

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan tujuan utama yang ingin dicapai dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai prestasi yang optimal, atlet dituntut memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Keempat aspek tersebut merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan atlet saat mengikuti kompetisi. Oleh karena itu, pembinaan atlet perlu dilakukan secara terencana atau terprogram agar kemampuan yang dimiliki dapat berkembang secara maksimal.

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, proses pembinaan prestasi juga mengalami perkembangan yang semakin kompleks. Atlet tidak hanya dituntut untuk berkompetisi, tetapi juga mampu mempertahankan performa terbaiknya dalam jangka waktu panjang. Kondisi tersebut menjadikan peningkatan kualitas latihan dan pengembangan kemampuan atlet sebagai bagian penting dalam pembinaan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi tinggi atau *High Performance* telah muncul sebagai istilah umum yang mencakup besarnya, pertumbuhan, dan sifat menyeluruh olahraga elit di kancah global. Olahraga *High Performance* dilihat sebagai puncak pengembangan olahraga dan mencakup setiap atlet atau tim yang berkompetisi di tingkat internasional atau nasional. Bidang ini meliputi olahraga Olimpiade dan non-Olimpiade, olahraga profesional dan olahraga tim misalnya, bisbol, sepak bola dan olahraga yang sedang berkembang misalnya, olah gaya hidup yang muncul sebagai olahraga arus utama, seperti selancar (Sotiriadou & De Bosscher, 2018)

Definisi olahraga *high performance* sering dikaitkan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta pencapaian performa maksimal oleh atlet. Dalam konteks olahraga, istilah ini juga berkaitan dengan konsep atlet elit yang berprestasi pada level internasional maupun nasional. Namun demikian, istilah atlet elit masih beragam karena penentuan tingkat performa atlet dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti tingkat kompetisi, profesionalisme, prestasi yang dicapai, dan pengalaman latihan atlet (McAuley et al., 2022).

Dalam perkembangannya, olahraga *high performance* tidak hanya pada cabang olahraga permainan atau yang muncul sebagai arus utama, tetapi pada berbagai cabang olahraga seperti olahraga beladiri. Olahraga beladiri merupakan olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara langsung dengan lawan menggunakan metode menyerang dan bertahan dari serangan yang dilakukan oleh lawan (Dewi & Jannah dalam Nurafifah et al., 2024). Dengan kebutuhan yang spesifik, olahraga beladiri dituntut mampu melakukan berbagai gerakan menyerang dan bertahan secara cepat, tepat, dan efektif selama pertandingan. Aktivitas tersebut melibatkan berbagai kemampuan gerak yang membutuhkan dukungan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga prestasi karena berperan dalam menunjang kemampuan atlet dalam melaksanakan teknik-teknik yang digunakan saat bertanding.

Kondisi fisik dalam olahraga prestasi terdiri dari beberapa komponen yang saling mendukung dalam menunjang performa atlet. Komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (*power*), koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dalam olahraga

beladiri, komponen biomotor seperti kecepatan dan kekuatan menjadi sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan atlet dalam melakukan serangan secara eksplosif atau ber-*power*.

Power atau daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan secara cepat dalam waktu yang singkat. Bomp & Buzzichelli (2019) menyatakan, "*Power refers to the quick application of force against resistance.*" pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *power* kemampuan otot untuk menghasilkan gaya secara cepat terhadap suatu beban atau menghasilkan gaya dengan cepat ketika melakukan suatu gerakan.

Peran *power* dalam olahraga beladiri sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan serangan secara cepat dan kuat. Dengan *power* yang baik, atlet dapat melakukan teknik serangan dengan lebih efektif sehingga yang dilakukan tersebut memiliki daya yang lebih besar. Oleh karena itu, kemampuan *power* perlu dilatih untuk mendukung performa atlet dalam olahraga beladiri.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang sebagai olahraga prestasi adalah pencak silat. Dalam praktiknya, pencak silat memiliki berbagai teknik dasar yang meliputi, sikap hormat, sikap tegak, kuda-kuda, sikap pasang, gerak langkah, serangan lengan, serangan kaki, belaan, hingga tangkisan (Yunarisman, 2017). Penguasaan teknik dasar tersebut menjadi hal penting bagi atlet pencak silat karena berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan serangan maupun pertahanan secara efektif selama pertandingan. Penguasaan teknik dasar

menjadi hal penting bagi atlet pencak silat karena berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan serangan maupun pertahanan. Dari teknik dasar tersebut, teknik serangan dapat dilakukan menggunakan lengan maupun kaki. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding serangan yang sering digunakan adalah serangan kaki seperti tendangan, terdapat beberapa jenis tendangan di antaranya, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan putar atau tendangan belakang.

Di antara berbagai jenis tendangan, teknik tendangan lurus merupakan salah satu teknik tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan lurus dilakukan menggunakan sebelah kaki atau tungkai, dengan posisi badan menghadap ke depan dan arah lintasan kaki lurus ke arah depan. Perkenaan dalam melakukannya adalah pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati atau *body protector* jika dalam pertandingan prestasi pencak silat (Candra Juli, 2021). Teknik tendangan lurus yang dilakukan dengan lintasan kaki ke arah depan menuntut kemampuan fisik yang baik agar tendangan dapat dilakukan secara cepat, kuat, dan tepat mengenai sasaran. Tendangan lurus tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik yang baik, tetapi didukung juga dengan komponen kondisi fisik, salah satunya adalah *power*.

Power menurut Gabbard et al. (1987), merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan (daya ledak), kontraksi otot dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal. Sedangkan definisi dari Kent (1994), yaitu kemampuan untuk mengubah energi fisik ke dalam kekuatan yang sangat cepat dan tergantung pada kebanyakan *adenison triphosphate* (ATP) yang dihasilkan setiap satuan waktu (Budiwanto, 2012).

