

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah “olahraga” berasal dari bahasa Perancis Kuno “*de sport*” yang berarti “kesenangan”. Dalam bahasa Inggris, pengertian tertua ditemukan sekitar tahun 1300, yaitu “segala hal yang menyenangkan dan menghibur bagi manusia”. Aktivitas fisik dan mental seseorang yang dikenal sebagai olahraga memiliki tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Olahraga menjadi salah satu sumber hiburan utama, sehingga banyak pendukung yang biasanya terdiri dari kelompok besar orang dan juga dapat disiarkan secara lebih luas melalui acara olahraga (Kuntjoro, 2020).

Pencak silat berasal dari dua suku kata, yaitu pencak dan silat. Pencak merujuk pada gerakan dasar dalam seni bela diri yang mengikuti aturan. Silat, di sisi lain, berarti gerakan bela diri yang ideal, yang dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual yang murni. Tujuannya adalah untuk melindungi diri sendiri atau orang lain, serta untuk menjauhkan manusia dari bahaya seperti penjahat, penyakit, ilmu hitam, dan hal-hal buruk yang dapat merugikan masyarakat (Andriawan & Irsyada, 2022). Di berbagai daerah Indonesia, pencak silat telah menjadi simbol perlawanan, representasi budaya, dan cara untuk mendidik karakter. Contohnya, di Tatar Sunda, tempat perguruan silat menunjukkan bahwa dinamika budaya tetap ada dimasyarakat saat ini Selain nilai dan budaya, pencak silat juga berfokus pada penguasaan teknik yang baik dan keterampilan biomotorik yang terampil (Syarip et al., 2025). Dalam studi mengenai kondisi fisik atlet pencak

silat, kecepatan merupakan komponen utama dalam kemampuan kekmampuan biomotorik yang sangat mempengaruhi kinerja teknik dan hasil pertandingan, terutama dalam teknik tendangan dan serangan yang membutuhkan daya ledak.

Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara terus-menerus dalam waktu yang sangat singkat, seperti saat berlari cepat, memukul dalam olahraga tinju, atau menendang dalam olahraga pencak silat (Ulanda et al., 2021). Kecepatan sering diidentifikasi sebagai faktor yang menentukan hasil pertandingan dalam pencak silat, karna teknik tendangan yang cepat dan akurat akan memperbesar peluang perolehan point serta mengantisipasi lawan. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Ardiansah & Wahyudi, 2023) menunjukkan bahwa performa tendangan sabit atlet pencak silat remaja masuk dalam kategori “baik” dan “cukup” berdasarkan analisis, kecepatan tendangan menjadi senjata ampuh bagi para atlet pencak silat, sehingga perlu ditingkatkan agar memperoleh hasil terbaik.

Tendangan sabit merupakan sebuah teknik tendangan yang menghasilkan gerakan menyerupai setengah lingkaran. Cara kerjanya mirip seperti sabit, teknik ini diterapkan pada sasaran yang berada di samping tubuh. Untuk berhasil mendaratkan tendangan ke arah lawan, bagian belakang kaki digunakan untuk menciptakan tenaga, kecepatan, dan ketepatan ketika mengenai target. Keterampilan dalam melakukan tendangan sabit melibatkan satu kaki dan tungkai, dengan sasaran dari samping dan mengenai punggung kaki. Keunggulan dari tendangan sabit adalah kecepatan serta kemudahan dalam pelaksanaannya, dan juga memberikan dampak yang jelas, karena suara

keras yang dihasilkan saat mengenai sasaran, dibandingkan dengan jenis tendangan lainnya (Handayani et al., 2025).

Resistance band merupakan alat kebugaran yang praktis dan mudah dibawa, dibuat dari karet yang elastis. Dengan berat ringan alat ini sangat berguna untuk berolahraga dan juga sebagai cara latihan alternatif. Alat ini semakin banyak digunakan dalam program latihan karena mudah dipakai dan dapat memberi beban bertahap ke otot. *Resistance band* juga bisa menantang otot secara lebih besar saat melakukan gerakan tertentu, seperti gerakan kaki saat tendangan. Selain itu, juga berfungsi untuk memperkuat otot, meningkatkan kekuatan sendi, serta memberikan perlindungan pada tendon dan kelompok otot (Jerni et al., 2025).

