

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia merupakan salah satu perguruan pencak silat yang berada di daerah Kota Bogor diketuai oleh guru besar bernama Lies Ismori. Terdapat beberapa kategori yang dilatih dan dibertandingkan yaitu kategori tanding dan seni, dari kedua jenis kategori tersebut dibagi lagi menjadi beberapa nomor kategori. Untuk nomor pada kategori tanding dikelompokkan berdasarkan dari berat badan, sedangkan pada kategori seni nomor tanding dibagi menjadi tiga antara lain; kategori tunggal, ganda dan kategori beregu. Sudah banyak prestasi yang diraih baik pada kategori tanding maupun kategori seni. Pada cabang olahraga pencak silat selain menguasai teknik dasar maupun teknik lanjutan juga harus baik pula komponen biomotornya, karena komponen biomotor itulah yang menjadi pondasi awal untuk terciptanya atlet yang berkualitas. Penelitian ini hanya akan difokuskan pada atlet kategori seni saja.

Pengamatan pada saat kejuaraan pencak silat Depok Championship I yang dilaksanakan pada tanggal 15 – 17 September 2023 di GOR Kota Depok. Pengamatan ini dilakukan secara langsung di tempat pertandingan kemudian mengamati setiap jurus yang diperagakan. Pengamatan ini dilakukan untuk mengetahui apa saja kekurangan – kejurangan yang ada pada atlet kategori seni perguruan pencak silat Ayu pusaka Indonesia. Berdasarkan hasil pengamatan atlet kategori seni ini memiliki beberapa kekurangan pada komponen fisik biomotornya

yang dimana dapat mempengaruhi teknik atau jurus gerak yang ada pada kategori seni tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan terdapat kekurangan pada komponen biomotornya seperti pada biomotor keseimbangan, kelentukan, daya tahan serta *power*. Berdasarkan hasil pengamatan kekurangan dominan yang terlihat ialah pada biomotor keseimbangan, terlihat pada saat menggerakkan jurus dengan cepat yang menggunakan tumpuan satu kaki, seperti perpidahan kuda-kuda yang cepat maupun gerakan interval yang menggunakan tumpuan dengan tumpuan satu kaki, salah satu contoh gerakannya terdapat pada jurus kedua kategori beregu. Sehingga kesulitan dalam menyeimbangkan tubuhnya. “Dalam situasi ini, keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan”. (Setiawan, 2016, p. 44).

Keseimbangan merupakan salah satu komponen biomotor yang sangat dibutuhkan. Dalam konteks ini keseimbangan yang dimaksud yaitu komponen fisik yang dimiliki dalam rangka menjaga kestabilan tubuh agar tidak mudah terjatuh. Irama dalam kategori seni terbagi menjadi dua jenis, yang pertama menggerakkan jurus secara cepat dan bertenaga (gerakan pokok) lalu ada gerakan menggunakan irama gerak yang pelan dan menggunakan hitungan (gerakan interval). Baik pada gerakan pokok maupun gerakan interval kedua irama gerakan ini membutuhkan biomotor keseimbangan. Karena pada saat gerakan pokok atau gerakan yang cepat tungkai diminta untuk bisa dengan cepat menyeimbangkan tubuhnya dari kondisi gerak jurus sebelumnya. Begitu pun saat gerakan interval, pada saat gerakan interval terdapat jurus – jurus yang gerakannya menggunakan tumpuan satu kaki dimana

harus bisa menyeimbangkan tubuhnya selama hitungan yang telah di tentukan selesai.

Pada kategori Tunggal dan beregu diminta untuk memperagakan atau menampilkan jurus baku yang telah ditentukan oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), sedangkan untuk kategori ganda jurus dibuat sesuai dengan jurus perguruanannya masing- masing. Saat sedang bertanding memperagakan jurusnya diminta untuk menggerakkan jurus dengan memperhatikan kemantapan gerak yang mencakup kebenaran gerak, wirama, wiraga serta wirasa. Pada jurus seni di cabang olahraga pencak silat ini juga terdapat gerakan perpindahan dari jurus yang menggunakan kuda – kuda tengah ke jurus yang hanya menggunakan tumpuan satu kaki, saat situasi seperti atlet diharapkan untuk bisa menyeimbangkan tubuhnya dengan baik. “Kategori seni ini dalam pelaksanaan pertandingannya, merupakan pertandingan yang sangat aplikatif memperagakan kekayaan gerak jurus, dengan bertenaga dan mantap selama tiga menit tanpa berhenti, hal itu sesuai berdasarkan buku peraturan hasil Munas IPSI 2013”. (Dianti, 2017, p. 3).

Kurangnya keseimbangan ini berdampak pada poin penilaian yang akan didapatkan oleh atlet. Berdasarkan pengamatan kurangnya keseimbangan atlet seni ini juga dikarenakan kurangnya massa otot pada tungkai yang dimiliki. Maka untuk terciptanya keseimbangan yang baik atlet harus memperbaiki otot tungkainya terlebih dahulu. Berdasarkan hasil observasi secara langsung ini pengamat mengamati bahwa atlet seni perguruan Ayu Pusaka Indonesia ini otot tungkainya masih belum kuat sehingga atlet kesulitan untuk menyeimbangkan tubuhnya.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga pencak kategori seni ini diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkesinambungan. Sejah ini program latihan yang diberikan hanya berfokuskan pada keterampilan jurusnya saja dan belum ada latihan khusus untuk meningkatkan komponen biomotor keseimbangan pada atlet, hal ini dikarenakan kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih.

