

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan olah raga beladiri asli dari Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagai mana pertama kali proses perkembangan olahraga pencak silat tersebut berlangsung, hal itu disebabkan informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia seperti di ungkapkan oleh Dreager, Maryono dalam (mulyana, 2013, hlm. 79) mengatakan bahwa “*pentjak-silat is certainly to be termed a combative from indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor*”. Penulis menggambarkan bahwa : pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah yang diperdebatkan mengenai asalnya, dimana asalnya, dari tempat atau negara lain yang kemudian sampai di Indonesia. Namun pencaksilat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha autogenic murni saja.

Meskipun berlalut-larutnya perdebatan tentang asal-usul pencak silat, beberapa ahli juga ikut memaparkan pandangan nya seperti. Asikin, Maryono, dalam (Mulyana, 2013, hlm. 80) memaparkan bahwa “pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan kehidupannya manusia harus bertempur, baik mausia melawan manusia maupun melawan binatang buas”. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahilah yang mendapat kedudukan baik di masyarakat, dan dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Seiring dengan proses perkembangan

jaman, ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.

Pencak silat juga adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang asli dilahirkan di rumpun melayu, khususnya Indonesia. Maka bela diri pencak silat haruslah dilestarikan keasliannya oleh kita agar, tidak punah di makan oleh zaman yang berkembang sekarang ini.

Salah satu bentuk cara melestarikannya adalah menjadinya sebuah pelajaran muatan lokal disekolah – sekolah tingkat dasar yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dan menjadi ekstrakurikuler ditingkat menengah (SMP) maupun atas (SMA) yang menjadi pilihan yang harus diikuti oleh siswa - siswinya.

Dalam pelaksanaan pengajaran dan pealtihannya olahraga beladiri pencak silat ini dalam perkembangannya selain didalam lingkungan sekolah dapat juga dilakukan di paguron dan padepokan pencak silat yang merupakan wadah pengembang semua aspek pembinaan didalam pencak silat, adapun lembaga resmi yang menaungi dan memfasilitasi semua paguron untuk saling bersaing dalam segala bidang atau aspek pencak silat kedalam sebuah prestasi yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang berfungsi sebagai penyalur, pembina dan pengembang semua aspek didalam pencak silat terutama ditekankan dalam aspek olahraga dan seni budayanya.

Didalam perkembangan organisasi lembaga Ikatan Pencak Silat (IPSI) ini, pencak silat pun semakin berkembang, dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat yang semakin meluas. Berdasarkan buku (peraturan pencak silat IPSI, 2013, hlm. 1) dalam ranah prestasi kategori pertandingan pencak silat terdiri dari :

1. Kategori Tanding
2. Kategori Tunggal
3. Kategori Ganda
4. Kategori ganda
5. Kategori Regu

Berkaitan dengan penelitian ini, dikarenakan dalam kategori tanding telah banyak yang melakukan riset atau penelitian, maka penulis lebih mengerucutkan kembali fokus pembahasan kedalam seni yaitu kategori tunggal, ganda dan regu.

Kategori pertandingan seni ini dalam pelaksanaan pertandingannya, merupakan pertandingan yang sangat aplikatif memperagakan kekayaan gerak dan jurus yang harus bertenaga dan mantap selama 3 menit tanpa berhenti, hal itu sesuai berdasarkan buku peraturan hasil Munas IPSI 2013 yang sudah penulis paparkan diatas.

Dalam paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga pencak kategori seni ini diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkesinambungan. Adapun faktor latihan yang perlu adalah: faktor teknik, taktis, fisik dan mental.

Dari keempat faktor tersebut, faktor fisik merupakan faktor utama yang perlu dikembangkan, karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam semua cabang maka diperlukan program latihan kondisi fisik terencana dan sistematis, pernyataan tersebut diperkuat oleh keterangan Sajoto (1988) yang mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi.”

