

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga dewasa ini terus berpacu dengan perkembangan dunia ilmu pengetahuan. Sehingga pada saat ini semakin dirasakan oleh manusia mengenai pentingnya berolahraga. Olahraga menjadi salah satu penunjang bagi suatu negara untuk mencapai kemajuan dan keberhasilan dalam pembinaan bangsa dan menjaga kebugaran jasmani masyarakat. Selain itu, salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan Negara adalah lewat olahraga.

Setiap cabang olahraga sifatnya kompetitif sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak bagi mereka yang menekuninya baik dari segi individu maupun kelompok. Penguasaan berbagai teknik dan taktik yang dilakukan seorang atlet harus didukung dengan kemampuan dan kualitas fisiknya. Untuk meningkatkan prestasi latihan haruslah berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan. Tanpa adanya prinsip latihan yang benar maka prestasi atlet akan sukar diperoleh. Ada beberapa aspek yang perlu dilatih kepada atlet agar dapat memungkinkan atlet mencapai prestasi maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, taktik, latihan strategi dan mental.

Pada awalnya pencak silat dikenal hanya sebagai olahraga bela diri dan seni saja. Tetapi dengan adanya perkembangan dibidang olahraga lain, maka pencak silat itu sendiri dijadikan olahraga yang dipertandingkan baik secara fisik (wiralaga) maupun seni. Menurut Harsono (1988:153) dalam Haloho, S (2011)

kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang pesilat disamping menguasai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam menggunakannya, harus pula didukung oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung fisik yang baik mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama dalam pertandingan. Sejalan dengan perkembangannya, pencak silat mengalami kemajuan teknik, baik teknik pukulan, tangkapan, tendangan, elakan dan Jatuhan yang terwujud dalam kemampuan pencak silat dilihat dari penguasaan gelanggang.

Pada pertandingan pencak silat Jatuhan merupakan salah satu teknik yang paling banyak meraih nilai (tiga poin) bila dibandingkan dengan teknik yang lain, seperti teknik pukulan (satu poin) dan tendangan (dua poin). Akan tetapi teknik Jatuhan yang baik belum tentu dapat menghasilkan yang sempurna bagi atlet tersebut pada saat bertanding, tanpa didukung daya ledak (*Power*) otot lengan, yang menyebabkan Jatuhan yang dilakukan dapat di lepaskan bahkan dapat dilakukan serangan susulan dari lawan yang dapat menyebabkan poin beralih kelawan yang akan dibanting sehingga merugikan pada atlet tersebut.

Pentingnya prestasi untuk mengharumkan nama perguruan maupun sekolah dan daerah. Perguruan Tapak Suci yang mendirikan cabangnya di Pondok

Pesantren Modern TA'DIB AL-SYAKIRIN Medan Johor. Perguruan ini terletak ditempat yang masih asri jauh dari keramaian kota sehingga sisi ketenangan jiwa dan raga saat latihan dapat terwujud dengan baik. Adapun perguruan ini memiliki santri dan santriwati pada jenjang usia 13 -20 tahun dimana terdiri dari 35 orang laki-laki dan 15 orang perempuan dan 1 orang pelatih serta 3 orang asisten pelatih. Adapun jenis kegiatan diperguruan tersebut selain belajar dan berlatih teknik , ada juga pelatihan dan penataran calon wasit, penyediaan tenaga pelatih serta pelaksanaan ujian naik tingkat. Peningkatan prestasi yang baik pada perguruan ini dapat terlihat pada prestasi yang diraih pada kejuaraan tingkat antar kota Medan, tingkat Provinsi Sumatera Utara dan lain- lain.

Prestasi yang dicapai pada awalnya cukup baik, ditingkat perguruan, sekolah dan daerah. Namun akhir-akhir ini prestasi atlet tidak menampilkan hasil yang maksimal, yang dikarenakan teknik Jatuhan yang dilakukan pada saat bertanding tidak akurat dalam mengenai sasaran. Hal ini terlihat jelas bahwa masih kurangnya *power otot lengan dan tungkai* yang dimiliki atlet tersebut.

Hal ini dapat dibuktikan dari data hasil *Test* pendahuluan yang dilakukan penulis sebagai berikut :

a. *Test Power* otot lengan ( *Medicine Ball*)

*Table 1. Bola Medicine* Atlet Pencak Silat Pesantren Ta'dib As'syakirin. Medan Johor 2013

<i>Test power</i> otot lengan ( <i>Medicine Ball</i> )			
NO	NAMA	HASIL	KETERANGAN
1.	Rizki Purnawan	350	K
2.	Khairul Nizam	320	KS
3.	Budi Hidayat	320	KS

4.	Deva Alfandi	330	KS
5.	Isnasyah	334	KS
6.	Wahyudi	320	KS
7.	Saifudin Fahri	305	KS
8.	Husnul Yakin	334	KS
9.	Isma'il	346	KS
10.	Nanda Hardian	320	KS

Tabel 2. Norma Daya Ledak Otot Lengan Menurut Harsuki (2003 : 336)

NO	PUTRA	KLASIFIKASI
1.	350 Kebawah	Kurang Sekali (KS)
2.	351-460	Kurang (K)
3.	461-524	Sedang (S)
4.	525-599	Baik (B)
5.	600 Ke atas	Baik Sekali (BS)

Tabel 3. Data Vertical Jump Atlit Pencak Silat Tapak Suci Pesantren Ta'dib As'syakirin. Medan Johor

