

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengamatan tertuju pada Atlet Pencak Silat Merpati Putih Kelompok Latihan SMP Negeri 287 Jakarta. Pengamatan dilakukan secara langsung pada saat latihan, *sparing partner*, pertandingan prestasi ataupun pemasangan. Untuk menguatkan apa saja yang diperlukan untuk para atlet junior kedepan maka pengamatan lebih lanjut dilakukan yaitu dengan mengamati secara langsung atlet SELEKNAS yang dilaksanakan pada 28 Desember 2022. Atlet yang diamati ialah atlet sudut merah dan sudut biru dari kelas E putri senior.

Atlet Pencak Silat SMPN 287 Jakarta masih sangat minim kemampuan biomotornya, agar lebih fokus pada penelitian nantinya maka penelitian menjadikan SELEKNAS sebagai acuan apa saja yang diperlukan oleh atlet – atlet professional pada saat bertanding baik biomotor ataupun teknik.

Pencak silat berasal dari Indonesia, “pencak silat memiliki berbagaimacam istilah, seperti *‘bersilat’*, *‘gayong’*, *‘cekak’*, di semenanjung Malaysia, Singapura, dan Thailand di Provinsi Pattani, Satun, dan Narathiwat digunakan istilah *‘bersilat’* juga. Sedangkan di Filipina Selatan digunakan istilah *‘pasilat’*. Hal ini membuktikan bahwa bela diri ini bersumber dari Indonesia, karena bila diurutkan perkembangan mereka mengakui pernah berguru dengan orang Indonesia.” (Lubis, J. dan Wardoyo, H., 2014, h.2). Selain itu juga pada zaman kerajaan Sriwijaya memiliki prajurit yang mahir

ilmu bela diri. “Tercatat dalam sejarah bahwa Raden Wijaya pada tahun 1293 dapat mengusir tatar Tartar utusan Kaisar Kubilai Khan dari Mongolia, yang mencoba menaklukkan kerajaan Singosari, yang selanjutnya Raden Wijaya mendirikan kerajaan Majapahit.” (Mulyana, 2019, h.5). kerajaan Sriwijaya berhasil mengusir ke Kaisaran Mongol dengan ilmu bela diri asli tanah Sriwijaya yaitu Pencak Silat. *“pencak silat is certainly to be termed a combative from indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor.* Penulis menggambarkan bahwa : pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah yang diperdebatkan mengenai asalnya, dimana asalnya, dari tempat atau negara lain yang kemudian sampai di Indonesia. Namun pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha *autogenic* murni saja.” (Draeger, 1992, h.32 dalam Maryono, O’ong, 1998, h.37).

Dalam pencak silat sebagai rumpun bela diri terdapat beberapa komponen fisik yang dominan digunakan pada saat pertandingan kategori *fighting* yaitu “komponen kondisi fisik yakni kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, stamina, *power*, kecepatan reaksi.” (Lubis, 2004, h.78). Fenomena yang terjadi pada atlet SELEKNAS SEA Games Kamboja 2023 ini terdapat pada komponen fisik kelincahan yang tidak sesuai harapan, dimana seharusnya sekelas atlet tingkat nasional sudah memiliki komponen fisik yang baik agar memiliki performa bertanding yang gesit digelanggang. Selaras dengan yang terjadi pada atlet Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta ini yaitu mereka belum memiliki

kelincahan yang baik terlihat pada saat sedang melakukan *sparing partner* dan latihan gerakan yang memerlukan kelincahan para atlet belum menunjukkan performa yang maksimal, selain untuk persiapan atlet usia dini agar mampu menuju pada tahap atlet elit nasional, kelincahan menjadi sangat penting karena kelincahan yang baik akan meminimalisir tingkat cedera yang terjadi pada atlet. “Bahwa seorang atlet yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, seperti mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik – teknik yang digunakan.” (Joko Purwanto, 2004, h.41).