Latihan menggunakan *resistance band* yang dilakukan dengan sistematis dan disesuaikan dengan gerakan tendangan sabit terbukti memberikan dampak besar pada peningkatan kecepatan tendangan sabit bagi atlet pencak silat. Peningkatan ini terjadi karena *resistance band* dapat memberikan beban elastis, yang dapat merangsang peningkatan kekuatan eksplosif dan koordinasi neuromuskular pada otot-otot tungkai, pinggul, dan otot inti (Rahman et al., 2025). Adaptasi neuromuskular ini membuat gerakan tendangan lebih cepat, efisien, dan terkontrol. Di samping itu, metode latihan menggunakan *resistance band* memiliki beberapa keuntungan, seperti penerapan yang mudah, biaya yang terjangkau, dan fleksibilitas dalam penggunaannya. Latihan ini juga dapat digabungkan dengan teknik tradisional pencak silat tanpa mengubah karakteristik atau bentuk dari gerakan tendangan

sabit. Dengan demikian, penggunaan *resistance band* bisa direkomendasikan sebagai salah satu alternatif efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat (Rahman et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya celah, sehingga didalam penelitian ini berusaha mengisi celah tersebut. Banyak penelitian terdahulu yang menganalisis pengaruh latihan dengan *resistance band* terhadap peningkatan performa fisik, terutama dalam hal kecepatan tendangan, tetapi tidak memberikan penjelasan mendalam mengenai jenis dan tingkat resistensi dari *resistance band* yang digunakan. Kurangnya data tentang spesifikasi beban ini mengakibatkan kesulitan dalam mereplikasi hasil penelitian sebelumnya dan memberikan pedoman yang jelas bagi pelatih dalam merancang program latihan yang terukur.

Menyadari adanya celah tersebut, penelitian ini secara khusus menjelaskan dan membedakan tingkat resistensi dari *resistance band* yang digunakan, yaitu *resistance band* dengan beban 1,5 kg. Perbedaan dalam tingkat resistensi ini dianggap penting karena variasi dalam beban elastis dapat memberikan pengaruh yang berbeda untuk kekuatan dan adaptasi neuromuskular atlet. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya meneliti dampak latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit, tetapi juga memberikan informasi kepada pelatih yang spesifik dan praktis mengenai penggunaan *resistance band* berdasarkan tingkat resistensinya dalam konteks latihan pencak silat.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *resistance band* 1,5 kg terhadap kecepatan tendangan sabit.
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *resistance band* 1,5 kg, sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan
3. Subjek penelitian adalah atlet pencak silat SMAN 1 Maospati kabupaten magetan dengan kriteria :
 - a. Usia 15 – 18 tahun
 - b. Telah mengikuti latihan pencak silat secara teratur
 - c. Dalam keadaan sehat jasmani dan rohani

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *resistance band* 1,5 kg kepada atlet pencak silat SMAN 1 Maospati?
2. Jika ada seberapa besar pengaruh kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *resistance band* 1,5 kg kepada atlet pencak silat SMAN 1 Maospati?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *resistance band* 1,5 kg kepada atlet pencak silat SMAN 1 Maospati!
2. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *resistance band* 1,5 kg kepada atlet pencak silat SMAN 1 Maospati!

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan memberi kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang kepelatihan dan kondisi fisik pencak silat yang berkaitan dengan kecepatan tendangan sabit
 - b. Menambah kajian ilmiah mengenai efektivitas metode latihan *resistance band* dengan variasi beban (1,5 kg) terhadap peningkatan kecepatan Gerak pada atlet pencak silat remaja.
 - c. Menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji kecepatan tendangan dan pembinaan atlet pencak silat usia remaja.
 - d. Memberikan landasan teori mengenai perbedaan adaptasi neuromuskular akibat penggunaan beban latihan *resistance band* yang berbeda terhadap kemampuan kecepatan tendangan sabit.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, memberikan informasi dan rekomendasi dalam menentukan metode dan beban latihan resistance band yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat remaja
- b. Bagi atlet, membantu atlet pencak silat dalam memahami pentingnya latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit secara optimal.
- c. Bagi sekolah (SMAN 1 Maospati), memberikan masukan dan pembinaan olahraga dalam mengembangkan program latihan pencak silat yang aman dan sesuai dengan karakteristik atlet pencak silat remaja.
- d. Bagi peneliti, Memberikan keuntungan nyata dalam bentuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman seputar penerapan teknik latihan menggunakan resistance band 1,5 kg untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat remaja putri.