Oleh karena itu sebagai seorang pelatih diharuskan untuk mampu membentuk atletnya agar mempunyai keseimbangan tungkai yang baik. Dengan cara memberikan variasi latihan yang dikhususkan untuk memperbaiki komponen biomotor keseimbangan. Karena lupa atau tidak memberikan latihan yang fokus hanya untuk melatih biomotor dasar contohnya seperti keseimbangan ini. Komponen biomotor merupakan pondasi awal, sehinga apabila pondasi awalnya sudah baik maka atlet tidak akan kesulitan untuk menerima materi latihan selanjutnya.

“Tujuan pelatihan olahraga adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan kekuatan dan kondisi fisik. Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan adalah unsur-unsur yang dibentuk dan dikembangkan. 2) Pembentukan teknik dasar dan teknik lanjutan untuk menjadikan otomatisasi gerak sesuai dengan cabang yang diikutinya. 3) Pembentukan taktik dalam arti mematangkan sistem pola dan tipenya untuk bertahan dan menyerang. 4) Pembentukan mental bertanding sesuai dengan unsur-unsur psikologi yang diperlukan dalam cabang olahraganya. 5) Pembentukan

kematangan juara dalam arti mematangkan keselarasan antara tindakan dan proses mental dalam bertanding. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan jumlah uji coba, serta bentuk bertanding lainnya”. (Saharullah, 2019, pp. 21–61).

Dengan demikian peneliti ingin memecahkan permasalahan yang ada, mengingat betapa pentingnya komponen biomotor pendukung seperti keseimbangan bagi atlet pencak silat kategori seni. Permasalahan yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan komponen biomotor keseimbangan dalam pencak sila. Agar mempermudah dalam meningkatkan kemampuan biomotor keseimbangan, maka diberilah variasi latihan untuk mengatasi kesulitan tersebut melalui variasi latihan otot tungkai.

Peneliti ingin meneliti pengaruh variasi latihan otot tungkai terhadap peningkatan keseimbangan. Hal ini menjadi objek penelitian, peneliti mengingat aplikasinya di lapangan yang sebenarnya untuk meningkatkan biomotor keseimbangan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen yang mana penelitian ini terdiri dari pengamatan, perencanaan, tindakan dan refleksi. Dengan bertujuan agar adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada atlet serta memberikan pendekatan latihan yang efektif serta memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan menggunakan variasi latihan otot tungkai. Khususnya peningkatan biomotor keseimbangan pada atlet seni perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan keseimbangan di perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia masih mengandalkan latihan teknik saja.
2. Kurang diberikan latihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan pada atlet pencak silat Ayu Pusaka Indonesia kategori seni.
3. Keseimbangan gerak atlet pencak silat Ayu Pusaka Indonesia kategori seni kurang baik.
4. Atlet kesulitan menyeimbangkan tubuhnya pada saat menggerakkan jurus seni pencak silat baik pada saat gerakan tumpuan satu kaki maupun gerakan kuda – kuda yang perpindahannya cepat.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda, maka peneliti membatasi permasalahan yaitu pengaruh variasi latihan otot tungkai terhadap peningkatan keseimbangan atlet pencak silat perguruan Ayu Pusaka Indonesia pada atlet kategori seni.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan keseimbangan setelah diberikan variasi latihan otot tungkai pada atlet pencak silat kategori seni putra perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia?

2. Apakah terdapat perbedaan keseimbangan setelah diberikan variasi latihan otot tungkai pada atlet pencak silat kategori seni putri perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia?
3. Berapa persen peningkatan keseimbangan setelah diberikan variasi latihan otot tungkai pada atlet pencak silat kategori seni putra perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia?
4. Berapa persen peningkatan keseimbangan setelah diberikan variasi latihan otot tungkai pada atlet pencak silat kategori seni putri perguruan pencak silat Ayu Pusaka Indonesia?

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

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Teoritis
  - a. Diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui kegunaan latihan otot tungkai terhadap peningkatan keseimbangan atlet.
  - b. Selain bagi pelatih penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi atlet untuk mengetahui latihan apa saja yang dapat menunjang meningkatnya keseimbangan atlet.
  - c. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi hal layak umum yang ingin menekuni cabang olahraga pencak silat.
2. Praktis
  - a. Bertujuan bagi para atlet untuk dapat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan otot tungkai dalam meningkatkan keseimbangan.
  - b. Bertujuan bagi para pelatih untuk dapat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan otot tungkai dalam peningkatan keseimbangan.

- c. Juga dapat memberi variasi latihan dalam meningkatkan hasil keseimbangan dalam kategori seni pencak silat.



*Intelligentia - Dignitas*