

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Prestasi dalam bidang olahraga tentunya selalu dinginkan oleh setiap atlet, cara yang dapat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik sesuai prinsip dan norma latihan. Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen seperti yang diungkapkan oleh Loda (2017, hlm. 137) “salah satu faktor yang harus diperhatikan adalah kondisi fisik, yang merupakan tingkat kemampuan fisik dengan sepuluh komponen biomotorik yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, ketepatan dan koordinasi”.

Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015, hlm. 39). Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa kondisi fisik sangat penting untuk ditingkatkan dalam cabang olahraga prestasi.

Pada cabang olahraga beladiri seperti pencak silat, komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, power, ketepatan, reaksi dan keseimbangan memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet. Di samping itu, dalam pencak silat juga memerlukan penguasaan, teknik, taktik dan mental. Pencak silat merupakan cabang olahraga prestasi. Menurut PB IPSI beserta BAKIN (dalam Mulyana, 2014, hlm. 86) menjelaskan bahwa “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela,

mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Dari pendapat tersebut bahwa pencak silat merupakan budaya Indonesia yang harus dilestarikan dengan keanekaragaman situasi geografis dan analogi serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia. Sedangkan menurut Lubis (2018, hlm. 60) “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia dari Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah”. Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa pencak silat merupakan sebuah olahraga tradisional yang merupakan seni bela diri. Hal ini membuktikan bahwa banyak daerah-daerah di Indonesia yang memiliki berbagai jenis beladiri yang khas dan terdapat macam-macam perguruan yang tersebar didalam negeri maupun diluar negeri.

Dalam bidang prestasi pencak silat terbagi dalam dua kategori :

1. Kategori tanding (wiralaga)

Wiralaga adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh dua orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan berdasarkan kaidah bertanding. Kaidah bertanding adalah kaidah yang mempedomani pesilat dalam mencapai prestasi teknik dengan mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan serta kembali kesikap pasang. (Notosoejitno dalam Pratama, 2016, hlm. 1).

2. Kategori jurus

Kategori jurus terbagi menjadi tiga kategori :

a. Wiragana (tunggal)

Wiragana adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dalam bentuk peragaan kekayaan teknik dan jurus pencak silat secara etis, efektif, estetis dan ksatria dengan tangan kosong dan bersenjata. (Notosoejitno, 2001, hlm. 2)

b. Wirasanggha (ganda)

Wirasanggha adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh dua orang pesilat (ganda) dari kubu yang sama dan tampil dengan

saling berhadapan untuk memperagakan kekayaan teknik, jurus, dan taktik serang bela pencak silat secara etis, efektif dan estetik. (Notosoejitno, 2001, hlm. 2)

c. Wiraloka (beregus)

Wiraloka adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh beberapa orang pesilat sebagai satu regu untuk memperagakan teknik dan jurus pencak silat. Pada kelas jurus wajib, regu terdiri dari putra dan atau putri dengan jumlah tiga orang yang memperagakan jurus wajib, yakni jurus yang ditetapkan oleh PERSILAT, dengan tangan kosong tanpa iringan music selama tiga menit dengan mengenakan pakaian pencak silat standar warna hitam dengan sabuk warna putih lebar 10 cm. (Notosoejitno, 2001, hlm. 2)

Dalam olahraga pencak silat akan ditemukan berbagai macam teknik dasar seperti menendang, memukul, membanting, menyapu, menggunting, dan mengunci. Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, sebagai faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program. Mengenai latihan teknik, Harsono (1988, hlm. 100) menjelaskan sebagai berikut :

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan neuromascular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu, gerakan-gerakan dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Menyimak pendapat Harsono tersebut seorang pesilat dituntut untuk berlatih teknik-teknik dasar secara sempurna. Selain mencapai kesempurnaan, teknik-teknik dasar tersebut harus dilatih secara berulang-ulang, agar dapat tercapai gerak otomatisasi.

Namun berkaitan dengan masalah penelitian ini, maka unsur gerakan dasar yang perlu diketahui dalam penelitian adalah unsur gerakan serangan dalam kategori tanding. Unsur gerakan serangan yaitu usaha untuk mengenai bidang sasaran pada tubuh lawan dengan menggunakan tangan. Pukulan atau serangan merupakan upaya teknis dan taktis untuk melumpuhkan atau mendahului serangan lawan. Bentuk kondisi fisik yang terarah dalam menopang untuk pembentukan

pukulan yang cepat dan kuat, dalam hal ini dari sekian banyak kondisi fisik tersebut, yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah kecepatan pukulan lurus.

Dalam kategori tanding, salah satu komponen fisik yang mempengaruhi adalah kecepatan. Karena kecepatan akan menguntungkan saat pesilat melakukan serangan ke lawan dan sulit diantisipasi. Menurut Grosser (dalam Maulana & Wijaya, 2018, hlm. 144) mengatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat dimana kecepatan meliputi anggota badan seperti melempar, menolak, memukul, menendang dan lain-lain”. Jadi kecepatan untuk seorang pesilat sangat penting untuk ditingkatkan.