No.	Nama	B. Badan (kg)	Tinggi Raihan (m)	Tes I	Tes II	Tes III	Hasil	N. Lewis
1	Rizki Purnawan	59	2,05	2,38	2,36	2,37	0,33	92,83
2	Khairul Nizam	60	1,89	2,23	2,24	2,25	0,36	79,69
3	Budi Hidayat	57	1,76	2,12	2,15	2,13	0,39	85,71
4	Deva Alfandi	55	2,12	2,46	2,45	2,44	0,34	94,22
5	Isnansyah	58	2,01	2,37	2,36	2,38	0,37	87,52
6	Wahyudi	57	2,08	2,28	2,26	2,27	0,2	81,18
7	Saifudin Fahri	54	1,85	2,19	2,20	2,21	0,36	86,33
8	Husnul Yakin	60	2,03	2,36	2,39	2,37	0,36	79,69
9	Isma'il	55	2,05	2,33	2,35	2,36	0,31	86,27
10	Nanda Hardian	50	1,86	2,24	2,22	2,21	0,38	84,60

Untuk menghitung daya ledak otot tungkai menggunakan rumus monogram lewis

$$P = \sqrt{4,9} \times (\text{weight}) \sqrt{D}$$

Keterangan :

- Y = Tinggi Raihan
- X = Tinggi Lompatan
- D = Hasil dari (X-Y) di ubah satuannya menjadi meter.
- Weight = Berat badan
- P = Hasil daya ledak otot tungkai

Tabel 4. Norma Penilaian Hasil Jatuhan

No	PENILAIAN HASIL JATUHAN	Ket.	SAH	TIDAK SAH
			Nilai : 3	Nilai : 0
1.	Bagian tubuh (dari lutut keatas) menyentuh matras			
2.	Posisi jatuhan di dalam garis lingkaran (medan laga)			
3.	Proses jatuhan tidak lebih dari 5 detik			

Sumber : Peraturan Pertandingan IPSI 2012 ( Dalam  
: <http://dinarbintangmonica.blogspot.com/2012/05/perwasitan-pencak-silat.html>)

Tabel 5. Test Kemampuan Jatuhan Atlit Pencak Silat  
Pesantren Ta'dib As'sakirin Medan Johor.

No.	Nama	Score Bantingan					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Rizki Purnawan	3	0	3	3	0	9
2	Khairul Nizam	0	3	3	0	0	6
3	Budi Hidayat	3	0	0	3	0	6
4	Deva Alfandi	3	0	3	0	3	9
5	Isnasyah	3	0	0	3	0	6
6	Wahyudi	0	3	0	0	3	6
7	Saifudin Fahri	0	0	3	0	0	3

8	Husnul Yakin	3	3	3	0	0	9
9	Isma'il	3	0	0	0	3	6
10	Nanda Hardian	0	0	3	3	0	6

Guna memperbaiki teknik Jatuhan pada atlet silat, ada beberapa latihan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam hasil yang diharapkan. Selain dengan latihan yang umum dilaksanakan oleh atlet, penambahan latihan *decline push-up* dan *full squat* diharapkan dapat membantu mencapai hasil yang maksimal. Kedua latihan ini secara langsung menuju sasaran pada kekuatan otot lengan dan tungkai yang menjadi faktor terbentuknya (kontribusi) Jatuhan yang sempurna. Sehingga penelitian ini diberi judul “ Kontribusi Latihan *Decline Push-up* dan *Full Squat* Terhadap Kemampuan Hasil Jatuhan Sempurna pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Santri Pondok Pesantren Modern TA'DIB AS'SYAKIRIN Medan Johor Tahun 2012”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apa faktor yang mempengaruhi teknik dan taktik dalam melakukan jatuhan? Bagaimana cara meningkatkan kemampuan bantingan yang sempurna? Apakah penguasaan teknik dan taktik jatuhan didukung dengan kemampuan dan kualitas fisik? Apakah jatuhan yang sempurna dihasilkan dari adanya *power* otot lengan dan tungkai? Apakah latihan *Decline Push-Up* dapat meningkatkan kemampuan hasil jatuhan sempurna? Apakah latihan *Full Squat* dapat meningkatkan kemampuan hasil jatuhan sempurna? Apakah latihan *Decline Push-Up* dan latihan *Full Squat* dapat meningkatkan kemampuan hasil jatuhan sempurna?

### C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Kontribusi latihan *decline push-up* dan *full squat* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dib As'syakirin Medan Johor tahun 2013.

### D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah latihan *Decline push-up* memberikan kontribusi terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013?
2. Apakah latihan *Full squat* memberikan kontribusi terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013?
3. Apakah latihan *Decline push-up* dan *Full squat* memberikan kontribusi terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *Decline push-up* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat TapakSucisantri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013.

2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *Full squat* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat TapakSucisantri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama - sama latihan *Decline push-up* dan *Full squat* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat TapakSucisantri Pondok Pesantren Modern Ta'dib As'syakirin Medan Johor tahun 2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi latihan *decline push-up* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dib As-syakirin Medan Johor tahun 2013.
2. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi latihan *full squat* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013.
3. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi bersamaan latihan *decline push-up* dan *full squat* terhadap kemampuan hasil Jatuhan sempurna pada atlet pencak silat Tapak Suci santri Pondok Pesantren Modern Ta'dibAs'syakirin Medan Johor tahun 2013.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada cabang olahraga pencak silat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.



5. Sebagai bahan tambahan untuk ilmu pengetahuan bagi para pelatih pencak silat dan khususnya penulis.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY