

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pencak silat adalah tradisi yang ada di Indonesia dan sudah diakui dunia sejak lama, Menurut Lubis (2004) “Pencak silat merupakan warisan budaya leluhur bangsa Indonesia sebagai bentuk pertahanan diri yang gerakannya terencana, terarah dan terkendali dan terkoordinasi terhadap lingkungan hidup di sekitarnya”. dan menurut Agung Nugroho (2000: 78) “Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah berkembang di berbagai sekolah dari tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi bahkan sudah masuk di instansi-instansi”. Teknik dasar pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhan yang memerlukan koordinasi tinggi), selain kaya dengan berbagai teknik serangan, teknik pertahanan diri, menurut Ediyono & Widodo, n.d. (2010) ”Pencak silat juga mengandung nilai-nilai luhur, nilai-nilai luhur yang terkandung di dalam Pencak silat, meliputi 4 aspek, yaitu: Aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek seni, aspek beladiri”.

Selain teknik dasar dan nilai yang terkandung dalam pencak silat, pada ranah prestasi pencak silat terbagi menjadi beberapa kategori dalam Munas IPSI XII (2022) “Bidang olahraga Pencak silat ada beberapa kategori yang pertandingan dalam ranah prestasi dengan beberapa nomor kategori yang terdiri dari: (1). Kategori Tanding, (2) Kategori Seni Tunggal, (3). Kategori Seni Ganda, (4). Kategori Seni Regu dan (5). Solo Kreatif. Pada kategori tanding di bagi menjadi beberapa kategori di antaranya: Singa, Macan, Usia Dini, Pra-Remaja, Remaja, Dewasa, Master A & Master B. Pada setiap tingkatannya selisih umur dan selisih berat pada setiap kelasnya berbeda-beda, misalnya: Untuk kategori Dewasa ada total 28 kategori berat badan, yang terdiri dari 15 kategori untuk pria, dan 13 kategori untuk berat badan perempuan, dimana atlet ber-usia sekitar 17 - 45 tahun, dan kelas yang di pertandingan pun mulai dari berat badan under 45 kg sampai di atas 110 kg, untuk selisih berat badan tiap kelas yang di pertandingan nya yaitu 5 kg”.

Pertandingan pencak silat sudah ada sejak lama tetapi yang di pertandingan hanya antar perguruan atau antar jawara, seiring berjalannya jaman pencak silat mulai mengadakan pertandingan yang luang lingkungnya lebih besar sampai antar negara, Berdasarkan jurnal yang di publish oleh Astika (2018), “pencak silat di pertandingan secara resmi untuk pertama kalinya dengan kategori Tanding pada tahun 1961 pada PON V di Bandung, kemudian di pertandingan pada kejuaraan dunia yang di laksanakan di Wina Austria pada tahun 1986, dan untuk pertama kali di laksanakan dalam pesta olahraga Asia Tenggara (SEA Games) ke-14 pada tahun 1987 di Jakarta, dan untuk pertama kalinya juga di pertandingan di Asean pada tahun 2018 pada Asian Games XVIII yang di selenggarakan di Jakarta – Palembang”. Berita informasi yang di sebarakan oleh KONI Katen or.id, (2022) “Prestasi pencak silat Indonesia di ajang kejuaraan dunia sudah tidak bisa di ragukan lagi, contohnya pada kejuaraan dunia yang di laksanakan di malaysia pada tahun 2022, dimana indonesia mampu meraih juara umum pada cabang olahraga pencak silat, medali yang di dapatkan diantaranya: 11 medali emas, 9 medali perak, dan 8 medali perunggu”. Pada berita Kemenpora co.id (2023) “sea games 2023 indonesia dapat menjuarai juara umum cabang olahraga pencak silat, indonesia mendapatkan 16 medali di antaranya: 9 medali emas, 6 perak dan 1 perunggu.”

Untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet di haruskan mempunyai unsur unsur azas norma olahraga menurut Djezad.Z.,&Darwis (1985) “pada aspek olahraga Pencak silat di pertandingan sesuai dengan azas norma olahraga dalam proses pencapaian prestasi. Terdapat empat unsur yang perlu di perhatikan oleh atlet Pencak silat dalam pencapaian prestasi yang maksimal, yaitu meliputi: (1)Kondisi fisik, (2)Teknik, (3)Taktik dan strategi, (4)mental. Disamping teknik, taktik dan mental yang mumpuni, kondisi fisik adalah aspek pendukung yang sangat penting untuk meningkatkan atau mempertahankan perfoma atlet pada saat bertanding. Kondisi fisik juga adalah penunjang keberhasilan atlet pada saat melakukan sebuah teknik. Dengan kondisi fisik yang *Peak Performance* dapat mendapatkan hasil pertandingan yang maksimal dan mencapai prestasi tertinggi. Kondisi fisik terbagi menjadi beberapa komponen menurut E.Yuliawa (2019, hlm 20) “Bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*),

Fardan Muhamad Rizki, 2024.

**PENGARUH LATIHAN BATTLE ROPES TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”

Dalam pertandingan pencak silat kategori dewasa di laksanakan selama 2x3 menit untuk setiap pertandingan nya, dan untuk bisa lolos sampai ke final rata rata bertanding mencapai 4 sampai 5 kali main, di lihat dari lama dan banyak nya bertanding komponen kondisi fisik daya tahan sangat di perlukan karena lama dan banyak nya pertandingan, menurut Dikdik (2007) “Semua cabang olahraga yang dilakukan dalam waktu yang relatif cukup lama membutuhkan kemampuan daya tahan otot”. Maka daya tahan otot sangat di perlukan ketika bertanding, terutama pada bagian otot lengan dikarenakan pada saat atlet ingin melakukan jatuhnya ataupun mempertahankan dirinya agar tidak di jatuhkan lawan membutuhkan bantuan otot lengan, sehingga daya tahan kekuatan otot lengan sangat berperan aktif terhadap performa atlet dalam mencapai kemenangan.

