

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pada tahun 1962 Departemen Olahraga RI (sekarang badan ini tidak ada lagi dalam cabinet) mengeluarkan defenisi “olahraga adalah segala kegiatan/usaha untuk mengembangkan, membina dan meningkatkan kekuatan-kekuatan jasmaniah dan rohaniah pada setiap manusia (Agung Sunarno, 2017:81).

Olahraga lahir dari cita-cita tertinggi seorang pria dan telah ada selama 33 abad, yang lebih lama dari agama, budaya atau sub-budaya lainnya, dan harus dipertahankan dan dimanfaatkan untuk nilai-nilainya (David Watt, 2003:9). Perkembangan dunia olahraga saat ini memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan masyarakat. Olahraga terdiri dari olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia adalah olahraga prestasi.

Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya (Sucipto, 2007:11). Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya.

Pada saat ini pencak silat telah berkembang menjadi sebuah olahraga. Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar di-hayati dan berkembang di masyarakat, maka peran pencak silat yang

tadinya sebagai sarana pertahanan dan pembelaan diri, lambat laun bergeser menjadi olahraga yang bersifat pendidikan dan rekreasi. Pencak Silat dilatihkan di perguruan, sekolah-sekolah, universitas dan berbagai institusi sebagai sarana untuk mendidik budi pekerti dan untuk melatih kebugaran dan kesehatan.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang memiliki 4 aspek sebagai satu kesatuan. Hal tersebut senada dengan pernyataan Johansyah (2013:7) pencak silat merupakan olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu: (1) kategori TGR (tunggal, ganda dan regu) dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori seni baku tunggal adalah pertandingan yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus seni baku tunggal, dengan golok dan toya secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan. Pencak silat kategori ganda adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela 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. Pencak silat kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak, dengan tangan kosong (PB IPSI, 2007).

Kategori seni baku tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori seni baku tunggal dengan waktu 3 menit. Kategori seni baku tunggal terdiri dari tunggal putra dan tunggal putrid (Erwin, 2015:132).

Untuk kategori seni baku tunggal menurut Johansyah (2013:7) 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 menurut Amjad (2016:53) adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam memperagakan jurus baku tunggal, ganda dan regu secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata sesuai dengan ketentuan. Di dalam jurus seni baku tunggal terdiri dari 7 (tujuh) jurus tangan kosong, 3 (tiga) jurus golok, dan 4 (empat) jurus toya, dalam 3 (tiga) menit. Dari mulai gong tanda dimulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak Jurus Tunggal sesuai ketentuan.

Dalam cabang olahraga Seni Pencak Silat, teknik dasar harus dikuasai, khususnya pada kategori seni baku tunggal karena sangat berpengaruh besar terhadap penilaian pesilat. Jika terlihat berbeda gerakan, baik itu penambahan atau pengurangan dalam gerakan jurus seni baku tunggal maka pesilat mendapat pengurangan nilai.

Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah dimasukan di perguruan-perguruan pencak silat yang ada, orang tua yang tahu akan peluang olahraga pencak silat. Selain untuk mencari prestasi juga dapat untuk bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Sekolah-sekolah pun sudah mulai dimasuki perguruan-perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki rumpun melayu.

Secara umum setiap sekolah memiliki kegiatan atau program untuk mengembangkan kepribadian siswa dan menambah kegiatan siswa. Program atau kegiatan tersebut antara lain: 1) kurikuler atau Intrakurikuler yang didalamnya terdapat kegiatan atau proses belajar mengajar. Kegiatan ini merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah. Terciptanya tujuan kurikuler berarti terciptanya perilaku dan pola kemampuan serta keterampilan yang harus dimiliki oleh lulusan suatu lembaga pendidikan. 2) KO-kurikuler yang diselenggarakan di sekolah untuk menunjang dan meningkatkan daya dan hasil guna kurikulum. Kegiatan KO-kurikuler meliputi tata tertib dan disiplin sekolah, upacara bendera, program bimbingan dan penyuluhan, koperasi sekolah dan UKS. 3) ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan di luar jam belajar siswa atau sekolah, seperti olahraga, kesenian, kerohanian pramuka, dan lain-lain. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan siswa dan kemampuan siswa. Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Salah satu tempat di mana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat siswa belajar,

dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang diberikan untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa, sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreatifitas siswa terutama SMP, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Dari sinilah akan muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Sudah selayaknya sekolah sebagai salah satu wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga. Disamping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran, dapat juga membantu upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa disamping dapat membina serta meningkatkan bakat melalui pembinaan lewat sekolah diharapkan dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak dapat diciptakan atau dibuat dalam waktu singkat. Pembinaan prestasi harus dimulai sejak dini supaya memunculkan atlet yang berprestasi, oleh karena itu dibina secara profesional.