Bedasarkan data diatas berarti kelincahan merupakan komponen biomotor yang penunjang yang mampu meminimalisir terjadinya cedera pada atlet sekaligus meminimalisir kekalahan pada atlet. “dengan kemampuan fisik yang sudah standar dan baik dapat membantu memaksimalkan performa atlet dalam latihan dan kompetisi dan tentu mencegah mereka kedepan untuk terhindar dari resiko cedera yang besar.” (Yonda & Miftakhudin, 2023, h.149 – 150). Jadi berdasarkan acuan yang ada latihan kelincahan menjadi penting untuk diberikan pada atlet Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta. Karena penting mempersiapkan fisik agar tidak mudah cedera dimana pada peraturan baru pencak silat 3 – 7 November 2022 IPSI Padepokan Pencak Silat Taman Mini Indonesia Indah, terdapat peraturan baru yang boleh melakukan tarikan, dimana setelah diberlakukannya peraturan ini cukup mengubah kaidah dan atmosfer dunia persilatan, karena banyak atlet yang cedera saat bertanding berlangsung. Maka dari itu harus dipersiapkan fisik yang baik sejak usia dini.

Mengingat pentingnya kelincahan, didalam kelincahan itu sendiri terdapat biomotorik dasar yaitu, kecepatan. Kecepatan adalah berpindah dari satu titik ketitik lain dengan waktu sesingkat – singkatnya. Dalam pencak silat kecepatan berperan sebagai komponen biomotor yang dapat menunjang performa saat bertanding di gelanggang karena pada saat melakukan serangan pesilat harus melakukan serangan berulang kali secara cepat agar serangan tidak mudah dibaca oleh lawan, tanpa kecepatan yang baik pesilat tidak akan bisa unggul dalam melancarkan serangan demi serangan selama bertanding. ”Seorang pesilat harus mampu melakukan serangan yang berkualitas tinggi dengan gerakan yang berulang – ulang untuk mendapatkan angka / nilai.” (Ihsan, 2015, h.5).

Dari fenomena dan literatur yang didapat, atlet SELEKNAS pada sudut biru mengalami kekalahan akibat kurangnya kelincahan, fleksibilitas, kecepatan, dan kekuatan. Dimana fenomena ini tidak sesuai harapan pada atlet SELEKNAS yang telah melewati berbagai latihan berat yang disiplin. Kelemahan ini mengakibatkan atlet tidak mampu bersaing di gelanggang sehingga akan sangat sulit untuk bersaing ditinggal internasional yaitu *SEA Games* Kamboja 2023, karena pasti atlet dari negara seperti Malaysia, Vietnam, Filipina telah mempersiapkan atlet – atlet andalan yang sudah siap secara fisik, taktik, maupun mental maka dari ini Indonesia juga harus memilih atlet yang telah terseleksi untuk maju pada ajang *SEA Games* Kamboja 2023. Atlet Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta, merupakan bibit – bibit penerus TIMNAS Pencak Silat sehingga walau perjalanannya masi panjang bukan berarti

kita bisa berleumpang saja tanpa menyiapkan bibit unggulan atlet untuk pencak silat. Atlet usia dini harus sudah disiapkan adaptasi fisiknya dan mentalnya serta motivasi bertanding agar atlet memiliki semangat bertanding.

Kembali pada pembahasan utama yaitu kelincahan. Atlet Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta hampir tidak pernah melakukan manuver saat *sparing partner* ataupun bertanding disuatu *event* pemasalan sehingga menjadikannya tidak dapat menguasai gelanggang secara maksimal, oleh karena itu perlu latihan yang berimprovisasi pada komponen kelincahan. Sementara itu metode latihan peningkatan terhadap kelincahan yang biasa digunakan oleh Atlet Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta yaitu *agility ladder*. “Latihan *ladder drill* adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan”. (Tsvikin, 2011, h.12). Seperti pendapat diatas bahwa *ladder* adalah salah satu alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet.

