

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat telah diakui sebagai cabang olahraga tradisional dan bagian penting warisan budaya Indonesia yang kaya. Dalam kamus Bahasa Indonesia yang luas mendefinisikan pencak silat sebagai permainan (keterampilan) dalam pertahanan diri yang melibatkan kemahiran untuk bertanding, menangkis, serta pelindung tubuh yang baik menggunakan senjata ataupun tanpa senjata. Salah satu kegiatan seni beladiri yang membutuhkan berbagai keterampilan fisik adalah pencak silat (Oktadinata et al., n.d.).

Pada pertandingan beladiri pencak silat adalah untuk memenangkan pertandingan dengan melakukan serangan dan memperoleh angka/nilai dari setiap serangan lebih banyak dari lawan, penampilan seorang atlet pencak silat yang memegang peran penting seperti yang dikemukakan Iskandar. Menurut (Mujahid & Subekti, 2021) langkah dan pola langkah, sikap pasang teknik elakan, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik kunci juga dimana kategori yang menampilkan dua sudut saling berhadapan dengan melakukan serangan dan dalam setiap kejuaraan kategori tanding memiliki 3 babak yg berdurasi 2 menit (bersih/kotor).

Dalam kategori tanding atlet diharuskan mengumpulkan point sebanyak- banyaknya melalui pukulan, tangkisan, bantingan maupun tendangan. Tendangan merupakan teknik dominan dipakai oleh atlet serta

mempunyai nilai tinggi yaitu dua point. Agar point yang di dapatkan maka ditulis atau sah oleh juri maka atlet harus menendang dengan keras serta serta jelas dan pas mengenai sasaran lawan atau *body protector*. Pada cabang olahraga pencak silat tehnik- tehnik terbagi menjadi 2 yaitu serangan dan belaan.

Menurut Lubis (2016). Ada beberapa teknik dasar dalam pencak silat yang meliputi 1) kuda-kuda 2) sikap pasanga 3) gerak langkah 4) belaan 5) hindaran 6) serangan 7) tangkapan, Teknik dasar yang monoton digunakan dalam pencak silat salah satunya adalah teknik dasar tendangan, yang terbagi menjadi 3 yaitu: 1) tendangan lurus 2) tendangan sabit 3) tendangan T. Tendangan Sabit merupakan tendangan yang sering dipergunakan dalam pertandingan seni beladiri Pencak Silat yang termasuk dalam kategori Tanding. Karena dalam pelaksanaan nya tidak begitu sulit, selain itu juga tendangan sabit memerlukan kekuatan otot tungkai agar gerakannya menjadi optimal Rosmawati (2019). Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang sangat efektif dilakukan untuk menyerang lawan atau musuh teknik dasar menendang terutama tendangan sabit dalam olahraga beladiri Pencak Silat diharuskan memiliki kekuatan dan kecepatan dalam pelaksanaan nya, karena akan menghasilkan ledakan keras pada saat melakukan tendangan sabit gerakan tendangan sabit dibutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan tubuh yang stabil.

Penggunaan teknik tendangan dalam kompetisi pencak silat sangat efektif untuk melakukan serangan ketika posisi lawan jauh dan efektif untuk

bertahan ketika lawan mengejar poin. Dalam pertandingan pencak silat mayoritas atlet yang bertanding dalam kategori Tanding menggunakan teknik tendangan dengan kombinasi dari teknik yang lain untuk mendapatkan poin yang tinggi dan mencapai kemenangan, maka dari itu diperlukan latihan tendangan tanpa menggunakan Alat yang bertujuan agar membiasakan latihan kebenaran gerakan tendangan atlet dalam pencak silat (Chaniago & Hariyanto, 2018). Seseorang atlet dapat dilihat keberhasilan dari tekniknya, untuk mendapatkan hasil tendangan sabit yang maksimal diperlukan unsur komponen fisik sebagai penunjang keberhasilan tendangan sabit. Adapun elemen komponen fisik yang dapat digunakan yakni kekuatan otot tungkai. Ketika melakukan tendangan sabit bisa dikatakan bagus jika serangan yang dilakukan sesuai dengan teknik yang ada dalam tendangan yaitu saat melakukannya dengan cepat, bertenaga dan arah atau lintasan yang sesuai dengan sasaran yang akan dituju. Maka dari itu, keras bunyi suatu tendangan dan dampak yang memicu terjadinya *impact* dari tendangan ketika mengenai lawan atau sasaran. Selain itu juga untuk mencapai kinerja atau prestasi yang baik pada pencak silat, diperlukan biomotoriknya seperti kecepatan, kelenturan atau fleksibilitas, daya tahan, kekuatan dan keseimbangan.

