

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga masyarakat yang diwariskan dari leluhur bangsa dan penyebarannya sudah meluas di seluruh daerah di Indonesia, bahkan di mancaNegara. Pencak silat sendiri menyebar ke nusantara diperkirakan sejak abad ke-10 masehi dan pada 13 Desember 2019 pencak silat ditetapkan oleh UNESCO sebagai warisan budaya tak benda.(Rukmanah, 2022)

Beberapa organisasi silat nasional antara lain adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Indonesia, Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia (PESAKA) di Malaysia, Persekutuan Silat Singapore (PERSIS) di Singapura, dan Persekutuan Silat Brunei Darussalam (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olahraga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam ajang SEA Games.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.(Wardoyo & Lubis, 2016, p. 22). Adapun teknik-teknik dasar dalam pencak silat meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, tendangan, tangkisan, kunci, guntingan dan sikap berbaring.

Pertandingan pencak silat sendiri terbagi dalam beberapa kategori, yaitu regu seni, ganda seni, tunggal seni, dan tanding.

Pada nomor tanding para pesilat harus bertanding menggunakan teknik dan peraturan yang telah diterapkan sejak dahulu yakni tidak boleh adanya teknik lain dalam pertandingan seperti tarikan atau menarik pada saat melakukan bantingan atau menjatuhkan lawan. Namun seiring dengan perkembangan pencak silat sendiri di Negara lain agar mudah diterima.

Pencak silat telah memiliki peraturan baru yang dibuat untuk mengacu pada pencak silat menuju olimpiade dimana pada peraturan terbaru ini banyak yang diubah supaya pencak silat bisa diterima dengan mudah oleh negara Negara lain serta menjadi olahraga beladiri yang dapat memenuhi standar olimpiade dimana peraturan diubah dari kostum aparat wasit, perlengkapan pertandingan, serta peraturan pertandingan. Yang uniknya pada peraturan pencak silat terbaru ini banyak point pelanggaran di peraturan sebelumnya yang berubah menjadi sebuah keuntungan pada peraturan baru ini salah satunya adalah melakukan tarikan pada saat proses jatuhnya dan bantingan serta dapat menarik serta memukul secara bersamaan pada saat bertanding, dimana pada peraturan sebelumnya serangan tersebut adalah sebuah pelanggaran. Pada peraturan pencak silat yang terbaru ini bisa diartikan atlet harus memiliki kondisi fisik yang lebih baik dan ritme pertandingan yang lebih padat dan taktis seperti *power endurance* dan *anaerobic* yang baik karena pada peraturan baru ini atlet harus melakukan tarikan serta menahan pada saat bertanding yang dimana itu sangat berpengaruh pada komponen *strength endurance* dan *muschel endurance* atlet.

Memantau olahraga prestasi khususnya di cabang olahraga pencak silat, harus mempunyai komponen kondisi fisik seperti: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kekuatan, reaksi dan *power*. Di dalam pertandingan olahraga pencak silat terdiri dari dua kategori, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Untuk memenangkan pertandingan yang terpenting adalah memanfaatkan anggota tubuh seperti lengan dan tungkai untuk memperoleh nilai sebanyak mungkin. Untuk kategori tanding nomer tandingnya disesuaikan dengan berat badan. Nilai-nilai yang dihitung dalam kategori tanding berdasarkan teknik yang digunakan, seperti teknik pukulan, tendangan, serta teknik jatuhan. Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan kaidah dengan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menghindari, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak. (Munas IPSI, 2012: 2).

Dengan peraturan baru yang telah diterapkan tampaknya menjadi sebuah hal yang mempengaruhi prestasi atlet Indonesia. Pada tahun 2021 wakil ketua pengurus besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (PB IPSI) Erizal Chaniago melakukan evaluasi total terkait hasil yang kurang maksimal pada SEA GAMES 2021 Vietnam. (Kemenpora, 2022)

Hal ini disebabkan karena penyesuaian dari peraturan lama ke peraturan baru yang membuat atlet masih belum bisa beradaptasi dengan baik terutama pada

teknik tarikan pada saat menjatuhkan lawan, penyesuaian peraturan baru tersebut merupakan hal yang wajib untuk diperhatikan oleh atlet maupun pelatih pada saat bertanding karena bukan hanya sekedar teknik tetapi juga daya tahan atlet yang menjadi penentu kemenangan pada pertandingan dikarenakan dengan peraturan baru ini pertandingan akan terasa lebih padat dan berat, dan atlet Indonesia yang bertanding pada SEA GAMES 2021 tersebut memiliki penurunan daya tahan pada saat bertanding, terlihat jelas dari pukulan, tendangan, dan teknik tarikan pada saat menjatuhkan lawan yang dilakukan oleh atlet menjadi tidak maksimal di babak-babak terakhir, sehingga banyak poin-poin yang tidak jelas sehingga seperti terkesan menyiakan waktu saat bertanding, yang seharusnya tidak lagi ditemukan di lapangan.