Power merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan untuk menghasilkan gerakan cepat dan kuat. Dalam olahraga pencak silat, kemampuan *power* sangat penting karena banyak gerakan yang dilakukan secara *eksplosif*. Oleh karena itu, *power* perlu dilatih secara terprogram agar dapat berkembang dengan baik. Salah satu metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya adalah melakukan berbagai metode latihan yang bersifat *eksplosif* seperti pliometrik serta latihan kekuatan dengan menggunakan beban (Li, 2025). Bentuk latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya cepat sehingga dapat meningkatkan daya ledak saat melakukan gerakan tertentu. Selain itu, peningkatan *power* juga dapat dilakukan melalui latihan yang menggunakan berbagai alat bantu latihan yang memberikan pembebanan pada otot.

Salah satu alat yang dapat digunakan dalam latihan untuk meningkatkan *power* adalah *resistance band*. Alat tersebut merupakan peralatan olahraga yang terbuat dari karet elastis yang digunakan untuk menambah beban pada saat melakukan gerakan latihan. Latihan *resistance band* merupakan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan maupun perpaduan antara keduanya (*power*) yang memiliki aplikasi sangat luas dalam aktivitas olahraga (Abta Anugrah, 2025).

Penggunaan alat saat latihan seperti *resistance band* dapat menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* pada atlet. Penerapan metode latihan tersebut pastinya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi atlet di masing-masing cabang olahraga. Dalam konteks pencak silat, kemampuan

power sangat berperan penting dalam efektivitas teknik serangan, khususnya tendangan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengamatan terhadap kondisi kemampuan *power* pada atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Berdasarkan hasil tes fisik awal yang dilaksanakan mulai tanggal 5 Januari 2026 pada atlet yang telah mengikuti tes di KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta (UNJ), diketahui bahwa komponen kondisi fisik, khususnya *power* otot tungkai yang diukur menggunakan *Standing Broad Jump* masih belum optimal. Hasil tes menunjukkan rata-rata capaian atlet laki-laki sebesar 56,93% dari nilai *benchmark* (100%), sedangkan atlet perempuan sebesar 41,53% dari nilai *benchmark*. Meskipun belum seluruh atlet mengikuti tes, hasil tersebut memberikan gambaran awal bahwa kemampuan *power* otot tungkai sebagian atlet masih perlu ditingkatkan. Kemampuan *power* yang belum optimal tersebut dapat mempengaruhi kecepatan dan kekuatan dalam melakukan teknik serangan, khususnya pada saat melakukan tendangan lurus saat pertandingan maupun latihan.

Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan pada fase persiapan umum, sekitar 15 atlet masih menunjukkan pelaksanaan tendangan lurus yang belum sepenuhnya lurus pada saat perkenaan. Untuk mengetahui penyebab kondisi tersebut, dilakukan diskusi singkat dengan seluruh atlet yang mengikuti latihan. Dari diskusi tersebut, 5 atlet menyampaikan bahwa mereka sengaja melakukan gerakan tersebut agar tendangan dapat dilakukan lebih cepat dan terasa lebih efektif saat mengenai sasaran. Akan tetapi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *power* atau daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet tersebut

belum sepenuhnya optimal, sehingga pelaksanaan tendangan lurus belum dilakukan dengan teknik yang maksimal.

Meskipun demikian, atlet KOP Pencak Silat UNJ tetap menunjukkan prestasi yang baik. Pada kejuaraan pencak silat IPB *Championship* yang diselenggarakan pada tanggal 29 Mei 2026, tim KOP Pencak Silat UNJ berhasil meraih juara Umum II. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki potensi dan kemampuan yang kompetitif. Namun, untuk meningkatkan prestasi yang telah dicapai dan bersaing pada tingkat yang lebih tinggi, diperlukan upaya pembinaan yang berkelanjutan, termasuk peningkatan kondisi fisik khususnya kemampuan *power* yang mendukung efektifitas teknik tendangan.

Resistance band merupakan salah satu alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, termasuk kekuatan, kecepatan, dan *power*. Dalam pembinaan atlet pencak silat, penggunaan *resistance band* dapat diterapkan sebagai salah satu variasi latihan untuk menunjang kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam melakukan teknik tendangan.

Berdasarkan hasil observasi di KOP Pencak Silat UNJ, *resistance band* digunakan sebagai salah satu variasi latihan dalam program latihan atlet. Namun, pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap *power* tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat UNJ belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap *power* tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat UNJ.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap *power* tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat UNJ. Hasil

penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam menyusun program latihan serta menambah referensi ilmiah mengenai penerapan metode latihan *resistance band* dalam pembinaan atlet pencak silat.

B. Identifikasi Masalah

1. Kemampuan *power* otot tungkai atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta belum optimal.
2. Kemampuan *power* otot tungkai memengaruhi kualitas tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.
3. Belum diketahui pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap *power* tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Karena berbagai keterbatasan, peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “Pengaruh Metode Latihan *Resistance Band* terhadap *Power* Tendangan Lurus Atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta” dengan jumlah sampel sebanyak 10 atlet.

D. Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap *power* tendangan lurus atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- 1.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga.

1.2 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah mengenai efektivitas metode latihan *resistance band* dalam meningkatkan *power* tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat.

1.3 Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tendangan lurus atlet pencak silat serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih metode latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* tendangan lurus atlet Pencak Silat.

2.2 Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan *power* tendangan lurus melalui penerapan metode latihan *resistance band*.

2.3 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi klub atau perguruan pencak silat dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi atlet.