

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri asli bangsa Indonesia. Berkembang dengan sangat pesat dan semakin banyak orang yang mempelajari pencak silat baik pribumi maupun warga negara asing. Pencak silat sudah mulai digandrungi oleh beberapa negara maju maupun negara berkembang. Di Indonesia sendiri pencak silat menjadi salah satu olahraga yang unggul dalam mendapatkan prestasi-prestasi tertinggi. Olahraga pencak silat sering diadakan kejuaraan-kejuaran untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dari proses latihan yang dilakukan. Baik dari kejuaran antar sekolah, antar perguruan, maupun antar negara. Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan di berbagai *multi event* regional dan internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut sudah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimal mungkin untuk mendapatkan atau meraih medali, dengan berbagai cara yaitu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK Olahraga sebagai pendukung. Sebagai warga Indonesia harus bisa menjaga, melestarikan, mengembangkan dan memperkenalkan pencak silat supaya lebih maju dan bisa dikenal seluruh dunia.

Pencak silat yang semakin maju dan berkembang di dalam negeri maupun di luar negeri semakin menjadikan salah satu kebudayaan Indonesia yang harus dilestarikan tanpa meninggalkan peninggalan-peninggalan nenek moyang yang berjuang membesarkan dan mengembangkan pencak silat sampai saat ini. Maka dari itu, pencak silat perlu di pelajari dari dasar tentang pencak silat. Pengetahuan yang menjadi awal pada pencak silat yaitu tentang sejarah pencak silat, awal mula pencak silat dan yang paling utama gerak dasar atau teknik-teknik dasar pada pencak silat. Sama seperti olahraga lainnya, pencak silat tentunya juga memiliki teknik dasar atau gerak dasar silat yang harus mampu di kuasai dengan baik, terutama bagi yang masih tahap belajar atau pemula. Menurut Suidiana dan

Septyanawati (2017) “Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya”(hlm.19). Gerak-gerak dasar yang menjadi aspek penunjang keberhasilan haruslah terus dilatih dan di asah agar mendapatkan hasil maksimal yang di inginkan. Adapun dari gerak dasar, setiap gerak dasar atau teknik gerakan mempunyai kegunaan masing-masing dengan gerakan dan kegunaan yang berbeda. Dari mulai teknik dasar pukulan, tendangan, hindaran, kunci, dan bantingan. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik ini tidak semua digunakan dan dimainkan, tetapi sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan kategori yang dipertandingkan. Maka dari itu teknik-teknik ini digunakan sesuai dengan kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat. Di dalam pertandingan pencak silat terdiri dari dua kategori yang dipertandingkan yaitu kategori seni dan kategori tanding, kategori seni terdiri dari seni tunggal, seni ganda, seni regu.

Menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017) kategori seni tunggal, seni ganda, seni regu, dan kategori tanding.

Kategori seni tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Kategori seni ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus bela diri pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Kategori seni regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong. Kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang yaitu dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan.(hlm.20)

Itulah pembagian nomor kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat yang sudah baku dalam ketentuan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Selain penentuan nomor kategori pertandingan adapula pembagian usia dan kelas-kelas yang dipertandingkan dalam pencak silat, yaitu usia dini, pra remaja, remaja,

dewasa, dan master atau pendekar. Menurut Sudiani dan Sepyanawati “Usia dini 10-12 tahun, usia pra remaja 12-14 tahun, usia remaja 14-17 tahun, usia dewasa 17-35 tahun dan kelas master di atas 35 tahun (*single event*) dengan kelas yang di ikuti yaitu A,B,C,D,E,F,G,H,I’.(hlm.126). Itulah pembagian dari setiap kelas dan umur yang sudah ditentukan oleh IPSI yang menjadi landasan baku untuk penentuan setiap atlet mengikuti pertandingan. Selain penentuan umur dan kelas yang sudah ditentukan secara baku adapula penentuan kemenangan yang diberikan pada saat pertandingan. Selain penentuan kemenangan dari poin yang di dapatkan ada penentuan lain yang sudah ditentukan oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yaitu ada 6 cara Menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017) (hlm.191):

