

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa Indonesia yang dikenal sejak jaman nenek moyang. Sering dengan perkembangan dari kemajuan zaman. Maksud dan tujuan pelajaran bela diri kepada peserta didik yaitu, agar peserta didik mengenal olahraga beladiri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya.

Setiap atlet berkeinginan menampilkan performa terbaik dalam setiap pertandingan disegala event. Cabang olahraga bela diri Pencak Silat sekarang banyak dipertandingkan mulai dari SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi, dari tingkat daerah, nasional hingga internasional seperti KOSN, POPROV, POMPROV, POPNAS, POMNAS, PON, SEA Games, Asian Games. Setiap atlet pasti memiliki tujuan berprestasi pada cabor beladiri pencak silat kategori tanding yang dilakukan secara individu untuk mencapai point tertinggi maka atlet harus menampilkan teknik, taktik, fisik, dan mental dengan sebaik mungkin, tetapi untuk mencapai tujuan tersebut tidak dapat diraih begitu saja, perlu kesinambungan yang selaras agar mencapai hasil yang maksimal. faktor teknik, taktik, fisik, dan mental tidak bisa dipisahkan karena apabila Salah satunya tidak ada hasil yang didapat tidak seperti yang pelatih dan atlet harapkan, faktor tersebut saling berkesinambungan. ketika atlet akan mengikuti pertandingan, diperlukan performa kesiapan yang baik namun ada beberapa aspek yang sering dilupakan atau dianggap kurang penting oleh pelatih yaitu aspek kesiapan mental dan kesiapan fisik. Untuk merahi prestasi optimal atlet dikatakan siap dalam melakukan pertandingan apabila atlet dapat menguasai perasaan negatif yaitu rasa takut, keragu-raguan, kekhawatiran, kecemasan

dan perasaan negatif lainnya. Seringkali atlet tidak bisa mengendalikan perasaan negatif yang muncul, atlet membutuhkan rangsangan dari luar berupa stimulus dalam bentuk latihan mental. Kurangnya pengetahuan, dan dianggap bahwa latihan mental hanya diberikan kepada atlet yang bermasalah saja, dianggap bahwa merubah mental atlet dapat dilakukan secara singkat dan persoalan mental hanya perlu diberikan kepada atlet elit setara atlet nasional.

Berdasarkan pengamatan peneliti untuk meningkatkan keberhasilan jatuhan bantingan pada cabang olahraga pencak silat membutuhkan kekuatan otot lengan dan rasa percaya diri saat bertanding. kekuatan otot lengan menentukan berapa kuat lengan saat mengangkat tubuh lawan untuk dibanting. Sama pentingnya dengan rasa percaya diri yang dibutuhkan untuk memastikan bahwa atlet benar-benar fokus, tenang dan berani saat membanting lawan saat bertanding.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti mengambil penelitian tentang “hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet kopensi Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet kopensi Universitas Negeri Jakarta
2. Kurangnya percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet kopensi Universitas Negeri Jakarta
3. Kurangnya kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet kopensi Universitas Negeri Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini maka peneliti membatasi penelitian yaitu kurangnya kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet koppensi Universitas Negeri Jakarta

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan jatuhan bantingan?
2. Apakah terdapat hubungan antara percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri secara bersama-sama terhadap keberhasilan jatuhan bantingan?

E. Kegunaan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap keberhasilan jatuhan bantingan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta.

- a. Kegunaan secara teoretis yaitu:
 - i. Memberikan pengetahuan konseptual antara hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri untuk keberhasilan jatuhan bantingan kepada pelatih dan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta.
- b. Kegunaan secara Praktis yaitu:
 - i. Diharapkan pelatih dapat memperhatikan kekuatan otot lengan dan rasa percaya diri pada atletnya.