

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Seiring perkembangan jaman seni beladiri pencak silat berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan secara resmi dengan tujuan memperoleh prestasi, dipertandingkan di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pertandingan pencak silat dilaksanakan dalam beberapa kategori yang meliputi (kategori tanding, kategori seni tunggal baku, kategori seni ganda dan kategori seni regu) Aspek yang mendukung dalam pencapaian prestasi puncak dalam pertandingan pencak silat diantaranya adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Maka dari itu untuk mencapai puncak prestasi membutuhkan program latihan yang mengandung empat aspek tersebut.

Disamping teknik, taktik dan mental yang mumpuni kondisi fisik adalah aspek pendukung yang sangat penting untuk meningkatkan atau mempertahankan performa atlet pada saat bertanding. Kondisi fisik juga adalah penunjang keberhasilan atlet pada saat melakukan teknik. Dengan kondisi fisik yang Peak Performance dapat mendapatkan hasil pertandingan yang maksimal dan mencapai prestasi tertinggi. Menurut Yuliawan, (2019) bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari, kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Dalam cabang olahraga pencak silat power sangat berperan penting untuk menentukan tingkat keberhasilan pada saat melakukan teknik dalam pertandingan. Power adalah hasil dari kekuatan yang digabungkan dengan kecepatan sehingga mampu memberikan hasil yang cepat dan kuat menurut Mylsidayu A & Kurniawan F (2019, hlm 136) menjelaskan “power dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersamaan dalam melakukan suatu gerak.” Maka dari itu latihan *power* sangat penting dilakukan.

Dari hasil analisis dan pengamatan sekilas dilapangan penyebab perfoma atlet pencak silat kurang begitu maksimal dikarenakan oleh *power* otot lengan yang kurang bagus sehingga jurus dan teknik yang dilakukan tidak sempurna bahkan dalam kategori tanding *power* otot lengan yang kurang bagus mengakibatkan

tendangan yang dapat dengan mudah diantisipasi seperti ditangkap, ditangkis, ataupun dielak oleh lawan. Begitu banyak bentuk dan metode latihan untuk bisa meningkatkan *power* otot lengan yang bagus salah satunya adalah metode latihan *crossfit* dan metode sistem set.

Metode latihan *crossfit* adalah salah satu bentuk latihan yang dibantu oleh beban eksternal dan berfokus kepada bagian otot lengan, Bentuk latihan ini dilakukan dengan menggunakan metode sistem set yang dimana mekanisme latihannya dengan repetisi yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang, menurut (Faizal, 2012) Sistem set adalah latihan beban dengan melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan. Selanjutnya diselingi dengan istirahat setiap setnya. Kemudian dilakukan kembali jumlah repetisi yang ditetapkan semula.

Dalam usaha meningkatkan *power* otot lengan yang bagus, peneliti berasumsi bahwa menggunakan *treatment* metode latihan *crossfit* dengan metode sistem set sangat efektif digunakan dan memberikan hasil yang bagus untuk upaya meningkatkan *power* otot lengan atlet pencak silat.

Penelitian ini mengarah kepada komponen kekuatan otot lengan dan berdasarkan uraian-uraian yang di kemukakan di atas, di simpulkan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap *power* atau kekuatan pukulan dan merupakan salah satu faktor atlet pencak silat meraih point pada saat pertandingan sehingga dapat memenangkan pertandingan tersebut.

Oleh karena itu berdasarkan hasil diatas yang membahas tentang pengaruh latihan *crossfit* terhadap peningkatan kekuatan pukulan atlet pencak silat, maka peneliti akan melakukan penelitian apakah dengan melakukan Latihan *crossfit* memberikan pengaruh terhadap kekuatan pukulan atlet pencak silat.

## 1.2. Rumusan Masalah

Pada penelitian ini terdapat rumusan masalah berdasarkan latarbelakang yang sudah di paparkan. Suriasumantri (2003;312) menyebutkan bahwa “Rumusan

masalah merupakan upaya untuk menyatakan secara tersurat pernyataan-pernyataan apa saja yang ingin kita cari jawabannya.” Dapat dinyatakan bahwa perumusan masalah merupakan pernyataan spesifik mengenai ruang lingkup masalah yang akan diteliti. Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka rumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti ialah;

Apakah terdapat pengaruh Latihan *Crossfit* terhadap peningkatan kekuatan Pukulan atlet pencak silat?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, “Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *crossfit* dengan metode sistem set terhadap *power* otot lengan atlet Pencak Silat”.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Pengaruh metode latihan *crossfit* menggunakan metode sistem set terhadap *power* otot lengan. sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian prestasi.

#### 2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya.

### 1.5. Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas pengaruh metode latihan *crossfit* menggunakan metode sistem set terhadap *power* otot lengan atlet Pencak Silat.

## 1.6. Struktur organisasi penelitian

Struktur organisasi penelitian merupakan penjelasan secara keseluruhan yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun struktur organisasi dalam penelitian ini diantaranya:

- (a) BAB I Pendahuluan, berisikan latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- (b) BAB II Tinjauan Pustaka berisikan susunan kajian yang membahas topik permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian, mengenai Metode Latihan Sistem Set, Pencak silat, *Crossfit*, *Power Otot Lengan*.
- (c) BAB III Metodologi Penelitian, yang berisikan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- (d) BAB IV Temuan dan Pembahasan, berisikan analisis data dan pembahasan hasil analisis data hasil penelitian.
- (e) BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, berisikan simpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yang serupa