Latihan kondisi fisik sangat berperan penting dalam suatu pelatihan atau club yang memang mengedepankan atau mengutamakan prestasi dalam pembinaannya. Semakin baik, teratur, rapih, sistematis, terencana dan progresif maka akan tercipta pula peningkatan dalam kemampuan atlet tersebut yang dampaknya akan menghasilkan prestasi yang sesuai dengan target yang di rencanakan. Hal tersebut dikarenakan apabila latihan kondisi fisiknya dilakukan sesuai yang penulis paparkan maka akan tercipta pengaruh yang baik terhadap fungsi dan system organism tubuh, akan tidak dipungkiri lagi apabila fungsi dan sistem organisme tubuh kita terjadi peningkatan kearah lebih baik maka akan

sejalan pula dengan target prestasi yang kita capai. Paparan tersebut dipertegas dalam penjelasan Harsono (1988, hlm. 153.) yang mengatakan bahwa :

Latihan kondisi fisik yang baik maka akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain:

1. Akan ada peningkatan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan energi cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Setelah mengetahui betapa pentingnya kondisi fisik, maka program kondisi fisik harus di rancang dan di lakukan dengan baik secara sistematis, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan tuntutan kebutuhan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kategori pertandingan seni, komponen kondisi fisik sangat diperlukan untuk menampilkan kualitas permainan terbaik bagi pesilat.

Namun sayangnya dalam pelaksanaannya tim pelatihan olahraga prestasi IPSI cabang Kabupaten Bandung masih memiliki masalah dalam aspek kemandirian menurut penilaian lembaga resmi biro wasit dan juri Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) terutama kategori seni. Yaitu kurangnya dan terjadi penurunan kemampuan staminanya dari pertengahan jurus sampai dengan akhir jurus padahal dengan demikian tidak mungkin menyesuaikan dengan target batas waktu keseluruhan dari peraturanya yaitu selama 3 menit untuk tunggal, ganda maupun regu. Penilaian tersebut diperoleh dari hasil pertandingan Bupati Cup 2014.

Dalam pertandingan Bupati Cup 2014 ini tim yang telah mengikuti pertandingan yang diperuntukan antar Perguruan Se Kabupaten Bandung ini menghasilkan atlet-atlet yang masuk dalam tim pelatihan cabang IPSI Kabupaten Bandung. Hasil dari penilaian para juri untuk semua atlet yang memenangkan emas kejuaraan yang berarti berhak menjadi atlet binaan IPSI Kabupaten Bandung untuk kejuaraan-kejuaraan kedepannya menunjukkan keseragam bahwa kualitas

tehnik secara individual dan kategorinya dinilai sudah baik karena memiliki nilai untuk unsure tehnik yang dianggap bagus oleh para juri. Sedangkan dari kulaitas aspek kemandapan para atlet ini dinilai kurang memuaskan oleh para juri. Setelah penulis lihat hasil rekapan format nilai untuk kategori seni tunggal, ganda, dan regu Bupati Cup IPSI Kabupaten Bandung 2014 ternyata memang benar bahwa rata-rata dari semua kategori untuk nilai kemandapan gerak hanya berkisar antara 55 sampai dengan 56. Padahal aspek kemandapan dalam penilaian Juri pencak silat sangatlah penitng untuk menentukan hasil akhir kemenangan. Mengapa nilai rata-rata 55-56 ini masih kurang memuaskan cenderung biasa saja, karena standar kualitas atlet Pelatda Jawa Barat disetiap kejuaraan-kejuaraan daerah pada saat mereka memenangkan gelar juara 1 itu harus memiliki kemandapan diatas 57-58. Meskipun hanya berbeda 1 atau 2 point pencapaian nilai kemandapan sangat lah sulit ditempuh karena range atau selisih 1 atau 2 sangat ketat sekali penilaiannya.

Dilihat dari paparan diatas, penulis menuturkan bahwa perolehan nilai dari keseluruhan kategori memiliki rata-rata kualitas tehnik tinggi, tetapi rendah dari aspek kemandapan dan penghayatan, hal tersebut akan menyebabkan nilai akhir yang rendah dibandingkan perolehan nilai kejuaran-kejuaran se-tingkat Provinsi, hampir rata-rata dari beberapa pertandingan terakhir di kejuaran se-tingkat Provinsi dalam perolehan nilai nominasi juara I,II, dan III memiliki nilai akhir lebih dari 450 untuk kategori tunggal, 565 untuk kategori ganda, dan 445 untuk kategori regu.

