

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak Silat merupakan seni beladiri tradisional asli bangsa Indonesia. Pencak Silat sebagai bagian kebudayaan Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat. Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan gerakan keindahan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan. Sedangkan istilah Silat dapat diartikan sebagai kesempurnaan bela diri yang berasal dari kerohanian. Pencak Silat adalah hasil budaya Indonesia yang berguna untuk membela dan mempertahankan integritas alam sekitarnya guna meningkatkan iman dan ketakwaan. Pencak Silat dilakukan untuk mempertahankan diri ataupun melakukan penyerangan dengan berbagai ancaman.

Dalam Pencak Silat terdapat banyak pandangan dan beberapa aspek diantaranya yaitu aspek bela diri, aspek seni, aspek mental spiritual dan aspek Olahraga Internasional. Seiring perkembangannya Pencak Silat menjadi olahraga yang diminati banyak kaum muda dengan tujuan melestarikan budaya dan saat ini pencak silat masuk dalam olahraga yang banyak diperlombakan mulai dari tingkat kab/kota, provinsi, nasional dan internasional. Pada saat pertama kalinya pencak silat masuk ke dalam Pesta Olahraga Nasional. (PON) VII.1973 di Jakarta, pencak silat mengalami perkembangan yang pesat dalam prestasi olahraga. Dalam olahraga beladiri Pencak Silat ada beberapa aspek yang menjadikannya berbeda dari ilmu beladiri yang lainnya.

Sejalan dengan perkembangan Pencak Silat di Indonesia khususnya pencak silat PPLM DKI Jakarta yang aktif dengan latihan – latihannya dan telah mengikuti berbagai macam kejuaraan baik tingkat wilayah, daerah, nasional maupun tingkat internasional dengan para pesilat di era 2013 hingga saat ini meningkat dengan pesat prestasi para pesilat PPLM DKI Jakarta, ini terbukti dengan hasil yang dicapai oleh para Pesilat PPLM DKI Jakarta sebagai juara umum hampir di setiap kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional dan beberapa atlet PPLM masuk dalam Pelatda DKI Jakarta dan Pelatnas Indonesia di berbagai even kejuaraan internasional.

Pada SEA GAMES Juni 2015 prestasi Indonesia di bidang pencak silat mengalami penurunan. Dengan tiga medali emas, dua perak, dan lima perunggu, Indonesia gagal menjadi juara umum pertama. Padahal, Indonesia memiliki lapangan medali di pencak silat untuk kompetisi ini.

Pada kejuaraan olahraga ASIAN GAMES 2018 kemarin cabang olahraga Pencak Silat mengirimkan beberapa orang atlet yang sudah lolos tahap seleksi pada tingkat nasional dan telah mengikuti training center untuk mempersiapkan fisik, mental, teknis dan taktis untuk mengikuti pertandingan cabang Olahraga Pencak Silat pada kejuaraan ASIAN GAMES 2018. pada tahun 2018 Pencak Silat Indonesia berhasil mendapatkan empat belas medali emas secara berurutan dari total 31 medali emas melalui Asian Games 2018 yang diadakan di Padepokan Pencak Silat, Taman Mini Indonesia Indah, Jakarta Timur, Indonesia dari tanggal 23 sampai 29 Agustus 2018.

Pada prinsipnya upaya pencapaian prestasi yang maksimal, khusus pada cabang olahraga Pencak Silat, pesilat pada kategori tanding harus memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu, menangkis atau mengelak, mengena atau menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak.

Kompetisi Pencak Silat dibagi menjadi empat kategori yaitu kategori *fighting*, *single category*, *double category*, dan *team category*. Secara umum kategori tanding memiliki beberapa teknik, diantaranya: pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, dan bantingan, Kategori tanding dalam Pencak Silat merupakan kategori yang menampilkan dua pesilat dari sudut yang berbeda dimana dua sudut tersebut saling berhadapan (berlawanan) dengan melakukan unsur serangan dan bela, kejuaraan dalam pertandingan Pencak Silat kategori tanding memiliki 3 babak dan di setiap babak berdurasi 2 menit (bersih/kotor) dimana dalam setiap babak pesilat harus melakukan kontak fisik (menyerang dan bertahan) dengan lawannya. Sedangkan untuk kategori tunggal, ganda, dan tim ini adalah pertandingan seni beladiri yang menampilkan gerakan bertahan dan menyerang yang kuat, tepat, dan cair dalam waktu tiga menit. Serangan dan pertahanan pesilat dikelas grappling meliputi teknik menendang dan memukul pada target serta menangkis atau menghindari lawan diikuti dengan pukulan. Semua teknik, yang dilakukan dalam sebuah pertandingan tujuannya adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dalam tiga ronde. Pada akhirnya untuk

memenangkan suatu pertandingan seorang atlet harus mendapatkan poin yang lebih tinggi dari lawannya sebelum berakhirnya pertandingan tersebut.

