

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Peraturan pertandingan pencak silat 2022 khususnya dalam kategori tanding, terdapat banyak sekali jenis serangan yang baru dan sebelumnya tidak pernah di realisasikan di pertandingan. Jenis serangan tersebut berpusat pada serangan tangan, serangan kaki dan juga jatuhan. Semua jenis serangan tangan dan kaki yang langsung dan kuat serta mengarah ke target yang tepat itu dinyatakan berhasil dan sah. Begitu juga teknik jatuhan yang sedikit ada perubahan seperti contohnya mendorong dengan kedua tangan diperbolehkan (MUNAS IPSI, 2022). Menurut (Mulyana et al., 2014) dalam kategori pencak silat tanding maupun seni, banyak sekali teknik dalam pencak silat, teknik yang akan digunakan seperti kuda-kuda, sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan bela. Ini menandakan begitu banyak dan bervariasinya teknik dalam pencak silat.

Pukulan adalah semua jenis teknik menyerang yang dilakukan dengan menggunakan tangan dalam posisi terkepal (Arif et al., 2020.). Pukulan adalah salah satu teknik serangan yang sudah tidak asing dalam pencak silat. Namun, diperaturan baru terdapat berbagai jenis pukulan seperti pukulan lurus ganda, pukulan jab, pukulan haymaker dan lainnya yang belum terlalu digunakan dalam pertandingan. Selain menjadi salah satu serangan yang digunakan pada kategori tanding, teknik pukulan juga digunakan pada kategori seni sebagai bagian dari gerakan rangkaian jurus dari mulai seni tunggal baku, ganda, maupun beregu. Maka dari itu, pesilat kategori tanding maupun seni harus bisa menguasai teknik pukulan yang benar, karena dengan pelaksanaan teknik yang tepat maka akan menjadikan serangannya eksplosif dan efektif untuk mengenai lawan dengan point bentuk pukulan yang sah.

Bukan hanya menguasai keterampilan teknik dalam pencak silat, seorang atlet pencak silat haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik untuk memperoleh hasil yang maksimal ketika bertanding. Hal ini pula didasari oleh empat unsur yang diperlukan oleh atlet pencak silat agar mencapai prestasi tertinggi, yang diantaranya

Doni Rafriyana, 2024

***PENGARUH BATTLE ROPES EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE ATLET
PENCAK SILAT***

Universitas Pendidikan Indonesia

repository.upi.edu

perpustakaan.upi.edu

adalah: (1) Kondisi fisik (2) Teknik (3) Taktik dan Strategi (4) Mental (Edwarnsyah, 2017). Maka dari itu, dalam melakukan teknik pukulan yang keras harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Lengan adalah salah satu bagian tubuh yang berperan sangat penting untuk melakukan teknik pukulan, karena untuk melakukan pukulan dan dorongan dibutuhkan kekuatan otot lengan yang kuat agar atlet mampu memukul dan mendorong lawan dengan maksimal. Beberapa jenis pukulan seperti pukulan haymaker, jab, dan pukulan ganda di peraturan pencak silat terbaru juga memperlihatkan betapa pentingnya peningkatan otot lengan bagi seorang atlet pencak silat.

Power adalah suatu produk hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. Power juga merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono, 2017). Power otot lengan didefinisikan sebagai suatu gerakan yang dilakukan oleh sekumpulan otot lengan secara explosive (Hidayat & Aris n.d.2022). Artinya, kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam pencak silat tentunya dibutuhkan Power yang cukup lama untuk mempertahankan pukulan yang eksplosif dan keras, seperti pukulan haymaker, lurus ganda, dan pukulan upper. *Power endurance* (daya tahan power) di artikan sebagai kemampuan otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang dengan cepat dan kuat dalam waktu yang relatif cukup lama (Zafar Sidik et al., 2019;138). *Power Endurance* merupakan salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam pelaksanaan teknik pukulan. Jika otot lengan atlet memiliki kekuatan daya tahan yang baik, maka akan semakin bagus juga dorongan atlet pencak silat dalam melakukan teknik pukulan untuk mencapai pukulan yang keras dan eksplosif.

Berdasarkan kegelisahan penulis dilapangan dan beberapa artikel jurnal yang telah dilihat, permasalahan yang terjadi saat ini adalah banyak atlet pencak silat yang sudah mempunyai power otot lengan yang baik namun belum difase sangat baik. Seperti jurnal yang membahas “*kondisi fisik atlet pencak silat*” di padepokan tangan mas yang menyatakan bahwa tingkat daya ledak otot lengan masih berada di level baik dan sedang yaitu sekitar 4,66m (Merlin et al., 2020). Belum terdapat

Doni Rafriyana, 2024

**PENGARUH BATTLE ROPES EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE ATLET
PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia

repository.upi.edu

perpustakaan.upi.edu

juga penelitian tentang *Power Endurance* khusus untuk otot lengan di dalam jenis pukulan pencak silat agar hasil pukulan lebih eksplosif. Dilihat dari atlet pencak silat yang diamati, dan belum adanya penelitian mengenai *power endurance* terhadap otot lengan untuk beberapa jenis pukulan diperaturan terbaru seperti haymaker, pukulan jab, dan upper cut. Oleh karena itu, perlu adanya bentuk latihan yang mampu meningkatkan *power endurance* otot lengan secara signifikan.