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin mengisi kegiatan yang diadakan di sekolah maupun di luar sekolah seperti latihan bersama dengan sekolahan lain, mengikuti kejuaraan cabang, mengikuti kejuaraan antar pelajar sekota Medan, mengikuti kejuaraan se-provinsi Sumatera Utara, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya sehingga wawasan dan

pengetahuan siswa bertambah serta sangat menyenangkan. Olahraga juga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Adalah menjadi kewajiban kita untuk melestarikannya, dan mengembangkannya. Salah satu usaha pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui jalur sekolah. Di dalam Kurikulum 2013 dicantumkan adanya materi pencak silat, hingga saat ini masih dibuat didalam silabus guru pendidikan jasmani. Namun kenyataannya tidak semua sekolah memasukan olahraga pencak silat sebagai mata pelajaran yang dipraktikkan. Sebagian sekolah hanya memberitahukan teori dari olahraga pencak silat. Pencak silat banyak diberikan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan, meningkatkan prestasi, menyalurkan minat, dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini masih ada kekurangan dan kelemahan yaitu kurangnya perhatian dan dukungan dari kepala sekolah, guru penjas, ataupun yang lainnya.

Berdasarkan observasi melalui video pertandingan kejuaraan daerah kategori pelajar Tahun 2018 khususnya cabang olahraga pencak silat seni tunggal, dan kemudian peneliti melakukan observasi lanjutan di SMP Muhammadiyah 1 Medan dengan melihat dan mengamati program latihan di SMP Muhammadiyah 1 Medan, dan beberapa siswa SMP Muhammadiyah 1 Medan juga ikut dalam pertandingan kejuaraan daerah tersebut, dimana pesilat menampilkan gerakan seni tunggal dengan keadaan sebagai berikut:

1. Dievaluasi melalui observasi pada video pertandingan bahwa gerakan yang ditampilkan pesilat mulai melemah disaat akhir pertandingan ini disebabkan karena kondisi fisik yang menurun.
2. Kemudian pada saat menampilkan gerakan seni tunggal dimana terdapat jeda waktu beberapa detik antara jurus yang satu dengan jurus berikutnya.
3. Pada saat menampilkan gerakan seni baku tunggal, pesilat melompati beberapa gerakan jurus sehingga gerakan itu tidak sesuai dengan urutan seni tunggal yang sebenarnya. Hal ini dikarenakan pesilat merasa kelelahan sehingga tidak konsentrasi dan melompati gerakan dalam penampilan jurus baku tunggal, dan ini juga diakui pesilat dan pelatih pada saat peneliti wawancara dengan pesilat dan pelatih.
4. pesilat mendapat pengurangan nilai karena tidak dapat melakukan jurus pada waktu yang ditentukan yaitu 3:00 menit. Hal ini juga menyangkut pada kondisi fisik karena jika atlet mempunyai daya tahan yang baik maka dia dapat melakukan teknik yang baik dan sesuai target waktu yang ditentukan.

Hasil observasi tersebut merupakan salah satu data yang diperoleh peneliti pada saat latihan dan data pertandingan hasil kejurda tingkat pelajar tahun 2018 di GOR Lubuk Pakam. Program ekstrakurikuler pencak silat ini diharapkan melahirkan suatu prestasi olahraga pencak silat dan dapat melahirkan atlet-atlet yang berbakat dari usia dini. Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan SMP Muhamadiyah 1 Medan mengharapkan siswa-siswanya agar mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat supaya dapat membawa nama baik sekolah melalui

kejuaraan – kejuaraan tingkat sekolah maupun kejuaraan besar lainnya. Dengan melihat permasalahan tersebut, seharusnya menjadi tanggung jawab bersama antara guru olahraga dan kepala sekolah selaku pemegang kebijakan. Namun kenyataannya siswa belum berprestasi dan banyak yang tidak aktif sehingga kurang terampil.

Untuk mengatasi masalah tersebut peneliti melakukan *treatment* bentuk latihan *part method* (metode bagian) dan *whole method* (metode keseluruhan). *Part- whole method* adalah latihan dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan dan metode ini sesuai untuk latihan teknik dasar (Widijoto, 2010:11). Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dilatih. Bentuk keterampilan yang dilatih dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan. Pernyataan ini artinya tidak berbeda jauh jika diterapkan pada pesilat sehingga pesilat akan lebih mudah memahami suatu gerakan.

Berbeda dengan pernyataan diatas bahwa Agus (2007:273-275) menyatakan bahwa metode global atau disebut metode keseluruhan (*whole method*) adalah suatu cara melatih yang meranjak dari yang umum ke khusus. Dalam melatih keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan dilatih terlebih dahulu kemudian dipecah. Yang terpenting untuk

dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dilatih yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan serta tingkat banyaknya gerakan sehingga dapat juga mempengaruhi daya tahan”.

