

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat, seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia, adalah warisan budaya dan olahraga yang menggabungkan agama, seni, dan filosofi. Diakui sebagai warisan budaya yang tak benda oleh UNESCO, pencak silat memainkan peran penting dalam mempertahankan identitas budaya Indonesia di seluruh dunia. Pencak silat adalah jenis olahraga yang menarik yang menggabungkan gerakan keseimbangan dan strategis yang dirancang untuk menyerang dan bertahan (Ramadhan and Tomasoa, 2025).

Tendangan lurus, yang dilakukan dengan mengayunkan kaki ke depan secara kuat, cepat, dan seimbang, adalah teknik serangan yang sangat penting. Tendangan ini menargetkan ulu hati lawan dengan pangkal jari-jari kaki bagian dalam sebagai titik kontak. Faktor fisik yang berpengaruh dalam melakukan tendangan lurus termasuk kecepatan, keseimbangan, dan kelenturan. Kecepatan membantu pesilat menyerang dan bertahan, dan keseimbangan memungkinkan mereka mempertahankan posisi tubuh saat bergerak. Kelenturan memastikan rentang gerak dan keluwesan saat melakukan teknik. Selain itu, latihan menendang dengan *resistance band* sangat penting untuk membuat tendangan yang kuat dan cepat. (Lisa Herawati *et,al* 2025).

Pencak silat memerlukan gerak seluruh tubuh, dan pertandingan melibatkan kontak fisik antara pesilat, yang meningkatkan risiko cedera. Faktor-faktor internal kekerasan, seperti kurangnya pemanasan, kurangnya latihan keseimbangan, teknik

yang salah, benturan, dan latihan berlebihan, adalah penyebab utama cedera atlet pencak silat. Cedera dislokasi adalah cedera yang cukup berat yang disebabkan oleh benturan keras selama latihan atau terjatuh. Jari tangan adalah bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera, sedangkan jari kaki dan *ankle* adalah bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera (Sasanti, 2024). Dengan mempertimbangkan masalah tersebut, penanganan cedera yang tepat sangat dibutuhkan untuk mencegah kecacatan yang lebih parah, kematian, atau keduanya. Tidak semua pencak silat mahir menangani cedera akibat olahraga, seperti menggunakan alat pelindung sebelum berlatih dan bertarung, serta menggunakan *decker* dan *tapping* untuk mengamankan sendi dan tulang (Purnanto, 2025). Untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan, latihan yang tidak spesifik dan kurangnya alat bantu yang tepat diperlukan. Salah satu metode latihan yang lebih efektif adalah latihan *resistance band* (Rahman *et al.*, 2025).

Saat melakukan latihan tendangan dengan *resistance band*, atlet harus bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan dan melakukan gerakan dengan benar, yang dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik halus dan kontrol gerakan. Latihan dengan *resistance band* atau tali resistensi adalah metode latihan yang menggunakan pita elastis atau tali karet yang fleksibel untuk memberikan resistensi terhadap gerakan tubuh. Konsep dasar dari latihan dengan *resistance band* adalah memberikan beban atau resistensi tambahan terhadap otot-otot yang sedang dilatih, baik itu untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, kecepatan, hingga daya tahan. Keberhasilan latihan dengan *resistance band* dalam meningkatkan kecepatan tendangan juga dapat dipengaruhi oleh aspek-aspek lain

dari program latihan, seperti frekuensi latihan, intensitas latihan, dan durasi sesi latihan (Fajar, 2025).