- a) Menang angka apabila jumlah juri yang menentukan menang atas seseorang lebih banyak daripada lawan, dan apabila terjadi nilai yang sama, pemanangnya ditentukan berdasarkan pesilat yang sedikit mendapatkan nilai hukuman.
- b) Menang teknik apabila lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaan pesilat/mengundurkan diri. Keputusan dokter pertandingan, pendamping pesilat, dan keputusan wasit.
- c) Menang mutlak apabila jika lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak bisa kembali bangkit.
- d) Menang WMP yaitu pertandingan yang tidak seimbang.
- e) Menang WO (*wolk over*) terjadi apabila lawan tidak muncul.
- f) Menang diskualifikasi apabila lawan melakukan pelanggaran berat setelah peringatan 1, dan lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan. Bisa juga pada saat penimbangan ulang berat badan yang tidak sesuai

Itulah peraturan kemenangan yang sudah ditentukan secara baku dan tidak dapat di ubah-ubah. Maka dari itu, atlet dan pelatih harus mempersiapkan segala macam kemungkinan yang sudah ditentukan dalam peraturan supaya tidak mengalami kekalahan yang tidak di inginkan. Adapun poin yang diperoleh pada saat pertandingan yang sudah ditetapkan mutlak untuk menjadi keputusan kemenangan pada pertandingan. Poin pada saat pertandingan, sebelumnya sudah ditetapkan oleh peraturan IPSI sehingga wasit juri tidak dapat seenaknya memberikan nilai pada saat pertandingan. Maka dari itu ntuk mendapatkan nilai terbanyak maka pesilat harus mengumpulkan point dengan cara menyerang atau dengan pembelaan dengan cara pukulan, tendangan, tangkisan, sapuan *circle*,

bantingan. Dari beberapa teknik tanding terdapat beberapa teknik dasar yang menjadi penilain yang disebutkan mempunyai nilai prestasi yang berbeda diantaranya: Nilai 1 untuk serangan pukulan. Nilai 1+1 untuk tangkisan yang disusul langsung dengan serangan kepada lawan. Nilai 2 untuk serangan yang tidak terhalang oleh lawan. Nilai 1+2 elakan, tangkisan, hindaran yang disusul dengan serangan langsung pada lawan. Nilai 3 untuk jatuhan yang menjatuhkan lawan. 1+3 untuk belaan yang kemudian disusul dengan jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan. Itulah poin-poin yang di catat oleh wasit juri dalam pertandingan pencak silat kategori tanding.

Maka dari itu, penguasaan dalam teknik pukulan yang sering digunakan untuk awalan serangan harus terus dilatih agar pukulan yang dihasilkan menjadi pukulan yang kuat tidak bisa ditahan lawan dan mendapatkan nilai yang sah. Teknik tangkisan yang menjadi salah satu teknik pertahanan dari serangan lawan harus kuat apabila lawan menyerang dan ditahan dengan tangkisan yang kuat maka lawan tidak akan mendapatkan poin penilaian. Teknik mendapatkan poin terbesar yaitu teknik jatuhan yang biasa digunakan dengan cara bantingan, *cyrcle* dan lainnya maka dari itu teknik ini harus dilatih dengan baik dan benar agar pada saat pertandingan tidak dapat ditahan, ditahan dan dilawan oleh lawan dari sudut lain. Untuk mendapatkan teknik pukulan, tangkisan, jatuhan yang berhasil dalam pertandingan selain penguasaan teknik yang baik harus pula dilatih dengan kondisi fisiknya. Karena kondisi fisik menjadi salah satu komponen utama dalam penentuan sebuah keberhasilan pada saat pertandingan. Adapun beberapa macam pada komponen kondisi fisik Menurut Harsono (2018) “Daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, stamina, daya ledak (*power*), kecepatan reaksi, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi”(hlm.59-152). Semua komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah prestasi bidang olahraga apapun. Seperti yang dijelaskan dalam komponen kebugaran fisik, *power* menjadi salah satu penunjang keberhasilan dalam sebuah pertandingan dengan tujuan mendapatkan nilai tertinggi yang di dapatkan. Dengan latihan *power* yang optimal dan terus menerus *power* yang dihasilkan menjadi lebih kuat dan menjadi penunjang utama dalam pertandingan. Sehingga dengan

mudah bisa menjatuhkan musuh ataupun saat pertama menyerang terlebih dahulu musuh tidak bisa melawan dengan mudah karena *power* yang lebih kuat dari musuh. Maka dari itu, *power* harus dilatih guna meningkatkan keberhasilan dalam suatu pertandingan. Hampir semua teknik menggunakan *power* baik dari pukulan, tendangan, hindaran, kuncian, sampai bantingan. Semua teknik dasar tersebut harus menggunakan *power*, baik *power* otot lengan, otot tungkai, *power-power* tersebut harus dilatih.

