

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga dilakukan dengan berbagai macam tujuan, diantaranya yaitu sekedar untuk memperoleh kesenangan, menjaga kesehatan, kebugaran dan penampilan tubuh, menyalurkan hobi, ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dalam suatu kejuaraan maupun perlombaan dari masing-masing olahraga yang ditekuni, serta olahraga yang dilakukan untuk melindungi diri dan pertahanan diri dari berbagai ancaman atau serangan dari lawan (olahraga bela diri).

Bela diri adalah aktivitas yang didalamnya menghubungkan komponen olahraga dan seni dengan tujuan utama yaitu untuk melindungi diri dari gangguan yang bersifat fisik. Dalam perkembangannya, bela diri tidak hanya digunakan untuk melindungi diri, namun juga dimanfaatkan untuk pendidikan anak-anak, penanaman karakter, kebugaran, keindahan seni, dan prestasi. Dalam kurikulum KTSP 2006, ada beberapa jenis beladiri yang menjadi pilihan untuk diajarkan disekolah, antara lain pencak silat, judo dan karate. Pencak silat merupakan ilmu olahraga beladiri khas melayu yang telah tumbuh dan berkembang di seluruh wilayah Nusantara dan digunakan sebagai suatu bentuk melestarikan budaya bangsa Indonesia.

Menurut Soetardjonegoro, Pencak merupakan gerak bela serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim, sedangkan Silat merupakan gerak bela serang yang serta hubungannya dengan rohani, sehingga menghidupkan naluri dan menggerakkan hati nurani manusia. Setiap daerah dan asing-masing aliran atau

bahkan masing-masing perguruan mempunyai ciri khas jurus pencak silat masing-masing atau tersendiri.

Dalam hal prestasi, seorang siswa atau atlet diharuskan mengikuti latihan bela diri secara tekun dengan tujuan melatih komponen-komponen fisik yang menunjang prestasinya secara maksimal. Pencak silat merupakan seni bela diri yang menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan secara lincah, cepat, dan tepat sasaran, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan (Tatang Muhtar, 2020). Menurut (Harsono, 1988) latihan adalah proses yang sistematis berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan bertambahnya hari maka dapat menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Dalam komponen fisik terdapat hal yang penting untuk atlet bela diri, yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, stamina, koordinasi, sehingga hal ini berkaitan erat dengan beberapa teknik yang diperlukan dalam beladiri pencak silat, yaitu teknik tendangan, pukulan, tangkisan dan bantingan (Adam, Alfin., dkk, 2022:45). Olahraga bela diri pencak silat dalam pertandingan sangat membutuhkan *explosive power* agar dapat melakukan serangan dengan kuat sehingga dapat menghasilkan poin.

Beberapa kondisi fisik yang dibutuhkan pada pencak silat diantaranya yaitu kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan (Susanto, Dona Merlin, dkk, 2020:694). Dalam pencak silat, seorang atlet menggunakan teknik tendangan, pukulan dan tangkisan sehingga dapat menghasilkan poin pada saat pertandingan. Selain memerlukan kekuatan otot kaki yang kuat, atlet juga sangat memerlukan kekuatan otot lengan yang baik karena kekuatan otot lengan dibutuhkan dalam teknik pukulan, tangkisan, dan tangkapan.

Peneliti melakukan observasi awal sekaligus pengamatan pada kelompok atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang berjumlah 10 atlet. Peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih, hasil wawancara menunjukkan tidak adanya alat bantu latihan kekuatan otot lengan sehingga selama ini para atlet hanya melakukan latihan otot lengan secara manual seperti *push up* dan jenis latihan lainnya tanpa bantuan alat yang mengakibatkan pukulan yang dihasilkan masih lemah dan kurang tepat sasaran. Hal ini yang membuat peneliti tertarik melihat kekuatan otot lengan atlet. Untuk lebih membuktikan hal tersebut, peneliti melakukan tes awal kekuatan otot lengan pada atlet dengan metode tes *push up* dengan norma dan prosedur tes yang telah ditetapkan. Sampel yang diambil sebanyak 10 atlet yang tersediri dari 7 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan.

