

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportivitas, dan juga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri yang mempunyai akar sejarah dan merupakan warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembang secara turun temurun. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan.

Menurut Fitri Diana (2020: 1) Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak jaman prasejarah, pada jaman prasejarah manusia

harus mempertahankan hidupnya dan kerasnya alam pada masa tersebut manusia harus melawan berbagai binatang buas, seperti hariamau, ular, buaya dan hewan buas lainnya yang hidup di hutan tropis.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan serangan yang paling sering dipakai pada saat pertandingan oleh atlet pencak silat. Tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan teknik pukulan. Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan. Menurut Nugroho (dalam Aqil Azizi, 2013) mengatakan: “Dari ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk memperoleh point, kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan”.

Tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua poin. Jangkauannya lebih panjang serta mempunyai power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan hanya memperoleh nilai satu. Berdasarkan penelitian Erwin, (dalam Aqil Azizi, 2013) “Teknik tendangan memiliki presentase yang cukup besar untuk memperoleh poin. Sebesar 45% tendangan depan menghasilkan poin. Berarti dapat dikatakan tendangan tersebut berhasil masuk pada sasaran tanpa tertangkis serta bertenaga”.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet PSHT Kota Jambi terlihat masih banyak atlet yang tidak memiliki kecepatan dalam melakukan tendangan sabit disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kecepatan kaki saat

melakukan tendangan sabit. Berdasarkan observasi di lapangan atlet pencak silat PSHT Kota Jambi masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan mudah di tangkap oleh lawan dikarenakan langkah kaki saat melakukan tendangan sabit kurang baik, selain itu latihan yang di berikan hanya pada latihan menendang serta penguasaan teknik gerakan saja. Salah satu penyebab lain seorang atlet tidak memiliki kecepatan tendangan yaitu gerakan kaki yang tidak baik. Pergerakan kaki atlet PSHT Kota Jambi masih lambat sehingga pada saat akan melakukan tendangan sabit dengan mudah kebaca oleh lawan. Hal ini tentu merugikan oleh pihak atlet PSHT Kota Jambi. Untuk dapat melakukan kecepatan tendangan sabit dengan baik maka dibutuhkan latihan kecepatan tendangan yang sesuai. Kecepatan tendangan sabit dapat dilatih dengan memberikan latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga. Loncat naik turun tangga merupakan latihan tumpuan dua kaki dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan sedangkan *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Apabila latihan ini di berikan secara teratur maka dapat melatih kecepatan langkah kaki saat melakukan tendangan sabit dengan baik dari sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: **Pengaruh Latihan *Rasistance Band* Dan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat PSHT Kota Jambi.**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Atlet PSHT Kota Jambi terlihat masih kurang baik melakukan tendangan sabit disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kecepatan kaki saat melakukan tendangan sabit.
2. Masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan mudah di tangkap oleh lawan dikarenakan pada saat menendang atlet terlalu lambat, sehingga mudah di tangkap oleh lawan.
3. Seorang atlet tidak memiliki kecepatan tendangan yaitu gerakan kaki yang tidak baik. Pergerakan kaki atlet PSHT Kota Jambi masih lambat sehingga pada saat akan melakukan tendangan sabit dengan mudah kebaca oleh lawan.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu:

1. Latihan *rasistance band* yang di gunakan pada penelitian ini yaitu alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan saat menendang yang tengah dilakukan
2. Latihan naik turun tangga yang di maksud yaitu latihan melintasiu tangga, seperti tangga yang ada di gedung, ataupun tangga yang sengaja di buat untuk latihan.
3. Kecepatan tendangan sabit pada atlet junior pencak silat PSHT Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *rasistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi.?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi.?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *rasistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi olahraga pencak silat, manfaat lainnya antara lain :

1. Secara Teoretis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih supaya dapat memberikan latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit
 - b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan kemampuan tendangan sabit.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih.
- b. Bagi atlet, meningkatkan kemampuan tendangan sabit.
- c. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.