

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak gerak bela diri (Wardoyo, 2014).

Seiring berkembangnya zaman dan waktu, pencak silat kini bukan hanya sebagai ilmu dalam melindungi diri dari serangan kejahatan, kini sudah berkembang menjadi salah satu olahraga untuk meraih prestasi yang dipertandingkan dalam pertandingan wilayah, daerah, nasional, maupun internasional. Di dalam pertandingan olahraga pencak silat terdiri dari beberapa kategori, Diantaranya yaitu kategori tanding dan kategori seni. Untuk ketegori seni terdiri dari beberapa nomor yaitu tunggal, ganda, regu. Untuk kategori tanding nomer tandingnya sesuai dengan berat badan.

Pada kategori tanding untuk memenangkan pertandingan yang terpenting adalah memanfaatkan anggota tubuh seperti lengan dan tungkai untuk memperoleh nilai sebanyak mungkin. Nilai-nilai yang dihitung dalam kategori tanding berdasarkan teknik yang digunakan, seperti teknik pukulan,

tendangan, serangan bawah, serta teknik jatuhan. Teknik yang paling sering digunakan digunakan dalam suatu pertandingan olahraga pencak silat adalah tendangan apabila dibanding dengan pukulan. Nilai untuk suatu serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan.

Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta merupakan klub yang sering memunculkan atau melahirkan atlet silat yang berprestasi di tingkat Internasional, Nasional, Provinsi maupun Daerah baik di umum dan juga mahasiswa. Di tingkat internasional Koppensi UNJ memiliki banyak juara dunia baik di nomor tanding maupun nomor tunggal, ganda, dan regu. Salah satu faktor penunjang dalam pertandingan olahraga pencak silat untuk mencapai hasil maksimal adalah kemampuan dari komponen fisik dari atlet tersebut, dalam hal ini adanya proses latihan dan program latihan dalam melatih sangatlah berdampak penting pada kesuksesan atlet untuk meraih prestasi.

Dari keterangan diatas dapat diambil kesimpulan tendangan merupakan penghasil nilai yang banyak dalam olahraga pencak silat, oleh itu pesilat di Koppensi UNJ dituntut untuk dapat melakukan kemampuan tendangan lurus dengan baik. Dalam olahraga pencak silat selain dibutuhkan teknik yang baik juga membutuhkan fisik baik juga. Selain daya tahan, kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), dan kelincahan (*agility*), terutama dalam melakukan tendangan. Tanpa ada kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan yang baik tidak akan menghasilkan tendangan yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang pesilat

mempunyai kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan yang baik akan menghasilkan kemampuan tendangan yang baik pula (Kamarudin, 2014). Pada Koppensi UNJ peneliti menemukan banyaknya atlet yang memiliki tendangan yang masih lambat dan saat peneliti observasi melihat banyak atlet Koppensi UNJ yang pada saat melakukan tendangan lurus di suatu pertandingan mudah untuk tertangkap lawan, terlihat banyak atlet yang memiliki teknik yang baik namun tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang baik oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Dengan Media *Resistance Band* dan Media *Bending* Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lurus Pada Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian

ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah yang dimaksud dengan *Resistance band* ?
2. Apakah yang dimaksud dengan *Bending* ?
3. Apakah dalam latihan dengan media *Resistance band* dapat dikombinasikan dengan media yang lain ?
4. Apakah dalam latihan dengan media *Bending* dapat dikombinasikan dengan media yang lain ?
5. Bagaimanakah bentuk latihan yang baik untuk melatih kecepatan tendangan lurus pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta ?

6. Apakah latihan dengan media *Resistance band* dapat meningkatkan hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta ?
7. Apakah latihan dengan media *bending* dapat meningkatkan hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet Klub Olahraga Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta ?
8. Manakah latihan yang lebih berpengaruh antara latihan dengan media *Resistance band* dan latihan dengan media *Bending* untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar tidak terjadi perluasan masalah dan kesalahan interpretasi maka, penelitian ini hanya membahas Pengaruh Latihan Dengan Media *Resistance Band* dan media *Bending* Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lurus Pada Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan dengan media *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta ?

2. Apakah latihan dengan media *bending* dapat meningkatkan hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta ?
3. Manakah latihan yang lebih berpengaruh antara latihan dengan media *resistance band* dan latihan dengan media *bending* dalam meningkatkan hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Bagi Peneliti adalah suatu pengalaman yang bisa menambah ilmu dan wawasan dalam latihan *resistance*
2. Sebagai teoritis dan dapat disajikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti untuk pencak silat.
3. Memberi gambaran pelatih untuk mengetahui seperti apa latihan yang dapat meningkatkan hasil kecepatan tendangan lurus dengan media *resistance band* dan *bending*.
4. Bermanfaat bagi kemajuan prestasi pada klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.
5. Menghasilkan karya yang dibuat untuk syarat mendapatkan gelar sarjana.