Otot tungkai yang kuat bisa membuat tendangan menjadi lebih kuat, oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan keterampilan dari tendangan sabit dikarenakan tendangan sabit pada pencak silat remaja sangatlah rentan terhadap tangkapan dan kurang kuatnya tendangan bisa menimbulkan cedera. Dalam pembinaan olahraga prestasi atlet mengarah pada latihan yang bertujuan

untuk meningkatkan performa penampilan untuk menjadi sempurna maka dibutuhkan proses latihan yang maksimal dengan cara latihan fisik, taktik, mental serta emosi yang teratur. Latihan memerlukan waktu yang berulang-ulang dalam jangka panjang dan di terapkan secara sistematis. Adapun latihan dilaksanakan guna meningkatkan keterampilan tendangan sabit adalah *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander*. *Resistance Band Training* juga untuk melatih, meningkatkan otot tungkai dan memperkuat hamstring sedangkan *Training Resistance Xander* yakni salah satu bagian dari latihan kekuatan otot tungkai.

Dalam hal ini peneliti melihat bahwa masalah yang timbul pada saat melakukan tendangan sabit, yaitu tendangan yang dilayangkan dapat dengan mudah ditangkap. Berdasarkan peneliti tendangan sabit masih kurang bertenaga, tidak tepat sasaran, mudah dielakan dan ditangkap, sehingga tidak menghasilkan nilai yang diharapkan, hal ini mengakibatkan atlet kurang memperoleh peluang kemenangan. Jika seorang atlet pencak silat tidak cepat dalam melakukan serangan tendangan maka tendangan dapat ditangkap oleh lawannya, karena jikalau tendangan sabit mampu ditangkap oleh lawan, maka atlet yang melakukan tendangan sabit akan kehilangan poinnya. Oleh karena itu kecepatan dan kekuatan sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat dalam melakukan tendangan.

Dalam pengamatan ini timbul motivasi untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui cara meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat dengan memberikan beberapa Latihan yang berbeda, yaitu

menggunakan *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander*. Sehingga kita dapat mengetahui sejauh mana peningkatan keterampilan tendangan sabit Remaja Pencak Silat dengan Latihan yang diberikan tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “Efektifitas Model *Resistance Band Training* dan *TRX* Terhadap Keterampilan Tendangan sabit Pencak Silat Remaja”.

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 latihan yang tepat untuk meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit pada atlet Pencak silat Remaja.
2. Latihan yang tepat untuk melatih Keterampilan Tendangan Sabit pada atlet Pencak silat Remaja.
3. *Resistance Band Training* dapat mempengaruhi Keterampilan Tendangan Sabit pada atlet Pencak Silat Remaja.
4. *Training Resistance Xander* dapat mempengaruhi Keterampilan Tendangan Sabit pada atlet Pencak Silat Remaja.
5. Efektifitas *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander* Terhadap Keterampilan Tendangan sabit Pencak Silat Remaja.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu luas maka identifikasi masalah dibatasi pada Efektifitas Model *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander* Terhadap Keterampilan Tendangan sabit Pencak Silat Remaja.