Power yaitu kemampuan dan kekuatan maksimal yang dimiliki tubuh untuk melakukan gerak yang kuat dan cepat. *Power* ini sangat dibutuhkan pada setiap teknik gerak pencak silat. Menurut Harsono (2018) menjelaskan sebagai berikut :

Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu, latihan *power* dalam *weight training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong, atau menarik beban(hlm.99).

Oleh karena itu, harus mengangkat dengan cepat, maka dengan sendirinya berat bebannya tidak bisa seberat beban untuk latihan kekuatan. Akan tetapi, tidak boleh terlalu ringan sehingga otot tidak merasakan rangsangan beban sama sekali. Kalau bebannya terlalu berat, maka hal ini tidak akan bisa menyebabkan terjadinya transfer optimal dari *strength* ke *power*. Jadi, bebannya disesuaikan sehingga masih memungkinkan atlet untuk mengangkat beban dengan cepat. Biasanya patokan berat beban yang bisa di angkat dengan rentang repetisi (*range*) 12-15 RM, atau boleh juga bebannya agak kurang agar mengangkatnya bisa cepat.

Maka dari itu, *power* harus sangatlah kuat dan cepat dalam masing-masing teknik pencak silat. Salah satunya *power* otot lengan yang menjadi dasar dari pukulan, tangkisan, bantingan. Untuk membuat *power* otot lengan menjadi kuat, harus diadakannya latihan yang teratur dan terarah guna meningkatkan kemampuan *power* otot lengan yang lebih kuat lagi. Karena dalam hal apapun apabila sesuatu yang tidak dilatih tidak akan ada peningkatan. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* otot lengan menggunakan latihan *weight training* (latihan beban). *Weight training* atau latihan beban merupakan jenis

latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Ditandai dengan membesarnya massa otot atau disebut *hyperthropy*.

Latihan *weight training* adalah suatu latihan yang menggunakan beban, baik latihan secara isometrik, secara isotonik maupun secara isokinetik. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet. Latihan *weight training* adalah suatu cara menerapkan prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh. Pada program latihan *weight training* ini dalam pelaksanaannya menggunakan latihan *high pull*, *machine bench press*, *rowing machine* dan *triceps extension* atau beban yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*weight training*). Latihan dilakukan untuk meningkatkan *power* otot lengan harus pula ditujukan pada otot-otot secara khusus. Dengan latihan beban diharapkan mampu meningkatkan *power* otot lengan menjadi lebih cepat dan kuat. Mengenai definisi latihan Menurut Apta dan Kurniawan (2015) bahwa :

Istilah latihan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung (hlm.47-48).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: 1) pembukaan atau pengantar latihan, 2) pemanasan (*warming up*), 3) latihan inti, 4) latihan tambahan (suplemen), dan 5) penutup (*cooling down*).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang

berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Dengan dilakukan latihan secara teratur dan terarah tidak menutup kemungkinan hasil yang didapatkan tidak akan mengecewakan begitupun sebaliknya, apabila latihan yang dilakukan dengan tidak terarah dan teratur hasilnya pun tidak akan bagus. Meskipun latihan yang dilakukan memerlukan waktu yang cukup lama, proses yang dilakukan tidak akan mengkhianati hasil yang di dapatkan. Dalam hal ini peran seorang pelatih di perlukan untuk memberikan sebuah latihan yang membuat atlet tidak jenuh dan bosan pada saat latihan. Maka dari itu suatu variasi dalam latihan sangat diperlukan.

Menurut Amansyah dan Sinaga (2015) mengatakan “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari”.(hlm.24) Seperti yang di jelaskan Amansyah dan Sinaga dalam buku Harsono, disini peran pelatih sangatlah penting dalam melakukan variasi latihan. Pelatih harus bisa mengembangkan dan membuat sebuah ide yang baru supaya mental atlet tetap terpelihara dengan baik dan pada saat melakukan latihan tidak mudah jenuh dan bosan. Untuk melatih power otot lengan juga harus adanya variasi dalam latihan. Dalam satu materi latihan seorang pelatih harus bisa mengembangkan menjadi beberapa materi latihan supaya atlet tidak mudah jenuh dan bosan. Dan juga pada saat latihan materi yang diberikan akan berbeda hasilnya pada otot-otot yang terdapat di lengan, tergantung dengan latihan yang diberikan.