Latihan menggunakan *resistance band* merupakan suatu bentuk latihan fisik beban dengan menggunakan beban dari luar berupa karet dengan ketebalan berbeda yang dijadikan sebagai beban dalam latihan. Bentuk latihan ini juga bertujuan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot lengan yang merupakan otot yang berperan penting dalam melakukan pukulan yang cepat pada pencak silat. *Resistance band* dalam mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut Martens (dalam Maulana & Wijaya, 2018, hlm. 140) menyatakan bahwa “kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban dalam. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan”.

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). Resisten karet adalah salah satu alat yang di desain untuk membantu meningkatkan kemampuan fisik, salah satunya meningkatkan kecepatan dan kekuatan pukulan. Bentuk latihan yang diberikan yaitu chest press. Latihan *chest press resistance band* adalah suatu bentuk latihan beban yang menggunakan alat *resistance band* berupa karet elastis yang menggunakan pegangan tangan untuk mempermudah gerakan yang di ikat pada tiang atau ditempelkan pada tembok atau di ikat pada tiang lalu atlet dapat melakukan gerakan sesuai dengan tujuannya (Rohmah & Purnomo, 2018, hlm. 5).

Peranan pukulan sangat penting dan memiliki kesulitan tersendiri serta terbukanya kesempatan untuk memperoleh angka, maka diharapkan oleh seorang atlet dapat mengkombinasikan beberapa aspek kondisi fisik diantaranya kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi yang dimaksud dalam hal ini adalah kecepatan reaksi lengan. Kecepatan reaksi lengan sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan lurus guna menghasilkan kecepatan pukulan yang optimal dan dengan adanya kecepatan reaksi lengan mampu menghasilkan gerakan yang gesit yang tidak disangka-sangka oleh lawan yang membawa seorang pesilat pada kemenangan dan pencapaian prestasi yang maksimal. Berdasarkan peraturan hasil Munas IPSI XIV (2016) bahwa pukulan menghasilkan nilai 2 dibanding peraturan yang sebelumnya hanya menghasilkan nilai 1. Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan dan/atau tangkisan, hidaran atau elakan yang berhasil memunahkan/menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.

Penelitian ini akan dilakukan di Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Jatinangor. Adapun alasan peneliti melakukan penelitian ditempat tersebut yaitu berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat dengan pelatihnya, dimana pesilat ditempat tersebut memiliki karakteristik kesehariannya dalam melakukan latihan, dimana para pesilat belum memaksimalkan pukulan pada saat pertandingan dan pesilat belum memanfaatkan kecepatan reaksi dalam melakukan serangan atau diserang.

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti memandang bahwa kecepatan suatu teknik serangan sangat penting untuk memperoleh nilai saat bertanding, jika seorang pesilat mempunyai kecepatan pukulan yang telah dilatih oleh metode ini, maka akan menunjang dalam performa digelanggang tanding. Pesilat yang memiliki reaksi dan kecepatan yang baik akan sulit diantisipasi oleh lawannya dan memberikan keuntungan dalam mencapai suatu prestasi. Maka peneliti perlu untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh metode latihan ini terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus dengan menggunakan *resistance band*. Adapun judul yang ingin diteliti

adalah “Pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus atlet pencak silat kategori tanding”.

1.2. Rumusan Masalah

Pada latar belakang masalah yang telah diidentifikasi dan diberikan batasan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus atlet pencak silat kategori tanding ?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan jawaban yang telah dirumuskan mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang peneliti ajukan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh latihan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus beladiri pencak silat kategori tanding.”

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Manfaat teoritis ialah untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus beladiri pencak silat kategori tanding.
 - b. Manfaat teoritis ialah menambah pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan tentang peningkatan kecepatan pukulan lurus dari berbagai macam metode latihan kecepatan dalam cabang olahraga Pencak Silat.
2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis ialah dapat memberikan masukan yang berarti bagi perguruan – perguruan pencak silat yang pada akhirnya dapat digunakan dalam menyusun program latihan.
- b. Manfaat praktis ialah dapat dijadikan acuan bagi para pelatih pencak silat dan guru pendidikan jasmani dalam memilih siswa sebagai dasar pembentukan atlet masa depan.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku (Pedoman Karya Tulis Ilmiah UPI, 2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini akan diberikan penjelasan mengenai yang akan dibahas pada bab selanjutnya. Adapun struktur yang ada pada bab I ini adalah :

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Sturuktur Organisasi Skripsi

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini penulisan akan mengurai mengenai tinjauan teori yang berhubungan dan relevan terhadap penelitian yang kita ajukan. Kemudian penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini akan diberikan penjelasan mengenai alur penelitian dari awal sampai akhir penelitian serta instrumen yang akan digunakan harus sesuai. Adapun bagian ini antara lain :

- A. Metode Penelitian
- B. Populasi Dan Sampel
- C. Desain Penelitian
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Berisi temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang sesuai dengan urutan rumusan masalah dalam penelitian ini, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

Berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian ini.