Selain itu, ada dengan menggunakan alat bantu latihan seperti *bosu ball*, yang sering digunakan untuk melatih orang yang sedang mengalami cedera atau pasca pemulihan. Alat *bosu ball* dapat digunakan dalam latihan olahraga dan kegiatan aerobik karena dapat meningkatkan ketangkasan, keseimbangan, kemampuan, dan reaktivitas (Fajar Aditya Iskandar, 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan dengan *resistance band* dan *single leg bosu* berdampak pada frekuensi kecepatan tendangan siswa IKSPI. Ini dapat digunakan sebagai bagian dari program latihan tambahan dan diberikan intensitas latihan yang tepat dengan tujuan menurunkan resiko cedera atau kelelahan berlebihan serta meningkatkan kualitas latihan. (Irawan and Suyoko, 2025)

Studi atlet pencak silat di Perguruan IKSPI Ranting Menganto menemukan bahwa kecepatan tendangan depan, samping, dan belakang yang rendah memungkinkan lawan untuk menghindari atau menangkap tendangan. Akibatnya, latihan keseimbangan dinamis membantu tubuh menjaga posisinya stabil dan pusat massanya melebihi bidang tumpu (*base of support*) saat bergerak. Contoh latihan ini termasuk bersepeda, berjalan, menaiki tangga, dan latihan seperti angkat beban satu kaki dan berjalan di garis lurus. (Bagus Rozaq *et,al* 2023).

Atlet mengalami perkembangan ketika mereka menjadi lebih baik dari sebelumnya. Saat atlet melakukan latihan tertentu, *resistance band* memberi mereka manipulasi gerak. Dengan melakukan latihan ini, Anda dapat meningkatkan otot bagian tungkai kaki Anda. Ini berarti kondisi fisik seorang atlet sangat penting.

Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran fisik dan kemampuan sistem tubuh untuk berfungsi, memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. (Ningsih and Hasanudin, 2023).

Metode latihan khusus yang didasarkan pada bukti ilmiah diperlukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik atlet pencak silat modern. Alat latihan elastis yang dikenal sebagai *resistance band* memiliki kapasitas untuk meningkatkan aktivasi otot, kontrol gerak, dan daya eksplosif otot tungkai bawah. Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *resistance band* secara signifikan meningkatkan keseimbangan dan kecepatan tendangan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik latihan yang didasarkan pada bukti ilmiah, khususnya latihan dengan *resistance band*, memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan atletik dan teknik atlet pencak silat secara signifikan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan menendang menggunakan *resistance band* dan *bosu ball* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa IKSPI Ranting Menganto Jombang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan *resistance band* dan *single leg bosu* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada siswa IKSPI Ranting Menganto Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis sejauh mana latihan menendang dengan *resistance band* dan *single leg bosu* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada siswa IKSPI Ranting Menganto Jombang.
- b. Mengetahui perbedaan tingkat keseimbangan sebelum dan sesudah diberikan latihan menendang menggunakan *resistance band* dan *single leg bosu*.
- c. Mengidentifikasi efektivitas *resistance band* dan *single leg bosu* sebagai alat bantu latihan dalam meningkatkan kemampuan kontrol postural dan stabilitas tubuh pesilat.
- d. Memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan antara latihan menendang yang terprogram dengan peningkatan kemampuan keseimbangan dinamis pada atlet pencak silat.

1.4 Manfaat Penelitian

Ada beberapa tujuan yang ingin dicapai setelah mahasiswa menyelesaikan kegiatan penyusunan skripsi:

a. Bagi Atlet

Hasil pengembangan model pembebanan latihan untuk kekuatan otot statis dan keseimbangan dinamis pada atlet IKSPI dan dapat meningkatkan motivasi atlet untuk berlatih.

b. Bagi pelatih

Dapat sebagai panduan oleh pelatih pencak silat untuk meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan dinamis.

c. Bagi Pengurus Cabang pencak silat

Hasil pengembangan model pembebanan latihan untuk kekutan otot statis dan keseimbangan dinamis dapat dipakai sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program pembinaan pencak silat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi acuan penelitian lanjutan mengenai pengaruh latihan *resistensi band* terhadap variabel lain seperti kecepatan, daya ledak, koordinasi, atau risiko cedera pada atlet pencak silat.