Dari penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa terjadi kekurangan dalam kemampuan stamina padahal diketahui bahwa kebutuhan anaerobik laktasid dan daya tahan kecepatan sangat dibutuhkan sekali oleh seorang pesilat seni kategori ganda, karena didalam olahraga pencak silat. kategori pertandingan seni ganda berpasangan merupakan kategori dimana kebutuhan aspek kondisi fisik terutama stamina adalah paling tinggi diantara kategori pertandingan lainnya. Sebagai contoh peraih mendali emas kategori seni ganda berpasangan putri yaitu atlet yang berasal dari Bali dalam Sea Games 2012 membutuhkan tingkat

kebutuhan anaerobik laktasid dan daya tahan kecepatan yang baik untuk mencapai prestasi terbaik tersebut.

Banyak cara untuk meningkatkan kebutuhan anaerobik laktasid dan daya tahan kecepatan atlet dengan baik, banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk berlatih. Atas dasar penjelasan yang telah dipaparkan diatas, peneliti ingin mencoba memakai metode latihan interval model Rushall dan Pyke (1990). Sebelum membahas latihan interval model Rushall dan Pyke (1990), peneliti terlebih dahulu akan menjelaskan tentang *interval training*.

Tipe-tipe dalam latihan daya tahan kecepatan metode *interval training* adalah jarak jauh atau *long interval training*, sedang atau *intermediate interval training* dan ada pula yang pendek yaitu *short interval training*, pernyataan tersebut dikutip dalam penjelasan yang dikemukakan oleh Rushall dan Pyke (1990) yang menjelaskan bahwa ada tiga tipe latihan interval, yaitu “*Long interval training* menurut Rushall dan Pyke (1990) ialah jarak larinya jauh. *Intermediate interval training* menurut Rushall dan Pyke (1990) ialah tipe latihan ini berbeda dengan latihan interval panjang, yaitu lamanya latihan/ lari lebih singkat, namun intensitasnya lebih tinggi. Karena itu dalam latihan ini bisa muncul energi anaerobik dibandingkan dengan dalam long interval training. *Short interval training*, menurut Rushall dan Pyke (1990) tipe latihan ini khusus di desain untuk menghasilkan tingkat tinggi kekuatan otot. Latihannya lebih singkat, intensitasnya tinggi, istirahatnya lebih lama daripada lamanya latihan (ratio kerja-istirahat 1:3 sampai 1:5)”.

Dalam penelitian ini penulis mencoba untuk memakai metode latihan *intermediate interval training*. Tentunya penulis memiliki alasan mengapa metode interval ini diambil, hal tersebut adalah pengaruh latihan *intermediate interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan merupakan salah satu bentuk latihan dari metode latihan *interval training*, lebih khususnya bagian dari model latihan interval Rushall dan Pyke. Sudah jelas dalam meningkatkan daya tahan kecepatan *interval training* sangat cocok dalam meningkatkannya,

apalagi karakteristik cabang olahraga kategori seni ini secara jelas merupakan pertandingan olahraga dalam waktu tiga menit harus mempertahankan kualitas gerak yang baik dan tidak terjadi penurunan kemampuan dalam aspek apapun, entah itu kualitas gerak, dan aspek kemandirian dimana didalamnya ada stamina yang harus menunjang. Berbanding lurus dengan tipe latihan ini memiliki karakteristik latihan yang relatif sedang pada waktu latihannya, bentuk latihan ini sangat baik untuk meningkatkan kemampuan daya tahan namun latihan ini pada pelaksanaannya hanya membutuhkan waktu yang tidak terlalu lama seperti yang diungkapkan oleh Rushall dan Pyke (1990) yang dikutip oleh Harsono (2001, hlm. 13) mengatakan bahwa “dalam latihan ini bisa muncul energi anaerobik dibandingkan dengan dalam *long interval training*. Latihannya lebih singkat, intensitasnya tinggi, istirahatnya lebih lama dari pada lamanya latihan”.