Battle rope exercise adalah bentuk latihan menggunakan tali karet yang tebal untuk melihat seberapa baik kekuatan otot lengan dan daya tahan seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya et al., 2020) tentang “*Effect of Slam Waves Battle ropes Exercise and Up down Waves Battle rope Exercise to Arm Strength And Arm Endurance*” menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan *battle rope* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya tahan pada ekstrakurikuler di SMAN 3 Kediri. Penelitian tentang “*Muscle Activation during Several Battle Rope Exercises*” yang dilakukan oleh (Salzgeber et al., 2019) juga menyatakan bahwa ada peningkatan kekuatan otot tubuh secara keseluruhan dengan menggunakan bentuk *latihan battle ropes*. Oleh karena itu, *battle ropes exercise* sangat cocok dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan dan *power endurance* otot lengan.

Melihat permasalahan tersebut, maka bentuk latihan yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan *battle ropes exercise slam wave dan up down waves*. Bentuk latihan ini dipilih karena nantinya akan melibatkan otot – otot lengan yang sangat berperan dalam peningkatan *power endurance* otot lengan secara signifikan, seperti otot *biceps brachii* dan *triceps brachii*, sehingga nantinya pesilat dapat memiliki daya tahan power otot lengan yang sangat baik pada saat melakukan teknik pukulan pencak silat.

Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan di berbagai multi event regional dan internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut sudah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha se-optimal mungkin untuk mendapatkan medali, dengan berbagai cara yaitu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK olahraga sebagai

pendukung”. (Lubis, 2016). Penelitian ini harus dilakukan karena cabang olahraga pencak silat khususnya kategori tanding adalah olahraga yang memerlukan kemampuan dan kekuatan otot lengan yang kuat, cepat dan berulang dalam gerak maupun teknik tertentu. Dimana nantinya selain menciptakan bentuk latihan yang efektif, penelitian ini juga nantinya akan mengetahui apakah terdapat “ Pengaruh *Battle Ropes exercise* terhadap peningkatan *Power Endurance* dalam pencak silat”. Kemudian nantinya akan berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet dalam olahraga pencak silat karena pencak silat selain untuk budaya, pencak silat juga sebagai prestasi dimasa depan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh antara *Battle Ropes Exercise* terhadap peningkatan *Power Endurance* atlet pencak silat?
- 1.2.2. Seberapa besar pengaruh antara *Battle Ropes Exercise* terhadap peningkatan *Power Endurance* atlet pencak silat?

1.3. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang ada di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Battle Ropes Exercise* terhadap peningkatan *Power Endurance* atlet pencak silat.
- 1.3.2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *Battle Ropes Exercise* terhadap peningkatan *Power Endurance* atlet pencak silat.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh *Battle Ropes exercise* terhadap peningkatan *power endurance* atlet pencak silat.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat secara praktis, yaitu :

1. Bagi pelatih

Penelitian ini bermanfaat untuk pelatih dalam pengembangan bentuk Latihan baru yaitu *Battle ropes exercise* untuk cabang olahraga pencak silat.

2. Bagi penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk pengimplementasian pengetahuan penulis tentang pengaruh *Battle ropes exercise* terhadap peningkatan *power endurance* atlet pencak silat dan juga untuk memenuhi sebagai syarat penulis di sidang skripsi.

3. Bagi atlet

Meningkatkan *Power Endurance* khususnya untuk otot lengan dengan menggunakan bentuk latihan dari *Battle Ropes*.

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2021. Struktur organisasi penelitian yang disusun penulis adalah sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi penelitian. BAB II

Doni Rafriyana, 2024

**PENGARUH BATTLE ROPES EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE ATLET
PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia

repository.upi.edu

perpustakaan.upi.edu

Tinjauan Pustaka: berisikan teori – teori yang terkait pencak silat, biomotor pencak silat, defenisi latihan, prinsip latihan, *power endurance*, *battle ropes exercise*, penggunaan *battle ropes*, bentuk latihan *battle ropes*, penelitian yang relavan, kerangka berfikir dan hipotesis. BAB III Metodologi Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, program latihan, analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: menjelaskan temuan dan pembahasan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan rekomendasi: menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.