

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan dari sudut pandang fisiologis, olahraga serangkaian gerakan fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuan melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat dan tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan. Olahraga bela diri pencak silat merupakan olahraga yang lahir dan berkembang didalam masyarakat melayu. Pada mulanya pencak silat berfungsi sebagai alat pertahanan diri terhadap berbagai ancaman, namun seiring berjalanya waktu, fungsi pencak silat tidak hanya menjadi alat bela diri, namun juga sebagai sarana olahraga, dan alat pendidikan mental dan rohani (Sutopo, 2020).

Pencak silat merupakan olahraga tradisional bangsa indonesia yang patut dilestarikan. Pencak silat salah satu olahraga yang mengembangkan berbagai aspek keolahragaan, kesenian, beladiri, dan mental. Adapun induk perguruan dari pencak silat adalah ikatan pencak silat indonesia (IPSI). Teknik dasar Pencak silat adalah sikap pasang, atau siap, kuda-kuda, pola langkah, dan teknik menyerang. Serangan pencak silat terdiri dari dua jenis yaitu serangan tangan dan kaki. Teknik yang menggunakan lengan sebagai alat serangan disebut pukulan. Ada beberapa jenis-jenis pukulan yaitu: pukulan depan, pukulan sangkal atau bandul, pukulan samping, Pukulan melingkar (Rahmawati et al, 2022). Pukulan merupakan teknik menyerang

yang sering dipergunakan para pesilat. Dari beberapa teknik pukulan, pukulan yang sering dipergunakan adalah pukulan depan. Pukulan depan adalah pukulan seperti tinju, pukulan ini diarahkan kedepan, tangan dikepalkan dan tangan satunya ditutup atau melindungi dada (Saputra, 2018). Kemampuan pukulan depan penting dalam pertandingan karena pukulan merupakan serangan jarak dekat yang efektif.

Seseorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik yang dimilikinya, namun juga Melihat kemauannya untuk semaksimal mungkin mengakomodasikan faktor-faktor pendukung lainnya. Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi (Kodafi Putra et al., 2021). Salah satunya teknik dasar yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi atlet adalah kemampuan pukulan lurus, yang dapat dipahami sebagai bentuk serangan yang bergerak cepat dan lurus kedepan serta memerlukan daya tahan otot yang kuat dan kekuatan lengan yang disebut power. Power adalah gerakan gabungan antara unsur kekuatan dan kecepatan (Hasyiyati, 2021).

Selain itu terdapat pula kegiatan latihan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor tertentu sehingga tidak memberikan hasil yang optimal. Untuk mencapai pukulan depan yang optimal membutuhkan latihan khusus, terukur, dan terstruktur maka teknik pukulan akan menjadi serangan yang kuat untuk melumpuhkan lawan dari jarak dekat. Ada dua macam bentuk latihan yaitu latihan *push up* dan *bicep resistance band*. *Push up* adalah latihan kekuatan yang melibatkan tubuh dengan posisi menghadap ke bawah, dengan tangan dan kaki sebagai titik penompang utama, dengan menurunkan tubuh ke lantai dengan kontrol kemudian mendorong kembali ke atas.

Bicep resistance band adalah latihan gerakan eksentrik (Kebawah-pemanjangan bicep) yang dilakukan posisi siku didalam kencangkan otot bicep dan turunkan tali karet resistance band secara perlahan. Manfaat latihan dari *push up* dan *bicep resistance band* adalah meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak. Dari latihan tersebut dapat menuntut atlet untuk mampu mengontrol kekuatan, irama gerakan, postur tubuh yang tepat agar latihan ini membantu meningkatkan dan memaksimalkan hasil latihan.

Pada observasi peneliti mengamati fenomena dilapangan Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar Pada tanggal 17 Febuari 2024. Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar jadwal latihan dilakukan 4 kali dalam satu minggu. Berdasarkan observasi peneliti mengamati, bahwa dalam penguasaan teknik pukulan depan sudah baik, tetapi terlihat saat atlet melakukan latihan dan sparing semua gerakan secara langsung, masih terlihat kurangnya pada pukulan depan seperti kondisi fisik terhadap ketetapan, kecepatan, dan kekuatan yang disebut adalah power maka pukulan depan yang dihasilkan kurang optimal sehingga sangat mudah lawan membaca gerakan teknik, lawan dapat antipasi gerakan pukulan depan dan membalas balik serangan tersebut. Dilihat dari pandangan bahwa atlet sangat perlu membutuhkan metode latihan *Push up dan Bicep Resistance band* yang fungsinya meningkatkan ketepatan, kecepatan, dan kekuatan power sehingga dapat memaksimalkan pukulan depan hasil latihan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas hasil dari pengamatan obesrvasi pada pelaksanaan di tempat latihan Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang

Lebar. Maka berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan program latihan *Push Up* dan *Bicep Resistance Band* terhadap atlet laki-laki dengan melakukan melakukan teknik pukulan depan. Maka judul penelitian ini adalah: “Pengaruh Latihan *Push up* dan *Bicep Resistance Band* Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat Rayon Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar”.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan judul dan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan permasalahanya:

1. Kemampuan pukulan depan masih kurang tepat sehingga lawan dapat mudah membaca gerakan teknik dan lawan dapat antisipasi pukulan depan tersebut.
2. Masih terlihat kurangnya seperti kondisi fisik terhadap kekuatan yang disebut power sehingga pukulan depan tersebut kurang optimal.

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diangkat maka penelitian perlu membatasi permasalahan agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, sehingga sebaiknya hanya dibatasi pada lingkup permasalahanya. “Pengaruh Latihan *Push up* Dan *Bicep Resistance Band* Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan pembatasan lingkup masalah diatas, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini:

1. Adakah pengaruh latihan *Push Up* terhadap kemampuan pukulan depan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang lebar?
2. Adakah pengaruh latihan *Bicep Resistance Band* terhadap kemampuan pukulan depan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar ?
3. Perbedaan pengaruh Latihan *Push Up* dan *Bicep Resistance Band* terhadap kemampuan pukulan depan atlet penak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Adakah pengaruh latihan *Push Up* terhadap kemampuan pukulan depan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar.
2. Adakah pengaruh latihan *Bicep Resistance Band* terhadap kemampuan pukulan depan atlet Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar.
3. Adakah dari perbedaan latihan *Push Up* dan *Bicep Resistance Band* terhadap kemampuan pukulan depan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar.

1.4 Manfaat Latihan

1. Bagi atlet dapat meningkatkan keaktifan dan kemampuan teknik pukulan depan pada cabang olahraga pencak silat.
2. Bagi pelatih Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pemikiran, dan landasam dasar bagi pelatih untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan power lengan pada pukulan depan.
3. Bagi peneliti dapat bermanfaat dan berguna ketika mendemonstrasikan dan membuktikan bahwa adanya hasil pengaruh latihan *Push Up* dan *Bicep Resistance Band* terhadap kemampuan pukulan depan bagi pelatih dan atlet pencak silat Rayon PSHT Maskarebet Kecamatan Alang-Alang Lebar.