Maka dari itu, dari permasalahan yang terlihat dari uraian yang dijelaskan, peneliti menemukan masalah pada power otot lengan atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan pada kategori tanding kelas A dan B putra dan putri dewasa terdapat kurangnya power otot lengan pada saat bantingan, pukulan dan tangkisan pada saat pertandingan kategori tanding. Awal masalah muncul terjadi pada saat pertandingan IPSI CUP 1 TAHUN 2017 KOTA TASIKMALAYA di

Gor Sukapura. Pada saat bertanding atlet dari kategori kelas A putra-putri, B putra-putri, rata-rata mereka kurang pada *power* otot lengan yaitu pada saat melakukan pukulan, tangkisan, tarikan maupun dorongan pada bantingan. Pada saat akan melakukan bantingan tarikan awalan bantingannya kurang cepat dan kuat, maka selalu terjadi pemberhentian oleh wasit pada saat akan melakukan bantingan karena melebihi waktu pada awalan tarikan bantingan. Pukulan yang menjadi teknik dasar awalan pada saat dilakukan pertandingan tidak adanya tenaga atau kekuatan yang berarti pada saat melakukan pukulan, maka selalu terjadi tidak dicantumkannya hasil point pukulan karena pukulan yang dihasilkan tidak kuat. Maka dari itu, melakukan latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan memerlukan waktu yang cukup lama untuk untuk mendapatkan peningkatan hasil yang diinginkan, bisa sampai berbulan-bulan bahkan sampai bertahun-tahun untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Jika jarak waktu latihan yang dibutuhkan lama, sudah pasti atlet akan merasakan kejenuhan dalam latihan apabila latihan yang diberikan monoton tidak adanya variasi dalam latihan. Atlet akan mudah bosan, mudah jenuh, prestasi yang didapatkan menjadi menurun, terkadang atlet menjadi tidak ingin latihan karena latihan yang diberikan itu-itu saja. Hal tersebut terjadi pada atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Atlet UKM Pencak Silat Padjadjaran Universitas Perjuangan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah sebagai mana penulis uraikan di atas maka rumusan masalah penelitian ini “Apakah variasi latihan beban berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet UKM Pencak Silat Padjadjaran Universitas Perjuangan?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah dimaksud berikut :

- 1) Pengaruh Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “pengaruh adalah suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya”.
- 2) Variasi latihan menurut Harsono (dalam Amansyah dan Sinaga 2015) mengatakan “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari”(hlm.24).
- 3) Latihan Menurut Mylsidayu Apta dan Febi Kurniawan (2015) mengemukakan latihan berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya(hlm.47).
- 4) Beban yang dimaksudkan yaitu tuntutan atau rangsangan yang diberikan kepada atlet rangsangan dalam bentuk tuntutan dan rangsangan fisik, misalkan 1dalam melakukan latihan fisik.
- 5) Peningkatan yang dimaksudkan adalah perubahan atau peningkatan hasil dari sebuah penanganan yang bertujuan untuk menghasilkan hasil yang meningkat dari yang sebelumnya.
- 6) Power Menurut Harsono (2018) mengatakan Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat(hlm.99).
- 7) Power otot lengan yang dimaksudkan yaitu serangkaian kerja beberapa unsur gerak otot yang menghasilkan kemampuan secara kuat dan cepat.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah serta fokus penelitian atau definisi operasional sebagaimana penulis uraikan, maka tujuan penelitian ini “Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan beban terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Perjuangan”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dari latar belakang masalah serta tujuan penelitian sebagaimana penulis uraikan maka manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1) Kegunaan Teoretis

Secara teoritis manfaat penelitian ini dapat menambah hasanah keilmuan terutama didaktik dan metodik latihan pencak silat khususnya peningkatan *power* otot lengan.

2) Kegunaan Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih pencak silat, pengurus paguron, pesilat, guru-guru penjas dalam upaya meningkatkan *power* otot lengan pencak silat.