

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Merujuk pada sejarah, pencak silat merupakan suatu warisan khasanah seni budaya produk bangsa Asean dan khususnya Indonesia. Pada masa perjuangan untuk mencapai kemerdekaan Republik Indonesia, pencak silat telah menempatkan dirinya sebagai sebuah alat untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa. Sejalan dengan perkembangannya, pencak silat mengalami kemajuan baik teknik pukulan, tangkapan, bantingan maupun tendangan yang terwujud dalam kemampuan pesilat dalam penguasaan gelanggang.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 mei 1948 di Surakarta, yang di prakarsai oleh Mr. Wongsonegoro. Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar dihayati dan dikembangkan dimasyarakat. Sejak saat itu pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding mulai sering dipertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam Pekan Olahraga Bank (PORBANK) hingga Kejuaraan Dunia (*Single Event*).

Menurut PB IPSI dan BAKIN (dalam Mulyana, 2013:86) mendefenisikan “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. Pada saat ini

olahraga bela diri pencak silat sangat dikembangkan, mengingat bahwa olahraga bela diri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional. Pada sebagian wilayah Indonesia perkembangan olahraga khususnya bela diri pencak silat telah meningkat sangat pesat, hal ini terlihat dari tingginya persaingan baik itu di tingkat daerah, nasional dan bahkan di tingkat internasional.

Menurut Lubis (2014:17) mengemukakan bahwa gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spriritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Gerakan dasar seperti memukul, menendang, mengelak atau menghindari harus dipelajari dan dilatih secara benar dan intensif. Gerakan dasar itu merupakan sebuah kombinasi yang padu dalam sebuah performa yang didukung oleh kondisi fisik yang prima. Artinya untuk mencapai sebuah performa yang baik individu harus melalui sebuah proses yaitu latihan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988:101) mengatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Lebih lanjut Harsono (1988:100) menambahkan bahwa “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara

seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat. Cabang olahraga pencak silat mempunyai teknik tersendiri dan berbeda antara cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, latihan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu kepada karakteristik teknik cabang olahraga yang dibutuhkan dalam pertandingan nantinya.

Komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan *performance* atau penampilan. Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah daya tahan (aerobik dan anaerobik), daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan peningkatan kualitas seorang atlet agar dapat memenuhi standar kondisi fisik atlet nasional maupun internasional. Yang tidak kalah penting, peningkatan prestasi adalah teknik dasar dalam pencak silat yaitu memukul, menendang dan mengelak harus dipelajari secara benar dan intensif. Menurut Nugroho (2005:17 dalam Aqil Azizi, 2013) mengatakan “dari ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat dipergunakan untuk memperoleh point, kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan”. Tendangan mempunyai beberapa keuntungan yaitu mendapatkan power yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan hanya memperoleh nilai satu.

Perguruan pencak silat Teratai Suci Indonesia merupakan salah satu wadah pengembangan bakat atlet khususnya dalam cabang olahraga bela diri pencak silat, dimana pada umumnya atlet yang ada dalam perguruan tersebut adalah pelajar dari SD, SMP dan SMA. Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih di Perguruan Pencak Silat Teratai Suci Indonesia gelanggang Berastagi yang bernama William Filipus Ginting. Berdasarkan pernyataan pelatih, mereka melakukan latihan 4 kali dalam seminggu, yaitu senin, rabu, kamis dan sabtu. Jumlah atlet yang berlatih di gelanggang tersebut 50 orang atlet putra dan putri yang tergabung dalam beberapa kelas dan kategori. Mayoritas yang latihan masih pemula. Antusias atlet yang berlatih cukup baik. Sehingga termasuk perguruan yang cukup banyak melahirkan atlet untuk menjadi wakil dari Kabupaten Karo dalam setiap *event* pertandingan daerah. Setiap latihan tidak menentu berapa atlet yang datang, kadang hanya 10 orang, paling banyak peneliti lihat ada 20 orang itupun mayoritas masih pemula yang masih belajar kuda-kuda ataupun pukulan. Sarana maupun prasana klub tersebut cukup lengkap, seperti *sandbox* dan *body protector*.

Dalam proses latihan, pelatih memberikan materi latihan kepada mereka secara bersama-sama tidak membedakan satu dengan yang lainnya. Sehingga tidak ada perbedaan materi diantara mereka, cuma intensitasnya yang berbeda sesuai dengan tingkatan sabuk, seperti menendang tendangan lurus, sabuk dasar menendang 2 kali sedangkan sabuk kuning 3-5 kali dalam menendang. Pelatih hanya membuat sedikit program latihan secara khusus untuk per individu, yaitu dengan meningkatkan atau menutupi kekurangan daripada atlet, jika atlet kurang

baik dalam menendang, pelatih menyuruh atlet tersebut melakukan tendangan melalui tahapan-tahapan melakukan tendangan yang baik dan benar dan dilakukan secara berulang-ulang tapi ada beberapa atletnya yang bermalas-malasan melakukan tendangan lurus tersebut dan mengeluh. Pelatih juga cukup kesulitan mengontrol atlet, ada atletnya yang main-main dalam latihan, ketika pelatih melihat satu individu, yang dibelakang pelatih bermalasan dengan tidak melaksanakan apa yang diperintahkan pelatih, sehingga terkadang tidak terpantau dengan baik. Penulis berpikir bahwa para atlet sedikit bosan dengan latihannya, terkhusus untuk tendangan lurus. Pada saat observasi, penulis melihat para atlet melakukan tendangan lurus hanya ditempat, bergantian melakukan tendangan kanan dan kiri sesuai dengan intensitas yang ditentukan oleh pelatih. Hanya beberapa orang yang semangat melakukan tendangan tersebut.