Dalam penelitian ini dikhususkan untuk kategori tanding atau fighting. Untuk Pencak Silat kategori tanding atau fighting ini merupakan olahraga kontak fisik atau *body contac* sehingga membutuhkan kemampuan, biomotor yang baik. Atlet dengan kemampuan biomotor yang kuat mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Dengan adanya gerakan yang efektif dan efisien maka akan menghasilkan performa yang optimal dalam sebuah pertandingan, maka diperlukan kemampuan biomotor yang baik sebagai penunjang. Komponen biomotor yang baik di butuhkan dalam kategori sparring pencak silat meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas.

Untuk menentukan pemenang pada pertandingan Pencak Silat, ditentukan oleh total poin yang dicetak selama pertandingan dalam sebuah pertandingan, seorang atlet dapat mencetak poin dengan melakukan tendangan yang mengenai sasaran, menyerang secara agresif, dan menggunakan metode jatuh yang berhasil melumpuhkan lawan setelah disetujui oleh juri dan wasit. Penalaran ini mengarah pada kesimpulan bahwa gerakan-gerakan dalam pertandingan Pencak Silat sangat rumit sehingga membutuhkan serangan yang tepat, akurat, dan tepat sasaran.

Pada gerakan Pencak Silat terdapat teknik gerakan penyerangan dan pertahanan. Pola gerakan serangan dalam Pencak Silat ada berbagai macam salah satunya adalah tendangan sabit. Tendangan sabit bisa disebut juga dengan tendangan C karena posisi badan yang meliuk mengikuti ayunan dari tungkai kaki hingga ujung kaki dengan sasaran punggung kaki. Tendangan busur/sabit adalah

tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit dilakukan dengan posisi kuda-kuda yang kuat dan benar. Dengan ayunan kaki untuk menendang ke arah lawan dan memantulkan punggung kaki ke bagian sasaran. Perkenaan kaki ke sasaran tepat pada bagian punggung kaki. Posisi kedua tangan ditebuk di depan dada untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Proses gerakan tendangan sabit dalam Olahraga Pencak Silat dilakukan dengan gerakan pola gerak yang tidak terputus sehingga menjadi suatu rangkaian gerakan yang utuh yaitu mulai dari posisi kuda-kuda, memiringkan badan, mengangkat kaki dengan menendang setinggi lutut dengan sasaran punggung kaki dan meluruskan tungkai dengan gerakan cepat untuk mencapai sasaran pada bagian tubuh lawan. Apabila proses gerakan Pencak Silat dilakukan dengan tersendat-sendat dan tidak teratur maka dapat mengurangi kelincihan seorang atlet yang melakukan serangan, sehingga sangat mudah untuk ditangkis ataupun ditangkap oleh lawan.

Terdapat faktor-faktor yang dapat memicu perkembangan prestasi seorang atlet dalam berolahraga. Seperti harus adanya kualitas dalam pelatihan dan pembinaan Olahraga sehingga prestasi Olahraga dapat berkembang dengan ilmu yang terkait khususnya pada olahraga Pencak Silat. Pelatih harus mampu membuat program latihan yang benar dengan memahami tahap-tahap latihan sehingga mengetahui berapa besar porsi latihan yang dibutuhkan, karena latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas otot dan kekuatan otot merupakan

modal untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dan memperoleh prestasi yang.

Berkaitan dengan serangan tempurung kaki, penelitian ini tidak henti-hentinya akan melihat tendangan sabit. Kemampuan strategi tendangan sabit yang esensial membutuhkan persiapan yang disesuaikan dengan berbagai teknik, yang menyiratkan bahwa penyimpangan kecil dari samping adalah latihan *Resistance Band* dan Latihan *Plyometric* dalam latihan yang disesuaikan dengan jenis gerakan dasar. Suatu kegiatan atau proses belajar yang diulang-ulang adalah latihan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapat research GAP area penelitian yang belum dieksplorasi yang memiliki ruang lingkup penelitian lebih lanjut, didapat penelitian dan tujuannya yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Resistance Band* dan latihan *Plyometric* terhadap hasil power tendangan sabit pada atlet Pencak Silat.

## **B. Rumusan dan Batasan Masalah**

### 1. Rumusan Masalah

Berikut ini dapat dirumuskan masalah kajian berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas:

- a. Apakah Latihan *Resistance Band* dapat meningkatkan kecepatan tendangan Sabit pada atlet Pencak Silat perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara?
- b. Apakah Latihan *Plyometric* dapat meningkatkan kecepatan tendangan Sabit pada atlet Pencak Silat perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara?