Pada teknik tarikan itu sendiri tentu saja dibutuhkan daya tahan otot lengan yang sangat baik, karena yang menjadi modal awal pesilat melakukan gerakan tersebut ialah lengan, dengan memiliki daya otot lengan yang baik maka teknik tarikan ini akan sangat mudah dan lebih efektif dilakukan. Universitas Negeri Jakarta khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat (KOPENSI) telah banyak diterapkan metode latihan untuk meningkatkan teknik dalam olahraga pencak silat yang baik dan maksimal, namun peneliti melihat belum adanya suatu metode latihan yang dianggap efektif untuk teknik tarikan, program latihan yang diterapkan masih general merujuk pada peraturan lama.

Pengamatan untuk dari segi teknik taktik dan strategi pada peraturan pencak silat 2022 dimana sebelumnya atlet tidak boleh melakukan tarikan untuk jatuhan

serta *counter attack* pada saat di jatuhkan hingga boleh memukul sambil menarik dengan metode latihan dibantu dengan menggunakan *Resistance band* dan teman latihan dengan melakukan tarikan yang berulang – ulang untuk dibanting tanpa adanya tingkat kesulitan yang harus di terima atlet sehingga saat pertandingan atlet pun tidak dapat melakukan teknik yang baik dan benar sehingga tidak sesuai harapan saat bertanding. Maka dari hasil pengamatan pelatih merumuskan untuk meningkatkan performa atlet kembali baik dari segi fisik maupun teknik dengan mengubah metode latihan yang lebih inovatif agar atlet tidak merasa jenuh.

Hal ini menjadi perhatian bagi peneliti dikarenakan permasalahan yang sebelumnya sudah di jabarkan mengenai daya tahan otot lengan yang harus dimiliki oleh seorang atlet kelas tanding, karena teknik ini hanya dipergunakan pada nomor tanding untuk menambah poin bantingan dan jatuhan dengan teknik menarik lawan. Tentu saja teknik ini pada awalnya sangatlah terasa canggung dilakukan oleh pesilat karena pada peraturan lama gerakan ini merupakan pelanggaran, namun seiring perkembangan perubahan peraturan baru maka tercetus gerakan menarik lawan menjadi nilai tambah atau poin.

Bukan hanya soal kesiapan mental yang harus di pupuk pelatih pada atlet tetapi juga daya tahan otot lengan, apabila atlet tidak memiliki daya tahan otot lengan yang baik maka teknik tersebut tidak dapat dilaksanakan dengan sempurna dan maksimal yang justru malah akan menguntungkan lawan karena pesilat bisa saja terjatuh, terpelanting, atau bahkan mengalami cedera serius pada lengan. Di lapangan peneliti pun melihat kasus pada saat mengadakan latihan *sparing* di KOPENSI Universitas Negeri Jakarta, masih banyak bahkan hampir tidak ada atlet

yang menggunakan teknik tarikan tersebut, hal ini disebabkan masih belum terbiasa dengan peraturan baru yang diterapkan pada pertandingan. Hal ini menjadi titik fokus peneliti menemukan masalah, yang kemudian mengikuti perkembangan teknologi dimana saat ini begitu banyak alat-alat olahraga yang diciptakan untuk mempermudah proses latihan contohnya seperti *Resistance Band* dan *Battle Rope*.

Oleh karena permasalahan yang telah dijabarkan diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian berupa “Perbandingan Latihan *Resistance Band* Dan *Battle Rope* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot lengan Pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka di identifikasikan masalah-masalah tersebut sebagai berikut :

1. Terjadinya perubahan baru pada peraturan pencak silat
2. Belum beradaptasi dengan peraturan baru
3. Kehilangan keseimbangan saat di tarik
4. Dengan peraturan baru daya tahan otot lengan sangat dibutuhkan
5. Inovasi latihan untuk daya tahan otot terhadap peraturan baru
6. Kurangnya bentuk latihan daya tahan otot lengan
7. Kurangnya metode latihan teknik yang diterapkan untuk daya tahan otot lengan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu perbandingan latihan *Resistance Band* Dan *Battle Rope* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat perbedaan daya tahan otot lengan setelah diberikan latihan *Resistance Band* pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat perbedaan daya tahan otot lengan setelah diberikan latihan *Battle Rope* pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah hasil latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan otot lengan setelah diberikan latihan *Resistance Band* dan *Battle Rope* pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Kegunaan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan *Resistance Band* dan *Battle Rope* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, dan juga penelitian ini berguna untuk :

1. Dapat mengetahui hasil latihan daya tangan otot lengan dengan menggunakan *Resistance Band* dan *Battle Rope*.
2. Dapat menjelaskan seperti apa metode latihan penguatan otot lengan yang dilakukan dengan *Resistance Band* dan *Battle Rope*.
3. Dapat mengkaji lebih dalam mengenai latihan daya tahan otot lengan menggunakan *Resistance Band* dan *Battle Rope*.
4. Memberi motivasi bagi pelatih dan atlet agar lebih inovatif dalam menjalani proses latihan
5. Menjadi acuan data yang valid atas perbandingan latihan *Resistance Band* dan *Battle Rope* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan.
6. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai ilmu kepelatihan.

