

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

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, hal, 79) *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 pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha autogenic murni saja. menurut Sucipto (2001, hal. 27) “Pencak silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan intergritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Pada dasarnya pencak silat hanya digunakan untuk melindungi diri dari segala ancaman dan untuk berperang melawan penjajahan.

Seiring berkembangnya zaman pencak silat tidak hanya untuk melindungi diri dari ancaman tetapi saat sudah berubah menjadi suatu cabang olahraga. Menurut Notosoejitmo (2001, hal. 7) pencak silat mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu :

- a. Mental spiritual, yang berisi ajaran pengendalian diri berdasarkan norma-norma dan nilai-nilai moral, etika dan agama yang dijunjung oleh masyarakat.
- b. Beladiri, yang berisi pengetahuan tentang pelaksanaannya.
- c. Seni, yang berisi pengetahuan tentang sistem gerak berpola untuk mengamankan diri yang dimodifikasi sebagai seni gerak beserta pelaksanaannya.

- d. Olahraga, yang berisi pengetahuan tentang sistem gerak berpola untuk mengamankan diri yang dimodifikasi sebagai olahraga masal, rekreasi, dan prestasi.

Fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh keinginan pelakunya dan tuntutan keadaan yang berubah – ubah. Pencak silat terdiri dari berbagai macam teknik, baik teknik penyerangan maupun teknik pertahanan, pada teknik penyerangan menggunakan lengan dapat dilakukan dengan beberapa teknik menurut Lubis (2004, hal. 22), antara lain :

1. Pukulan depan
2. Pukulan samping
3. Pukulan sangkol
4. Pukulan lingkaran
5. Tebasan
6. Tusukan
7. Totokan
8. Patukan
9. Sikuan
10. Dobrakan

Teknik penyerangan yang sering digunakan oleh atlet pencak silat nomor tanding adalah pukulan Lurus (kedepan). Pukulan lurus menurut Lubis (2004, hlm. 22) “ adalah serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus kedepan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah”. Teknik pukulan ini sering digunakan oleh atlet pada saat bertanding karena efektif untuk menyerang lawan dari depan.

Tidak lepas dari prestasi tinggi seorang atlet, latihan harus dilakukan secara sistematis dan terstruktur, Menurut Sidik (2008, hlm. 4) sebagai berikut “Latihan adalah proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus dan beban aktivitasnya meningkat teratur”.

Saat bertanding dinomor laga dalam olahraga pencak silat, seorang atlet dituntut untuk dapat bergerak secara eksplosif, agar mampu melakukan serangan, dan pertahanan dalam tempo tinggi . Dominasi gerak yang eksplosif amat nampak ketika seorang atlet melakukan serangan sebagai upaya untuk mendapatkan poin atau angka, gerak eksplosif ini sangat mendukung keberhasilan suatu serangan oleh karena itu peran power dalam hal ini sangat mendukung. power menurut Harsono (1998, hlm. 200) bahwa “power adalah kemampuan otot untuk

mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sehingga atlet pencak silat harus bersungguh sungguh mengerahkan kekuatannya semaksimal mungkin sehubungan dengan hal itu atlet dan pelatih harus mampu meningkatkan power lengan misalnya dengan *resistance training* (latihan tahanan) Wilmore dan Costill (1994, hlm.16) menjelaskan mengenai *resistance training* sebagai berikut

“Resistance training is specifically designed to increase strength, power, and muscular endurance when designing a resistance training program, you must first consider the muscle group you wish to train, then selected resistance exercise accordingly”

Jadi latihan tahanan adalah latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan, ketahanan otot. Salah satu tahanan atau resisten yang dapat digunakan adalah tahanan menggunakan karet (resisten karet). Resistensi karet adalah salah satu alat yang didesain untuk membantu meningkatkan kemampuan fisik, salah satunya meningkatkan kecepatan dan kekuatan pukulan.

Selain dengan latihan resisten karet untuk meningkatkan power pukulan lurus dapat ditingkatkan dengan cara latihan beban (*weight training*), Menurut Harsono (1988, hal. 185).

Weight training adalah latihan-latihan yang sistematis dimana hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya

Menurut Sharkey (1986, hlm.75) menjelaskan “*Weight training and variable resistance are both suitable developing power*”. Lebih lanjut Harsono (1988, hlm.186) menjelaskan tentang manfaat latihan beban atau *weight training* adalah sebagai berikut :

Weight training ini, apabila dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat memperbaiki kesehatan fisik secara keseluruhan, juga akan dapat memperkembangkan kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan, yaitu faktor-faktor yang penting bagi setiap atlet.

Bentuk *weight training* yang digunakan pada penelitian ini adalah *Bench press*. Menurut Harsono (1988, hlm.101) *bench press* adalah “berbaring pada punggung dengan beban di atas dada, kemudian dorong tegak lurus ke atas hingga lengan lurus”

Dari kedua bentuk latihan diatas pasti akan meningkatkan *power* pukulan untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh latihan *power* pukulan menggunakan *bench press* dan resisten karet terhadap hasil pukulan depan” kedua bentuk latihan tersebut, memiliki keunggulan dan kelemahan tersendiri, sehingga penulis tertarik untuk mengetahui manakah kedua latihan tersebut yang lebih efektif untuk meningkatkan *power* pukulan.

B. MASALAH PENELITIAN

Latihan Resistance karet dan Latihan *bench press* adalah dua bentuk latihan untuk meningkatkan *power* pukulan, perbedaan kedua bentuk latihan ini adalah latihan resistance karet menggunakan gerakan yang sebenarnya, sedangkan latihan *bench press* hanya meningkatkan kemampuan otot – ototnya saja tidak menyerupai gerakan yang sesungguhnya.

Adapun pertanyaanya sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *bench press* terhadap peningkatan *power* pukulan atlet pencak silat?
2. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan ketahanan karet terhadap peningkatan *power* pukulan atlet pencak silat?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *bench press* dengan ketahanan karet terhadap peningkatan *power* pukulan atlet pencak silat?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan tujuan penelitian yang akan menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bahwa latihan *bench press* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* pukulan depan.
2. Untuk mengetahui bahwa latihan Resistance karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* pukulan depan.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *bench press* dan resistance karet terhadap *power* pukulan depan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penulis mengharapkan adanya manfaat yang didapat baik untuk penulis maupun pembaca yang membaca penelitian ini. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Untuk memperoleh pemahaman teoritis metode pelatihan dalam olahraga pencak silat khususnya.
 - b. Untuk mengetahui metodologi latihan bench press dengan resisten karet, sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih dan pembina pada umumnya.
2. Manfaat praktis

Mampu memberikan wawasan yang luas kepada pelatih dan atlet mengenai pengaruh latihan bench press dengan pengaruh latihan menggunakan resisten karet terhadap peningkatan power lengan.

E. STRUKTUR PENELITIAN

Struktur penelitian dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- BAB I. Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II. Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
- BAB III. Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV. Pembahasan mengenai hasil data yang proses melalui analisis, pengolahan, dan penghitungan.
- BAB V. Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.