Berdasarkan pengamatan penulis pada PPS Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo tepatnya di Berastagi, setelah melakukan observasi pada tanggal 15 juli 2017, penulis melihat para atlet yang berlatih memiliki kemampuan yang kurang baik atau dapat dikatakan lambat dalam melakukan gerakan serangan khususnya tendangan lurus yaitu dibuktikan juga dengan *pre-test* yang dilakukan penulis pada atlet dan hasilnya banyak yang kurang sekali hasil kecepatan tendangan mereka dan juga setelah pengamatan penulis pada saat atlet *sparring* dalam lingkaran yang dikelilingi oleh kawan-kawannya, banyak atlet menggunakan tendangan lurus tapi tidak sedikit yang ditangkis, dielak ataupun ditangkap lawannya. Banyak para atlet sudah mengetahui bagaimana teknik dasar tendangan tetapi mereka tidak dapat memaksimalkan tendangan tersebut

khususnya tendangan lurus yang merupakan tendangan yang sering digunakan ketika bertanding.

Hal tersebut bukan hanya terjadi di klub saja, tetapi terbawa sampai kepada pertandingan Kejuaraan Daerah Sumatera Utara piala gubernur yang diadakan di Pakam Kabupaten Deli Serdang tahun 2017 bulan juli kemarin. Akibatnya atlet pencak silat tersebut mengalami penurunan prestasi, ketika bertanding mereka mendapatkan kekalahan. Kekalahan tersebut banyak disebabkan karena menggunakan teknik tendangan lurus yang lambat walau mereka mengetahui tendangan lurus yang baik. Dalam pertandingan, peneliti melihat atlet belum sepenuhnya menggunakan teknik tendangan yang seharusnya digunakan dan mestinya menghasilkan angka sehingga dalam hal ini penulis melihat bahwa tendangan lurus atlet tersebut masih kurang, lemah saat menendang dan tidak akurat kearah sasaran sehingga sangat mudah dilihat sehingga sangat mudah ditangkis, ditangkap maupun dielakkan oleh lawannya. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan lurus.

Menurut penulis, banyak yang menyebabkan tendangan lurus para atlet lambat. Salah satunya yaitu faktor dari pelatihnya, kurangnya humor dari pelatih menyebabkan para atlet takut dan tegang, jadi apa yang diperintahkan pelatih seolah-olah para atlet jadi terpaksa melakukannya. Karena kemampuan untuk membuat orang lain merasa relax dengan memberikan humor merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru. Faktor lain yang mempengaruhi kecepatan atlet adalah program latihan yang dibuat

pelatih kurang bervariasi sehingga menyebabkan atlet merasa bosan dan malas bergerak. Begitu juga dari atlet itu sendiri, banyak faktor yang menyebabkan lambatnya dalam melakukan tendangan, kurangnya berlatih tendangan tersebut, kecepatan reaksi dan juga koordinasi gerakan ketika dalam bertanding.

Proses latihan didalam klub seperti program latihan biasanya yaitu menggunakan pemanasan, inti lalu pendinginan. Pelatih membuat pemanasannya dengan *stretching* lalu jogging selama 15 menit, kemudian atlet melakukan pemanasan dinamis. Sebelum memasuki latihan inti, pelatih membuat latihan senam atau latihan yang meningkatkan bagian tubuh yang dominan nanti digunakan pada saat latihan inti. Setelah itu masuk kebagian intinya, misalnya latihan tendangan lurus yaitu dengan memberikan intensitas yang sesuai dengan atlet. Lalu setelah itu pelatih membuat latihan *sparring* pada atlet. Setelah selesai melakukan inti pelatih memberikan *cooling-down*. Penulis melihat, pelatih memberikan latihan-latihan kondisi fisik yang berat kepada atlet pada saat *cooling-off* seperti seperti *push-up*, *sit-up* maupun *back-up*.

Untuk mendapat tendangan lurus yang cepat, kuat dan akurat kearah sasaran maka para atlet ditekankan pada kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan taktik juga merupakan syarat penting. Untuk meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut harus diberi suatu bentuk latihan. Kejenuhan atlet tersebut dalam latihan sangat berpengaruh terhadap kualitas atlet tersebut. Mencermati masalah yang ada pada atlet putra perguruan pencak silat Teratai Suci Indonesia daerah Kabupaten Karo, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Peningkatan Kecepatan

Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo Tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karotahun 2017? Bagaimana cara meningkatkan kecepatan tendangan lurus? Bentuk latihan apa saja yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus? Apakah variasi latihan dapat menghilangkan kejenuhan dan kebosanan atlet saat latihan? Bagaimana cara meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih? Apakah Variasi Latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pencak silat? Jika ada, seberapa besar pengaruh variasi latihan terhadap hasil peningkatan kecepatan lurus atlet?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan berdasarkan tinjauan dari latar belakang maka diperlukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah : Perbedaan Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Tendangan Lurus pada atlet pencak silat putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu Apakah ada pengaruh yang signifikan

variasi latihan terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendapatkan data dan informasi tentang : untuk mengetahui perbedaan pengaruh variasi latihan terhadap hasil kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai masukan dalam penyusunan program latihan Pembina prestasi khususnya dalam cabang olahraga pencak silat tahun 2017.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih pencak silat untuk meningkatkan kecepatan tendangan dengan menggunakan bentuk variasi latihan.
3. Sebagai bahan acuan dan referensi bagi para insan olahragawan dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
4. Bagi para pembina dan pelatih khususnya Perguruan Teratai Suci Indonesia.
5. Bagi atlet pencak silat Perguruan Teratai Suci Indonesia.