1.5 Penelitian Terdahulu

1. perbedaan Single Leg Stand dan Star Excursion Balance Test terhadap Keseimbangan Statis Atlet Sepakbola Pasca Cedera Sprain Ankle (Ayu Rahmah Fadillah, Fitri Yani , Siti Nadhir Ollin Norlinta 2023) Jurnal penerbit: physio journal 'aisyiyah surakarta journal of physio Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* (eksperimen semu) dengan variable bebas, terikat. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan *paired t-test* dan di dapatkan hasil pengaruh pemberian *single leg stand* $p = 0.001$ ($p < 0,05$) dan *excursion balance test* $p = 0.002$ ($p < 0,05$) terhadap keseimbangan statis pembeda penelitian ini yang akan di lakukan *Single Leg Stand* dan *Star Excursion Balance Test* terhadap Keseimbangan statis pengaruh setelah diberikan intervensi Latihan Menendang Menggunakan *Resistance Band* terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis.
2. Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung (Aditya Rahman, Firdaus Hendry Prabowo Yodho, Goesti Sabda Laksana 2025) Jurnal penerbit: Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JSBG) Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan Variable bebas, terikat. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan Aplikasi Kinovea dan didapatkan pengaruh pemberian *Resistance Band* terhadap Kecepatan Tendangan sabit dari 0.7653 m/detik menjadi 0.8570 m/detik terhadap keseimbangan tubuh pembeda penelitian ini menekankan kecepatan tendangan sebagai hasil akhir penelitian ini

menekankan keseimbangan tubuh sebagai dampak neuromuskular dari latihan tendangan dengan *resistance band*.

3. Kontribusi Keseimbangan dan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan-T Atlet Pencak Silat PSN Perisai Putih Ranting Batang-Batang (Windi Fitria Anugra Dewi,Achmad Suparto,Moh Hasan Basri 2025)

Jurnal penerbit: *jurnal Ilmiah Penjas*, ISSN: 2775-7609, Volume 11, Nomor 2 Juli 2025 Penelitian ini menggunakan korelasional (*non-eksperimental*) dengan variable bebas, terikat. Instrumen Penelitian *Single-Leg Stance (SLS)* — statik, *Y-Balance Test / Star Excursion* (dinamik) Ada kontribusi signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan T. pembeda penelitian ini Penelitian sebelumnya menganalisis hubungan (kontribusi) antara keseimbangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan tendangan T, Penelitian akan dilakukan Mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan keseimbangan.

4. Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang (Lisa Herawati, Rosmawati, Aldo Naza Putra, Sepriadi 2025)

Jurnal penerbit: *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)*, Volume 8, Nomor 10, Oktober 2025 Penelitian ini menggunakan Korelasional (*non-eksperimental*) dengan variable bebas, dan variable terikat. Instrumen penelitian *Stork Stand Position Balance Test* Mengukur kemampuan mempertahankan posisi statis (keseimbangan statis) Ada hubungan yang sangat signifikan dan kuat antara keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap

kemampuan tendangan lurus. semakin baik keseimbangan dan daya ledak otot tungkai seorang pesilat, semakin tinggi pula kemampuan melakukan tendangan lurus secara cepat, kuat, dan stabil. Pembeda penelitian ini Penelitian terdahulu: Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Pencak Silat pada Siswa SMP Negeri 30 Padang. penelitian yang akan dilakukan: Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Resistance Band terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Siswa SMP Negeri 30 Padang.

5. Pengaruh Latihan Ankle Weight dan Resistance Band terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Pegasus Taekwondo Surabaya (Rizky Fajar Irawan & Andri Suyoko 2025) Jurnal penerbit: *Jurnal Prestasi Olahraga*, Volume 8 Nomor 4, ISSN 2338-7971 Penelitian ini menggunakan Eksperimen — *Two Group Pretest-Posttest Design* (dua kelompok: ankle weight vs resistance band). dengan variable bebas, dan variable terikat. Instrumen penelitian ini Sandsack / target berukuran sesuai protokol, Stopwatch, *Resistance band* (karet/elastic band). berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tendangan Dollyo Chagi (Sig. 0,009 < 0,05) dan *resistance band* (Sig. 0,016 < 0,05) juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan. pembeda penelitian ini Mengetahui pengaruh latihan ankle weight dan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*. Penelitian akan dilakukan: Mengetahui pengaruh latihan menendang menggunakan *resistance band* terhadap keseimbangan pada siswa.