D. Perumusan Masalah

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

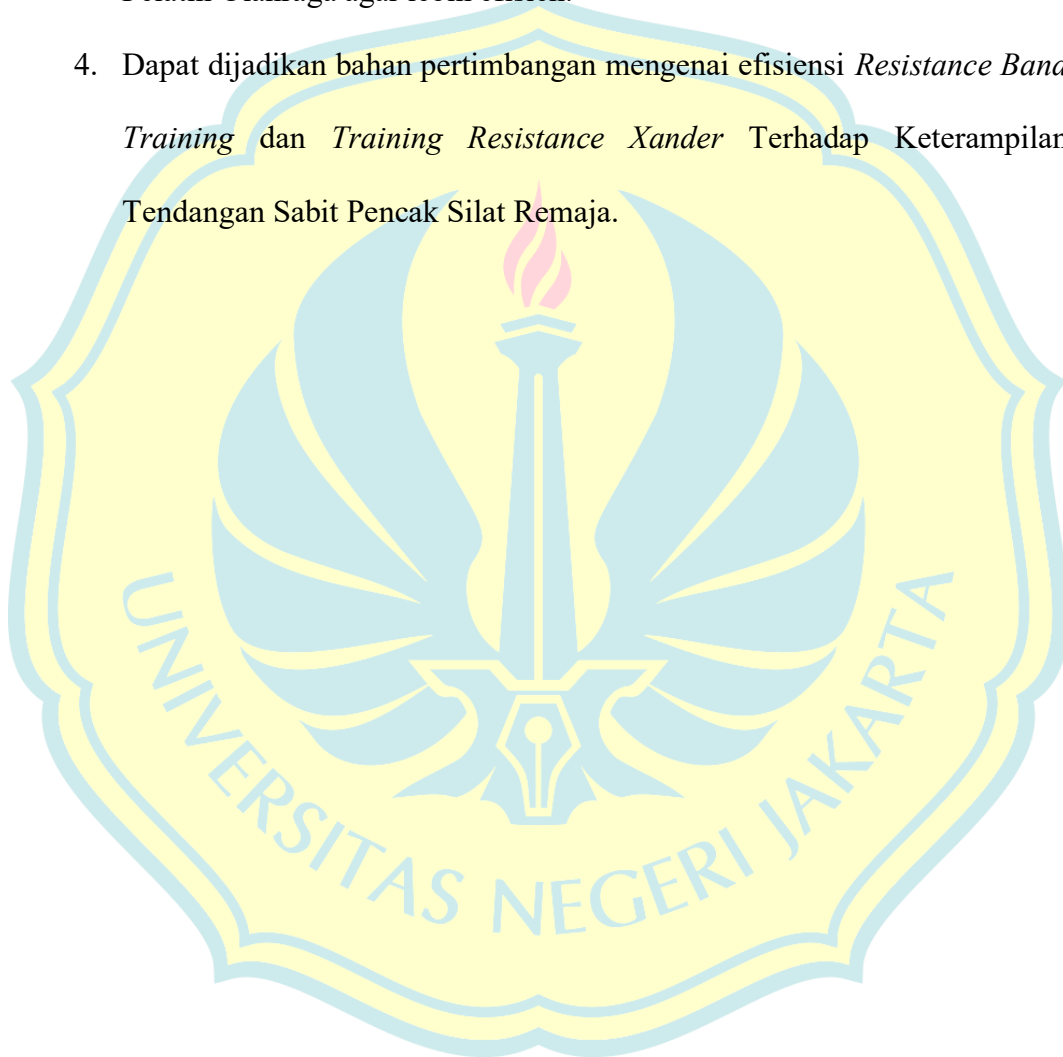
1. Apakah *Resistance Band Training* efektif meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Remaja?
2. Apakah *Training Resistance Xander* efektif meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Remaja?
3. Manakah yang lebih efektif antara *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Remaja?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengetahui peningkatan *Resistance Band Training* efektif Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Remaja.

2. Mengetahui *Training Resistance Xander* efektif meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Remaja.
3. Sebagai bahan masukan untuk menentukan informasi bagi Pembina dan Pelatih Olahraga agar lebih efisien.
4. Dapat dijadikan bahan pertimbangan mengenai efisiensi *Resistance Band Training* dan *Training Resistance Xander* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Remaja.



Intelligentia - Dignitas