

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat ialah salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh pendekarnya serta ahli pencak silat bahwa warga Melayu dikala itu menghasilkan serta mempergunakan ilmu bela diri ini semenjak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia yang harus mengalami alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan hewan ganas serta berburu yang pada akhirnya manusia memperkembangkan gerak-gerak bela diri (Lubis & Wardoyo, 2016, p. 1). Seiring berkembangnya zaman dan waktu, perkembangan olahraga pencak silat saat ini menjadi salah satu pertandingan olahraga prestasi diberbagai manca Negara. Dimanca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*.

Berdasarkan jenis serangan pada cabang olahraga pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tebasan, tebangan, kepret, tusukan, totokan, patukan, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejang, tendangan jagul, tendangan T, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah dan tendangan gejjig. (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 berprestasi. Untuk itu, pada tahap pemasukan perlu diimbangi dengan pola pembinaan juga.

Sebagai olahraga 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 satunya 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 sini munculnya bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di lembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Dalam cabang olahraga bela diri Pencak Silat ada beberapa serangan yang dipakai pada saat pertandingan, salah satunya adalah serangan 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 1 Babelan ialah sekolah yang sering memunculkan atau melahirkan atlet silat yang berprestasi di tingkat daerah maupun provinsi. Nomor tanding sangat berperan adil dibanding nomor seni terhadap prestasi yang diraih siswa pencak silat SMAN 1 Babelan. 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 sabit, yaitu kurangnya kecepatan atlet pada saat melakukan serangan atau pada saat melakukan tarikan tungkai setelah melakukan tendangan sabit. 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 sabit maka tendangan dapat ditangkap oleh lawannya, karena jikalau tendangan sabit yang dilakukan oleh atlet mampu ditangkap oleh lawannya dan menjadi point jatuhan maka akan menjadi satu keuntungan bagi lawan tersebut, sehingga atlet kehilangan point saat melakukan tendangan sabit. 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 sabit pada atlet pencak silat, dengan memberikan beberapa latihan kecepatan yang berbeda, yaitu menggunakan *Resistance Band* dan *TRX*. Sehingga kita dapat mengetahui sejauh mana

peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan dengan menggunakan dua latihan yang menggunakan *Resistance Band* dan *TRX*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *TRX* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Babelan”.

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 sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.
2. Program latihan yang tepat untuk melatih kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.
3. Program latihan *Resistance Band* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.
4. Program latihan *TRX* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.
5. Pengaruh latihan *Resistance Band* dan *TRX* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu luas maka identifikasi masalah dibatasi pada Pengaruh Latihan *Resistance*

Band Dan *TRX* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMAN 1 Babelan.

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 terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *TRX* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan?
3. Manakah yang lebih berpengaruh latihan *Resistance Band* dengan latihan *TRX* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.
2. Mengetahui pengaruh latihan *TRX* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.
3. Sebagai bahan pertimbangan mengenai pengaruh latihan *Resistance Band* dan *TRX* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Babelan.