Selain biomotor pada komponen teknik yang dikeluarkan oleh atlet JATENG pada fenomena yang terjadi pada saat pengamatan, komponen teknik yang mejadi garis besar pada fenomena diatas adalah teknik tendangan dimana atlet pencak silat harus bisa menguasai 4 teknik tendangan dasar pencak silat yaitu, tendangan A, tendangan T, tendangan C, dan tendangan Belakang. Pada setiap pertandingan Atlet Pencak Silat SMP Negeri 287 Jakarta belum banyak melakukan variasi tendangan dengan tendangan yang paling sering dikeluarkan hanya tendangan sabit dan tendangan A yang masih mengayun bukan mendorong kedepan. Pada teknik tendangan ini latihan yang biasa diberikan

yaitu dengan metode sabuk setinggi pinggang atlet, dimana atlet harus dapat melakukan tendangan dengan teknik yang benar dengan melewati batasan dari sabuk yang telah dibuat setinggi pinggan atlet masing – masing.

Pada fenomena ini akan dilakukan penelitian pada komponen biomotor kelincahan, perlu dilakukan suatu penelitian dengan melakukan metode – metode inovatif guna meningkatkan performa tanding atlet, metode inovasi yang akan diberikan yaitu metode latihan peningkatan kelincahan dengan menggunakan alat *agility ring* sesuai dengan namanya alat ini memang dibuat untuk melatih kelincahan tetapi masi jarang atau bahkan belum pernah digunakan pada atlet cabor pencak silat. Padahal dengan alat *agility ring* yang berbentuk seperti cincin ini dapat menjadi bahan latihan yang baik untuk meningkatkan kelincahan pada atlet pencak silat juga yaitu dengan membuat metode latihan berupa rintangan – rintangan berupa pijakan yang nantinya dimanfaatkan oleh atlet untuk melangkah pada cincin yang sudah disesuaikan dengan kondisi dan keadaan pada saat bertanding dilapangan. “Latihan rintangan kelincahan memiliki guna untuk peningkatan power kaki yang berfungsi sebagai meningkatkan kelincahan, stamina, kecepatan, dan koordinasi.” (Ismoko & Putro, 2017, h.1327).

Kelincahan sangat penting untuk atlet pencak silat, pertandingan pencak silat hanya berkisar pada jarak diameter lingkaran delapan meter, dimana jarak tersebut tidak terlalu luas untuk menjaga jarak dengan lawan yang tidak dapat diduga gerakannya, karena pertandingan *fighting* pencak silat merupakan jenis keterampilan *open skill*.

B. Identifikasi Masalah

1. Kelincahan kurang baik
2. Kekuatan otot kurang baik khususnya abdomen
3. Kecepatan kurang baik
4. Daya tahan vo2max kurang baik
5. Teknik tendangan kurang baik
6. Teknik pukulan kurang baik
7. Taktik menyerang kurang baik
8. Teknik dasar kurang dikuasai
9. Metode latihan yang biasa digunakan *agility ladder*, latihan inovasi *agility ring*

C. Pembatasan Masalah

1. Latihan peningkatan kelincahan pencak silat kategori tanding SMP Negeri 287 Jakarta
2. Latihan peningkatan kelincahan pencak silat dengan latihan *agility ladder*
3. Latihan peningkatan kelincahan pencak silat dengan latihan *agility ring*

D. Perumusan Masalah

- 1) Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *Agility Ladder* ?
- 2) Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *Agility Ring* ?
- 3) Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara latihan *Agility Ladder* dan *Agility Ring* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara teoritis:

- 1) Kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan khasanah bagi atlet pencak silat kategori tanding guna meningkatkan kelincahan dengan metode yang teruji.
- 2) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pijakan dalam metode latihan peningkatan kelincahan pencak silat kategori tanding dengan metode yang teruji.
- 3) Kajian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam upaya latihan peningkatan kelincahan dengan metode yang teruji.

2. Secara praktis :

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kelincahan atlet pencak silat kategori tanding.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk digunakan sebagai instrumen latihan peningkatan kelincahan pencak silat kategori tanding.
- 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan untuk umum dalam upaya meningkatkan kelincahan cabang olahraga pencak silat kategori tanding.