Dari tes tersebut, didapat hasil nilai tertinggi dan atlet hanya memperoleh nilai sebesar 27 yang berarti kekuatan otot lengan dikategorikan kurang dan bahkan rata-rata dari hasil nilai menunjukkan kurang sekali. Peneliti juga melakukan pengisian angket kepada para atlet. Setelah melakukan pengisian angket, dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada sampel, maka diperoleh sebanyak 93% sampel tidak mengetahui kebutuhan latihan kekuatan otot lengan. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa para atlet membutuhkan alat bantu latihan kekuatan otot lengan yang bertujuan untuk menghasilkan pukulan lebih baik lagi dari sebelumnya. Selain memerlukan *partner* berlatih, seorang atlet beladiri juga memerlukan sarana berlatih untuk meningkatkan kemampuannya.

Pada pengamatan tersebut, peneliti melihat lemah dan jarang atlet melakukan pukulan. Walaupun tendangan menjadi serangan yang utama yang dapat dilakukan dengan jarak serang yang lebih efektif pada pertandingan pencak silat,

tetapi atlet juga memerlukan teknik dan kekuatan pukulan yang baik untuk meraih poin. Padahal kekuatan otot lengan sangat diperlukan agar etlet dapat berlaga dengan maksimal di event-event mendatang. Ketika melakukan serangan pukulan dan dalam menangkis serangan lawan serta tangkapan, daya ledak otot lengan yang baik akan membuat lawan jatuh saat menerima pukulan dan tangkapan tendangan atau bantingan lawan. Sebaliknya daya ledak otot lengan yang rendah akan membuat lawan tanding kita tidak akan tumbang walaupun kita telah melakukan pukulan yang bertubi-tubi terhadap lawan. Jika kekuatan otot lengan atlet lemah maka akan sangat mempengaruhi kecepatan reaksi dan kekuatan pukulan.

Dari permasalahan yang ada, peneliti ingin mengembangkan alat bantu latihan kekukatan otot lengan berupa *Bag Power* yang merupakan modifikasi dari alat bantu latihan yakni Samsak. Samsak merupakan alat bantu dalam olahraga beladiri sebagai media sasaran serangan untuk melatih pukulan dan tendangan. Pada umumnya, samsak berbentuk tabung dan petak yang biasa digantung atau dipegang oleh pelatih dan *partner* latihan yang dijadikan target pukulan untuk melatih sasaran tembak pukulan dan tendangan.



Gambar 1.1 Samsak

Sumber gambar: www.sehatq.com

Peneliti ingin melakukan modifikasi pada samsak sehingga dapat digunakan sebagai alat bantu latihan kekuatan otot lengan. *Bag power* dibuat agar para atlet mendapatkan bentuk latihan yang lebih bervariasi lagi. Selain itu, *Bag power* dirancang dengan bahan yang memiliki harga yang lebih terjangkau dibandingkan dengan harga alat bantu latihan yang sudah ada seperti *Medicine Ball*. Dengan demikian *Bag Power* dapat dijadikan alat bantu latihan kekuatan otot lengan yang lebih efektif dan efisien. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Alat *Bag Power* Untuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Pencak Silat”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dalam latar belakang, maka peneliti membuat fokus penelitian. Fokus penelitian bertujuan agar penelitian yang dilakukan lebih terarah dan optimal dalam mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian ini terfokus pada pengembangan alat bantu latihan *Bag power* untuk latihan kekuatan otot lengan pada atlet pencak silat.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian ini maka dapat dirumuskan permasalahan yakni bagaimana hasil pengembangan alat *Bag power* untuk latihan kekuatan otot lengan pada atlet pencak silat.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hasil pengembangan *Bag power* untuk latihan kekuatan otot lengan sehingga dapat menghasilkan kekuatan otot lengan yang lebih kuat dan pukulan atlet pencak silat lebih baik lagi dari sebelumnya.

1.5 Manfaat hasil Penelitian

Dari penelitian yang peneliti lakukan, ada beberapa manfaat yang akan diperoleh, antara lain :

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bela diri pencak silat sebagai penambah wawasan dalam khazanah ilmu keolahragaan.

2) Manfaat Praktis

a) Bagi atlet beladiri adalah dapat melakukan latihan otot lengan dengan alat bantu latihan *Bag power* serta meningkatkan kebugaran fisik dan pukulan pencak silat.

b) Bagi pelatih beladiri adalah dapat menggunakan alat untuk melatih kekuatan otot lengan ke atlet.

c) Bagi masyarakat adalah dapat mengetahui informasi tentang modifikasi alat samsak untuk melatih kekuatan otot lengan.