dibanding nomor seni terhadap prestasi yang diraih pencak silat SMAN 8 Bogor. Meskipun sudah banyak menolehkan prestasi namun tetap saja masih ada kekurangan yang sering dilakukan oleh atlet pada saat mengikuti kejuaraan.

Dalam hal ini peneliti melihat bahwa masalah yang timbul pada saat melakukan tendangan lurus, yaitu kurangnya kecepatan atlet pada saat melakukan serangan atau pada saat melakukan tarikan tungkai setelah melakukan tendangan lurus. Kecepatan tendangan dalam pertandingan pencak silat memang sangat diperlukan karena dalam pertandingan pencak silat ada yang namanya point jatuhan dengan tangkapan, sehingga jika seorang atlet pencak silat tidak cepat dalam melakukan serangan tendangan lurus maka tendangan dapat ditangkap oleh lawannya, karena jikalau tendangan lurus yang dilakukan oleh atlet mampu ditangkap oleh lawannya dan menjadi point jatuhan maka akan menjadi satu keuntungan bagi lawan tersebut, sehingga atlet yang melakukan tendangan lurus akan kehilangan pointnya. Untuk itu kecepatan sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat dalam melakukan tendangan.

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui cara meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak

silat, dengan memberikan beberapa metode latihan kelincahan yang berbeda, yaitu menggunakan *Resistance Band* dan *TRX*. Sehingga kita dapat mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor dengan menggunakan dua metode latihan yang diberikan tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “Efektifitas Metode Latihan *Resistance Band* dan *TRX* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Kategori Tanding SMAN 8 Bogor”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang diatas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat didefinisikan menjadi beberapa masalah yaitu :

1. Cara yang tepat untuk melatih kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.
2. Metode latihan yang tepat untuk melatih kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.
3. Metode latihan *Resistance Band* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.
4. Metode latihan *TRX* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.

5. Pengaruh latihan *Resistance Band* dan *TRX* terhadap kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dan agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu luas maka identifikasi masalah dibatasi pada Efektifitas Metode Latihan *Resistance Band* Dan *TRX* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Kategori Tanding SMAN 8 Bogor.

### **D. Perumusan Masalah**

Banyak faktor yang berperan dalam pencapaian hasil suatu proses latihan, maka akan banyak permasalahan yang timbul dalam penelitian ini. Demi kemudahan dalam pembahasan masalah ini, penulis akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *Resistance Band* efektif meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor?
2. Apakah metode latihan *TRX* efektif meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan *Resistance Band* dengan metode latihan *TRX* untuk meningkatkan kecepatan tendangan

lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengetahui peningkatan metode latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.
2. Mengetahui peningkatan metode latihan *TRX* terhadap kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.
3. Sebagai bahan masukan untuk pengembangan dan peningkatan pada pelatih dalam pembuatan metode latihan agar lebih efisien.
4. Sebagai bahan pertimbangan mengenai efisiensi metode latihan *Resistance Band* dan *TRX* terhadap kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat kategori tanding SMAN 8 Bogor.