

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang dilakukan manusia untuk meningkat suatu kondisi jasmani seseorang, fisik, mental maupun meningkatkan sosial. Berolahraga juga dapat meningkatkan kebugaran seseorang secara fisik dan mental. Olahraga juga terbagi menjadi tiga bagian yaitu olahraga Kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan suatu olahraga yang mengembangkan seorang atlet dari awal hingga berprestasi, olahraga ini melewati latihan yang sangat panjang dan membutuhkan waktu yang sangat lama, dalam olahraga ini juga diikuti sertakan dalam sebuah pertandingan dari tingkat kabupaten maupun kota hingga tingkat Nasional maupun International. Setiawan dalam (Ali & Yanto, 2022) Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Sedangkan menurut (Harsono, 1988) menjelaskan bahwa untuk mencapai tujuan utama dalam meningkatkan keterampilan dan menampilkan kemampuan terbaiknya dalam latihan, pemain harus fokus pada empat aspek yaitu: a) latihan fisik, b) latihan teknik, c) latihan taktik; dan d) latihan mental.

"Pencak silat merupakan beladiri yang lahir di Indonesia dan berkembang di masyarakat Melayu. Pada mulanya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk melindungi diri dari berbagai ancaman, namun seiring perkembangannya pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai alat pertahanan diri saja, namun juga dipertandingkan dalam olahraga prestasi dan sebagai bentuk gerak, bentuk ekspresi,

cara mencintai. sesuatu. Kecantikan (estetika) juga merupakan sarana pendidikan mental. dan semangat. Dalam olahraga pencak silat ini menggunakan seluruh tubuh dalam gerakannya baik dalam serangannya dan pembelaannya/pertahannya. Serangan dan pertahanan yang diperlukan dalam pencak silat ialah serangan yang sesuai titik serangan dan tidak terhalang sedikit pun yang dilakukan dengan tenang dan gerakan yang sempurna sedangkan pertahanan yang sesuai ialah pertahanan yang dapat dihindari maupun di counter dengan tepat waktu. Secara umumnya Teknik dalam pencak silat itu ada beberapa Teknik seperti: Pukulan, Tendangan, Tangkisan, Elakan, Pola Langkah, Bantingan, Guntingan, Sapuan, Circle, Kunci dan berbagai Teknik dasar lainnya.

Bantingan dalam pencak silat merupakan salah satu point terbesar dalam pertandingan dengan total nilai 3(tiga) point dengan bantingan mutlak. Bantingan dianggap berhasil jika atlet berhasil melakukan bela kemudian tangkapan dengan benar dan atlet berhasil menjatuhkan lawan tandangnya. Dalam melakukan teknik bantingan ada beberapa kombinasi gerakan dasar teknik, yaitu kuda kuda, tangkapan, pola Langkah, bagi atlet pencak silat pemula maka akan sulit untuk melakukan teknik bantingan tanpa adanya diberikan gerakan dasar terlebih dahulu. Agung Nugroho dalam (Baun & Dkk, 2020) menjelaskan Teknik pencak silat terdiri dari 3 hal, yaitu pukulan, tendangan, dan jatuhan yang memerlukan koordinasi tinggi. Dalam hal ini bantingan memerlukan beberapa kombinasi power dan kelincahan untuk melakukan teknik bantingan, seperti *power* otot tungkai, *power* otot lengan, *power core* dan kelincahan merubah arah. Teknik

bantingan ini perlu dikembangkan karena merupakan sebuah teknik dengan nilai paling besar dalam pertandingan pencak silat sehingga teknik bantingan ini sangat menguntungkan bagi atlet dalam bertanding.