Setelah kita ketahui bahwa untuk meningkatkan daya tahan khususnya daya tahan kecepatan, kita harus tau terlebih dahulu karakteristik dari bentuk latihan *intermediate interval training*, menurut Rushall dan Pyke (1990) yang dikutip oleh Harsono (2001, hlm. 12) mengatakan bahwa bentuk latihan ini memiliki karakteristik sebagai berikut :

- | | | |
|----|-----------------|---|
| 1. | Lamanya latihan | 30 detik – 2 menit |
| 2. | Intensitas | 90%-95% dari maksimal |
| 3. | Repetisi | 3-12 (sesuai kemampuan atlet) |
| 4. | Istirahat | 2-6 menit (atau sampai dengan antara 130-140 / menit) |

Yang dominan dalam latihan ini adalah energi aerobik dan anaerobic, latihan ini juga bisa mengurangi tingkat kejenuhan pada atlet pada saat latihan, karena dengan melakukan jenis latihan yang cenderung monoton tidak ada variasi latihan atlet akan merasa bosan dan jenuh pada saat latihan, dan tidak akan ada peningkatan pada saat latihan. Salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan pada saat latihan tersebut yaitu salah satunya dengan memberikan bentuk latihan *intermediate interval training* yang nanti didalam latihannya bukan hanya dilaksanakan di trek lari saja tetapi akan divariasikan dengan latihan digelanggang

dengan gerak tehnik pencak silat, karena dalam hal ini penulis dalam membuat program latihannya para atlet sudah menunjukkan kemampuan tehnik yang baik artinya dalam periodisasinya kemampuan para atlet tersebut telah melewati tahap persiapan umum, hal itu diperkuat dengan program latihan yang mereka jalani sekarang telah masuk atau dalam tahap persiapan khusus. Juga dengan banyaknya variasi latihan yang diberikan pelatih kepada atlet diharapkan atlet tidak jenuh lagi pada saat melakukan latihan, selain itu juga karakteristik kebutuhan dalam cabang olahraga pencak silat kategori seni ini pula yang akan membuat model latihan *intermediate interval training* ini sangat cocok dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan ini yang akhirnya diharapkan terjadi peningkatan prestasi yang baik. Oleh karena itu, latihan *intermediate interval training* ini akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan bagi atlet pencak silat kategori seni.

Latihan metode interval ini disebut para ahli memiliki kelebihan dan kekurangannya. Untuk mengetahui lebih jelas pengaruh dari latihan metode interval ini terhadap peningkatan daya tahan kecepatan atau stamina agar menghasilkan peningkatan prestasi kategori seni cabang olahraga pencak silat pada atlet pelatihan olahraga prestasi cabang Kabupaten Bandung. Maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh yang efektif dalam meningkatkan daya tahan kecepatan untuk atlet tersebut. Hal inilah yang melatar belakangi diadakannya penelitian tentang “*Pengaruh Metode Latihan Interval Model Rushall dan Pyke Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Atlet Kategori Seni Tunggal, Ganda dan Regu Cabang Olahraga Pencak Silat*” (Studi Eksperimen Atlet Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Seni Kabupaten Bandung).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut :

Adi Prayoga, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

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

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval Model Rushall dan Pyke dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni cabang olahraga pencak silat?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan masalah yang dipaparkan maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Selain mengetahui parameter kondisi fisik terbaik atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu dalam olahraga pencak silat tersebut juga ingin mengetahui ;

Pengaruh latihan interval Model Rushall dan Pyke dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni cabang olahraga pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga pencak silat.

1. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi :

1.1. Para atlet, pelatih, pembina olahraga pencak silat dalam meningkatkan prestasi atlet.

1.2. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga pencak silat.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur Organisasi penyusunan Skripsi ini terdiri atas lima bab, yaitu: BAB I Pendahuluan, berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah tujuan penelitian, dan manfaat atau signifikansi penelitian. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian. BAB III Metode Penelitian, Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut : Lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, Desain penelitian, Metode Penelitian, Definisi Operasional, Instrumen penelitian, Proses pengembangan instrument, Teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya, Analisis data. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan terdiri dari dua hal utama, yakni: Pengolahan atau analisis data, Pembahasan atau analisis temuan. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.