Untuk peningkatan daya tahan otot lengan banyak sekali latihan yang bisa di gunakan salah satunya adalah battle rope, Menurut Ountaine & Chmidt (2015) “*Battle Ropes*, dikenal sebagai tali tempur, *Battling Ropes*, atau pelatihan undulasi, Latihan tali biasanya terdiri dari menciptakan gelombang dengan tali sepanjang 9 m hingga 15 m, diameter 3–5 cm, yang dilingkarkan di sekitar benda tetap, tali kemudian diombak dengan kuat dalam serangkaian gelombang untuk interval tertentu, biasanya berkisar antara 10 hingga 80 detik” . Pilihan undulasi tali benar-benar tidak terbatas karena tubuh bagian atas dapat bergerak dengan tubuh bagian bawah yang tetap, atau undulasi dapat terjadi dengan gerakan simultan di tubuh bagian bawah, Banyak bentuk latihan pada latihan *battle rope* namun pada penelitian Res et al. (2019) menyatakan bahwa, “latihan *Battle rope* bisa menjadi efektif modalitas untuk meningkatkan kekuatan otot. Jika seseorang harus memilih satu latihan, *Double Arm Slam* yang bisa meningkatkan sebagian besar otot hingga tingkat maksimal”.

Di balik prestasi yang sudah di dapat atlet indonesia masih ada kekurangan, menurut Defrianto et al. (2023) pada jurnal yang berjudul "Analisis Kelemahan Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Pertandingan SEA Games 2023". Pada Jurnal ini peneliti menganalisis performa atlet pencak silat Indonesia di SEA Games 2023.

Hasilnya menunjukkan masih ada kelemahan dalam hal daya tahan, kekuatan otot lengan, dan mental bertanding.

Mengacu pada peraturan baru IPSI 2022 yang sudah di realisasikan, untuk mendapatkan point tidak hanya terpaku pada serangan tendangan ataupun pukulan, tetapi bisa menggunakan kekuatan tangan untuk melakukan jatuhnya terhadap lawan, kemudian peneliti dan pelatih UKM melakukan analisis pertandingan kejurda mahasiswa yang di selenggarakan bulan november 2023, dimana hasil dari analisis ini peneliti dan pelatih melihat masih banyak kekuarangan khususnya pada bagian lengan, karena ketika melakukan *takedown* lengan tidak kuat menarik musuh untuk jatuh, dan ketika bertahan atlet mudah di jatuhkan ketika di ambil bagian lengan oleh lawan, kemudian peneliti juga meng observasi ke pelatih pencak silat Jawa Barat yang bertempat di Sekretariat IPSI Jawa Barat bahwasanya hasil dari observasi itu, pelatih Jawa Barat beranggapan untuk peraturan 2022 ini meningkatkan daya tahan otot lengan sangat di perlukan karena berpengaruh terhadap peningkatan kemenangan atlet karena bisa memperkuat serangan dan bertahan, maka dari hasil analisis dan observasi peneliti akan memberikan pelatihan dengan *battle ropes* untuk meningkatkan daya tahan otot lengan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Dari sekian banyak komponen fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, penelitian berfokus mengkaji daya tahan otot lengan karena komponen fisik daya tahan otot lengan berpengaruh ketika sedang bertanding pencak silat, dan dari sekian banyak kontraksi otot saat melakukan latihan *battle rope* peneliti hanya berfokus pada otot lengan sehingga mengesampingkan kontraksi otot lainnya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah yakni apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *battle ropes* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan latihan *battle ropes* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet Pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Secara Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan serta memberikan manfaat terhadap dunia Olahraga khususnya dalam Cabang olahraga Pencak silat.

#### **2. Manfaat Secara Praktis**

Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait metode latihan yang harus disesuaikan dengan peraturan terbaru. Bagi atlet, dapat menjadi pengetahuan serta pemahaman dalam berlatih Pencak silat dengan peraturan 2022. Dan bagi peneliti, penelitian diharapkan mampu memperkaya pengetahuan tentang metode latihan Pencak silat.

### **1.5 Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti oleh peneliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh latihan battle rope Terhadap peningkatan daya tahan otot lengan”. Dari sekian banyak kontraksi otot saat melakukan latihan battle rope, peneliti hanya berfokus pada otot lengan sehingga mengesampingkan kontraksi otot lain.

### **1.6 Struktur Organisasi**

Struktur organisasi proposal skripsi memiliki susunan sebagai berikut :  
BAB I Pendahuluan, dalam bab ini berisi uraian terkait latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian. BAB II

Fardan Muhamad Rizki, 2024.

**PENGARUH LATIHAN BATTLE ROPES TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tinjauan Pustaka, pada bab ini berisi tentang susunan penjelasan kajian mengenai pengertian pencak silat, pengertian daya tahan otot lengan,

faktor yang mempengaruhi daya tahan kekuatan, metode latihan daya tahan kekuatan, pengertian *Battle ropes* kerangka berfikir serta hipotesis. BAB III Metodologi Penelitian, pada bab ini terdapat metode penelitian, populasi dan 15 sampel, instrumen penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, analisis data dan program peneliti.