Secara terminologi unsur yang sangat mempengaruhi gerakan seni baku tunggal pada pesilat adalah kondisi fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Sajoto (1988:57). Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pesilat, bahkan landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Pada latihan seni baku tunggal cabang pencak silat dibutuhkan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi. Semua dipadukan dengan latihan teknik agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mampu melakukan gerakan seni tunggal yang maksimal.

Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat adalah daya tahan (aerobik, anaerobic), daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi, dan ketangkasan. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan peningkatan kualitas seorang pesilat agar dapat memenuhi standar kondisi fisik pesilat tingkat nasional maupun internasional.

Daya tahan aerobic disebut juga daya tahan *cardiovascular* karena mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan dan keadaan tubuh. Daya tahan

cardiovascular adalah kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Pekik Irianto (2004:4) menyatakan bahwa daya jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

Menurut Rusli Lutan (2001:45) secara teknis *cardio* (jantung), *vascular* (pembuluh dara), respirasi (paru-paru dan ventilasi), dan *aerobic* (bekerja dengan oksigen) memang berbeda tapi istilah ini berkaitan satu sama lain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebugaran *aerobic* merupakan komponen kerja jantung untuk memompa darah yang kaya akan oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyelesaikan dan memulihkan dari aktivitas jasmani. Bila ditinjau secara khusus bahwa daya tahan di butuhkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang di geluti. Hampir semua cabang olahraga yang bersifat *open skill* atau *body kontak* langsung memerlukan daya tahan, oleh karena itu pola latihan yang pas sangat menentukan kualitas pesilat dalam mengembangkan daya tahan.

Pada pertandingan olahraga pencak silat pada kategori seni baku tunggal ini di mainkan dalam waktu yang terbatas. Sehingga pesilat yang memiliki daya tahan yang bagus memiliki keuntungan untuk tidak mudah lelah dan bisa terus bertanding dan menekankan keindahan, kemantapan dan gerakan yang terstruktur. Maka dapat di artikan jika seorang pesilat yang memiliki kondisi fisik yang bagus di antaranya daya tahan, pesilat tersebut bisa bertanding dengan baik untuk memenangkan pertandingan

Dan berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul : Pengaruh Metode Latihan *Part Method, Whole Method* Dan Daya Tahan *Cardiovascular* Terhadap Hasil Latihan Seni Baku Tunggal Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2019.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah untuk meningkatkan latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal sebagai berikut: (1) Apakah faktor daya tahan *cardiovascular* berpengaruh terhadap hasil latihan seni baku tunggal? 2) Apakah konsentrasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat berpengaruh terhadap hasil latihan seni baku tunggal? 3) Apakah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat telah menampilkan seni baku tunggal dengan sebaik-baiknya? 4) Apakah pencapaian waktu yang tidak sesuai merupakan penyebab kondisi fisik?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, begitu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan seni tunggal pada cabang olahraga pencak silat. Untuk itu, ruang lingkup dalam penelitian ini perlu dibatasi. Ruang lingkup dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh metode latihan dan daya tahan *cardiovascular*.

Dengan pembatasan masalah tersebut di atas, maka penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent variable*), yaitu: (1) *part method* dan *whole method* sebagai variabel bebas manipulatif, dan (2) daya tahan *cardiovascular*

sebagai variabel bebas atribut (variabel moderator) yang terbagi menjadi daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah. Sedangkan, hasil latihan seni baku tunggal dalam penelitian ini sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal antara metode latihan *part method* dan *whole method*?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal?
3. Apakah terdapat hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal antara *part method* dan *whole method* pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi?
4. Apakah terdapat hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal antara *part method* dan *whole method* pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta empirik tentang: (1) perbedaan hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal antara siswa yang diberikan perlakuan dengan menggunakan *part method* dan *whole method*, (2) interaksi antara metode latihan dengan daya tahan

cardiovascular terhadap hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal, (3) peningkatan latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal antara siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi yang diberikan perlakuan *part method* dan *whole method* (4) hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal antara siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah yang diberi perlakuan *part method* dan *whole method*.

1.6. Manfaat Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada pengembangan dan kemajuan ilmu kepelatihan dan pendidikan yang nanti dapat meningkatkan prestasi olahraga, serta dapat digunakan sebagai acuan bagi guru untuk dapat mengembangkan konsep latihan di sekolah.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak antara lain:

1. Bagi siswa, untuk meningkatkan latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal.
2. Bagi pelatih, menambah pengalaman baru dalam melatih dengan *part method* dan *whole method*. Sehingga memberikan kontribusi kepada prestasi siswa kedepannya.
3. Bagi klub, yaitu memberikan suatu kontribusi yang positif bagi perkembangan dan peningkatan kualitas klub untuk meningkatkan prestasi.
4. Bagi peneliti, yaitu dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman dalam meningkatkan hasil latihan cabang olahraga pencak silat kategori seni baku tunggal.