Menurut Ismaryanti dalam (Muchlisa, 2017) Power berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, termasuk penggunaan gaya maksimal dalam waktu tercepat. Sedangkan menurut Sajato (Muchlisa, 2017) Kekuatan Peledak (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan maksimum ketika upaya harus dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Selain *power* ada satu komponen Latihan yang sangat penting untuk melakukan bantingan yaitu kelincahan, Kelincahan menurut Harsono dalam (Yusuf & Zainuddin, 2020) Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya Lebih lanjut menurut Suharno dalam (Yusuf & Zainuddin, 2020) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi secepat mungkin tergantung situasi yang diinginkan atau dihadapi.

Peneliti melakukan observasi di Perguruan Pencak Silat Hari Hilang Deli Serdang, dan hasil dari observasi ialah masih terdapat beberapa atlet yang sudah dapat melakukan bantingan dengan baik dan benar, namun seperti halnya ditunjukkan masih banyak pula atlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik bantingan serta latihan bantingan yang sangat monoton bagi atlet dan minimnya variasi variasi latihan bantingan untuk mendorong meningkatnya teknik bantingan dalam pencak silat.

Kemudian peneliti memberikan sebuah angket pertanyaan untuk dijawab oleh para atlet dan sudah dilampirkan. Peneliti menerima hasil angket berdasarkan analisis kebutuhan yang didapati dalam melakukan teknik bantingan. Atlet merasa kurang efisien atau tidak sesuai program latihan teknik bantingan yang dilakukan sebanyak 70%, dan atlet membutuhkan pengembangan latihan bantingan sebesar 100%. Maka dari hasil angket pertanyaan yang telah diberikan peneliti menarik kesimpulan bahwasannya perlu dilakukannya pengembangan latihan bantingan dalam pencak silat untuk menunjang kemampuan teknik bantingan.

Melihat dari hasil observasi maka peneliti membuat pengembangan Latihan bantingan dalam olahraga pencak silat menjadi perhatian penulis untuk meningkatkan ketajaman bantingan dan membuat suasana latihan menjadi tidak bosan dan monoton kepada para atlet. Dengan itu penulis memutuskan melakukan “Pengembangan Latihan Bantingan dalam Olahraga Pencak Silat”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang diatas maka dapat disimpulkan berbagai permasalahannya sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang harus dikembangkan dalam melakukan Bantingan dalam olahraga Pencak Silat?
2. Berapa variasi latihan yang akan anda berikan kepada atlet untuk melatih Bantingan dalam Pencak Silat?
3. Apakah menurut anda ada kesulitan dalam latihan atlet dalam melakukan Latihan Bantingan dalam Pencak Silat?

4. Apakah menurut anda pengembangan Bantingan dalam Pencak Silat diperlukan bagi atlit?
5. Apa manfaat dari pengembangan Latihan Bantingan Pencak Silat terhadap peningkatan pertandingan atlit?

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam Penulisan ini terdapat pembatasan masalah agar tidak terlalu luasnya pembahasan dalam penelitian ini maka penulis membatasi ruang lingkup masalah pembahasan ini yaitu “Pengembangan Latihan Bantingan dalam Olahraga Pencak Silat”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah kelayakan Pengembangan Latihan Bantingan dalam Olahraga Pencak Silat sebagai pedoman latihan Atlit Pencak Silat?

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah Latihan Bantingan dalam Olahraga Pencak Silat yang lebih efisien bagi atlit dan diharapkan dapat membuat daya tarik Latihan tidak membosankan dan meningkatkan kualitas atlit dalam meningkatkan prestasinya.

1.6 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan bentuk bentuk Latihan Bantingan dalam Olahraga Pencak Silat.

1.7 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengembangkan bentuk pembelajaran Latihan Bantingan dalam olahraga Pencak Silat.
2. Meningkatkan kualitas teknik Bantingan dalam bentuk pengembangan bentuk Latihan.
3. Membantu pelatih dalam memberikan latihan yang efisien.
4. Menambah pengetahuan wawasan bagi peneliti dalam mengembangkan teknik bantingan.
5. Membuat Latihan bantingan tidak monoton lagi.