- c. Apakah ada perbedaan antara latihan *Resistance Band* dengan latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kecepatan tendangan Sabit pada atlet Pencak Silat perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara?

## 2. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan kemampuan dan waktu yang tersedia, penulis harus membatasi masalah agar tidak terlalu luas dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini, penulis hanya menganalisis hal-hal sebagai berikut:

- a. “Perbandingan *Latihan Resistance Band* dan *Latihan Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan sabit pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara” adalah satu-satunya fokus penelitian ini.
- b. Teknik penelitian ini menggunakan metode eksperimen, khususnya metode penelitian yang memerlukan penelitian langsung untuk memberikan gambaran tentang “Perbandingan *Latihan Resistance Band* dan *Latihan Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di Atlet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara.”
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk atlet Pencak Silat Putri perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara yang berjumlah 7 atlet dan yang akan di ikut serta dalam membantu penelitian tersebut adalah atlet anak usia remaja yaitu berusia 14-17 tahun.

## C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, dan tujuan tersebut sebagian besar berasal dari rumusan masalah yang diangkat. Dengan kata

lain, tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup kegiatan yang dilakukan. Hal ini sangat penting sebagai acuan yang harus dicapai dalam kegiatan penelitian. berikut penelitian yang dilakukan untuk tujuan ini:

1. Untuk mengetahui perbandingan latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara.
2. Untuk mengetahui perbandingan latihan *Plyometric* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Resistance Band* dan latihan *Plyometric* terhadap kecepatan tendangan sabit pada altet Pencak Silat perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis dan praktis, penelitian ini dapat bermanfaat. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis konsekuensi dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menyumbangkan pemikiran dalam penerapannya berpengaruh atau tidaknya Perbandingan Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Altet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara, sehingga metode latihan tersebut dapat dikuasai lebih baik dan efektif digunakan untuk meningkatkan teknik dasar tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat.



## 2. Secara Praktis

### a. Pelatih

Sebagai informasi untuk tujuan merancang program masa depan dan melakukan evaluasi yang sudah ada.

### b. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet agar dapat menerima metode latihan yang baik untuk mencapai prestasi yang tinggi.

## **E. Definisi Operasional**

Penelitian agar tidak terjadi sesuatu hal dapat di perspektifkan beragam macam dan upaya untuk mrnghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka perlu adanya batasan istilah. adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

### 1. Tendangan Sabit (Tendangan Menggunakan tempurung kaki)

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki.

## 2. Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu keterampilan biomotor mendasar yang diandalkan oleh setiap olahraga. Setiap melakukan aksi yang berupa permainan, persaingan atau pertandingan pada umumnya membutuhkan bagian kecepatan.

Latihan kecepatan biasanya dilakukan setelah atlet melatih daya tahan dan kekuatannya karena perlu membangun fondasi aerobik yang kuat. Berikutnya adalah pelatihan kemampuan anaerobik, lalu pelatihan kecepatan.

## 3. Latihan *Resistance Band*

Latihan *Resistance band* adalah bagian yang saling terpadu dari sebagian besar teknik pada latihan atletik. Selain itu, juga merupakan modus pada jenis latihan rekreasi yang dikenal dan sering digunakan pada banyak individu aktif secara fisik. Latihan kekuatan tanpa latihan angkat beban. Latihan ini dapat meningkatkan power tendangan Sabit, *Resistance band* ini memiliki resistensi 3, 5-4, 5, 5-5 kg dan dan untuk *resistance band* ekstra berat adalah 7,25 kg.

## 4. Latihan *Plyometric*

Latihan *plyometric* adalah salah satu jenis latihan keterampilan, yang sekali lagi menggunakan jenis gerakan memantul, dan menggunakan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat untuk menciptakan kekuatan yang lebih besar. Latihan *plyometric* memengaruhi jaringan otot, Fungsi utama jaringan otot adalah menghasilkan gerakan melalui kemampuannya untuk berkontraksi dan menciptakan ketegangan, begitulah cara latihan plyometrik memengaruhi jaringan otot. *Plyometric* adalah pola latihan alternatif sesuai dengan kebutuhan di lapangan, karena tidak semua orang bisa melakukan

*weight training*. *Plyometric* merupakan latihan yang dikembangkan untuk menimbulkan daya ledak otot. Latihan ini berasal dari benua Eropa yang pada awalnya digunakan untuk latihan melompat. Atlet dalam semua jenis olahraga menggunakan *plyometric*, sejenis latihan, untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan mereka.

