

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Pencak silat adalah budaya asli Indonesia warisan para leluhur, yang berkembang menjadi olahraga modern. Di dalam pencak silat terdapat berbagai macam perguruan dengan ciri khasnya masing masing dan tersebar di seluruh Indonesia. Latihan di dalam pencak silat sama halnya dengan olahraga lainnya ada latihan fisik, teknik, taktik, mental. Semakin berkembangnya pencak silat di seluruh Indonesia dan sampai ke Mancanegara maka semakin berkembang pula teknik teknik yang ada dalam pencak silat. (Syahputra Manik &, 2023).

Pencak silat memiliki ragam teknik, mulai dari serangan, pertahanan, hingga teknik jatuhan. Teknik dasar yang diajarkan dalam pencak silat adalah sikap pasang, kuda-kuda, pola langkah, serangan tangan, serangan kaki, tangkisan atau belaan, kuncian, jatuhan (bantingan dan serangan bawah). Teknik serangan bawah sering digunakan untuk pertahanan. Dengan memanfaatkan lawan yang menyerang, teknik ini sering berhasil untuk menjatuhkan lawan dengan mengganggu keseimbangan tubuhnya.

Peraturan pertandingan pencak silat mengalami perubahan signifikan sejak MUNAS IPSI tahun 2012. Pada kategori tanding, dua atlet dari sudut merah dan biru bertarung menggunakan pola serangan, jatuhan, dan pertahanan, di bawah

pengawasan wasit. Penilaian pertandingan dilakukan berdasarkan performa di tengah gelanggang.

Peraturan terbaru, khususnya pada teknik jatuhnya mengalami banyak perubahan dibandingkan peraturan sebelumnya. Dalam teknik jatuhnya, yang meliputi tangkapan, guntingan dan sapuan, diperbolehkan menggunakan gerakan tarikan dengan ketentuan satu tangan. Ini berbeda dari peraturan sebelumnya yang melarang gerakan tarikan, dan beberapa praktisi berpendapat bahwa perubahan ini mirip dengan teknik pada olahraga judo (Nopitasari & Wahyudi, 2022)

Power otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif. Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan (Harsono, 1998). Oleh karena itu, untuk melatih power harus dimulai dari latihan kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat dalam satu gerakan. Power otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan (Cahyo & Akhmad, 2023).

Seiring dengan perkembangan teknologi dalam dunia olahraga, pelatih dan atlet pencak silat mulai mencari metode yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan performa. Latihan menggunakan *resistance band* dan *ankle weight*, yang dikenal dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan, menjadi salah satu metode yang potensial untuk meningkatkan kemampuan power jatuhnya teknik ungkitan dalam kategori tanding. Kedua metode latihan ini dapat

membantu meningkatkan power otot tungkai dengan bentuk latihan yang sudah dibuat menggunakan program latihan yang sudah dirancang.

Teknik jatuhan yang diawali dengan tangkapan, cengkraman dan dorongan, selanjutnya menggunakan ungkitan kaki sebagai salah satu bentuk teknik jatuhan yang dilakukan dengan cara mengangkat atau menyentak bagian tubuh lawan menggunakan tungkai atau kaki pesilat, dengan tujuan mengganggu keseimbangan dan menjatuhkan lawan.

Dalam melakukan teknik ungkitan yang baik dan benar ialah menggunakan power otot tungkai, yang merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Semakin baik power otot tungkai atlet, maka semakin besar kemampuan merekan untuk menghasilkan daya ledak yang dibutuhkan saat melakukan gerakan mengangkat dan mengungkit tubuh lawan secara efektif (Ullia et al., 2024).

Teknik jatuhan menjadi salah satu aspek penting dalam kategori tanding, karena jatuhan yang efektif tidak hanya menambah poin, tetapi juga mengurangi efektivitas serangan lawan. Kemampuan melakukan bantingan yang cepat dan kuat membutuhkan kombinasi kekuatan otot, kecepatan, dan daya ledak, yang merupakan komponen biomotorik utama dalam melakukan teknik jatuhan. (Ramdani et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan pertandingan pada atlet remaja pencak silat menunjukkan bahwa banyak atlet mengalami kesulitan dalam melakukan teknik jatuhan dengan ungkitan secara efektif. Hal ini karena disebabkan bentuk gerakan yang tidak benar dan tidak melakukan dengan cepat dan kuat. Teknik

jatuhan yang menggunakan ungkitan menggunakan power otot tungkai untuk menghasilkan daya ungkit yang diperlukan.

Oleh karena itu untuk meningkatkan power jatuhan dengan ungkitan, pelatih memberikan metode latihan menggunakan *resistance band* dan *ankle weight*. Dari permasalahan tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Ankle Weight* Terhadap Power Jatuhan Dengan Ungkitan Pada Atlet Remaja Pencak Silat.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, dapat didefinisikan menjadi beberapa point yaitu :

1. Beberapa atlet mengalami kegagalan pada saat melakukan ungkitan kaki untuk melakukan teknik jatuhan
2. Kurangnya penerapan metode latihan power tungkai terhadap teknik jatuhan dengan ungkitan pencak silat
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap peningkatan power jatuhan dengan ungkitan pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap power jatuhan dengan ungkitan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap power jatuhan dengan ungkitan pada atlet remaja pencak silat?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap power jatuhan dengan ungkitan pada atlet remaja pencak silat?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap power jatuhan dengan ungkitan pada atlet remaja pencak silat ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang ada atau tidaknya pengaruh latihan *resistance band* dan *ankle weight* terhadap power jatuhan ungkitan pada atlet remaja pencak silat”.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan landasan-landasan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam pencak silat. Dalam penelitian ini dapat memberikan teori

tentang metode latihan yang bervariasi dengan menggunakan *resistance band* dan *ankle weight* dalam meningkatkan komponen biomotor power otot tungkai, yang sangat dibutuhkan dalam teknik jatuhan dengan ungkitan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi pelatih

Penelitian ini dapat memberikan panduan dalam merancang program latihan yang lebih baik dan efektif, terutama dalam meningkatkan power tungkai untuk teknik jatuhan dengan ungkitan pada atlet remaja pencak silat.

b) Bagi Atlet

Dapat membantu atlet pencak silat untuk meningkatkan performa teknik bantingan dengan program latihan yang dirancang, sehingga atlet dapat lebih maksimal saat melakukan pertandingan.

c) Bagi Organisasi Olahraga

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan rancangan program latihan pencak silat yang lebih bervariasi dan inovatif sesuai dengan perkembangan teknologi olahraga.