

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pencak Silat, sebagai salah satu seni bela diri tradisional Indonesia, bukan hanya warisan budaya, tetapi juga olahraga kompetitif yang berkembang pesat di berbagai belahan dunia. Abdus Syukur (dalam Sucipto, 2001,) mengatakan Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum Pencak adalah gerakan serang bela, berupa lari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu, yang biasa di pertunjukan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, yakni kemahiran untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat di pertunjukan di depan umum.

Imam Koesoepangat (dalam Sucipto, 2001), mengatakan “pencak merupakan gerak bela diri tanpa lawan, sementara silat sebagai bela diri yang tidak boleh dipertandingkan”. Pendapat yang berbeda Maryono (dalam Sucipto, 2001), menyimpulkan, bahwa “yang menjadi kriteria untuk membedakan arti ‘pencak’ dan arti ‘silat’ adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak”. Tokoh-tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat , karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Pada akhirnya, PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 (dalam Sucipto, 2001), mendefinisikan Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia

untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Disisi lain dalam konteks praktik pencak silat peningkatan daya tahan menjadi hal yang krusial. Daya tahan dalam Pencak Silat merupakan kunci bagi pesilat untuk menjadi tangguh dan ulet di arena pertandingan. Ini bukan hanya tentang kekuatan fisik, tetapi juga tentang ketangguhan mental dan stamina yang memungkinkan mereka untuk terus berjuang hingga akhir. Daya tahan dalam Pencak Silat dapat didefinisikan sebagai kemampuan pesilat untuk mempertahankan performa optimal dalam jangka waktu lama selama latihan, pertandingan, atau demonstrasi.

Daya tahan dalam Pencak Silat bukan hanya tentang kekuatan otot, tetapi juga tentang kecerdasan dalam mengelola energi dan strategi. Pesilat yang memiliki daya tahan yang baik mampu beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah, mempertahankan ketenangan, dan memanfaatkan momen dengan tepat untuk meraih kemenangan.

Menurut Hatmono dan Purbodjati (2021), model latihan kondisi fisik pada pencak silat hendaknya difokuskan pada pengembangan daya tahan anaerobik, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan kelenturan. Pengembangan komponen-komponen tersebut dapat dipadukan dengan latihan teknik, seperti tendangan, pukulan, dan bantingan, agar performa atlet meningkat secara optimal.

Menurut Suwirman, Sepriadi, Nurul Ihsan, dan Deswandi (2021), pencak silat merupakan cabang olahraga yang menuntut kondisi fisik yang kompleks agar atlet mampu mencapai performa optimal. Salah satu komponen kondisi fisik yang paling dibutuhkan adalah daya tahan kecepatan (*speed endurance*), karena dalam pertandingan atlet dituntut melakukan serangan, terutama teknik tendangan, secara cepat dan berulang selama tiga ronde pertandingan. Daya tahan kecepatan merupakan perpaduan antara kemampuan mempertahankan kecepatan gerak dan daya tahan anaerobik, sehingga atlet mampu mempertahankan kualitas serangan tanpa mengalami penurunan performa akibat kelelahan. Oleh karena itu, pengembangan daya tahan kecepatan menjadi aspek penting dalam program latihan pencak silat untuk menunjang efektivitas teknik.

Dalam upaya meningkatkan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) untuk tendangan sabit, ada dua metode latihan yang umum digunakan yaitu Latihan *Modified Speed Play* dan Latihan *Modified Interval*. Definisi metode *Modified Speed Play* merupakan variasi dari latihan *Speed Play* yang menekankan pada perubahan kecepatan dan intensitas latihan secara acak. Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan atlet dalam beradaptasi dengan perubahan tempo pertandingan dan meningkatkan daya tahan kecepatan. *Speed Play* para ahli yaitu dalam buku Bompa (2009) menyatakan, latihan *Speed Play* efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan perubahan tempo pertandingan dan mengembangkan daya tahan kecepatan.

Sementara itu, metode *Modified Interval* adalah variasi dari latihan *Interval* yang menggabungkan latihan intensitas tinggi dengan periode istirahat yang singkat. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik dan daya tahan kecepatan atlet. Sedangkan latihan *Interval* menurut Bomp (dalam Harsono, 2017), menekankan bahwa latihan *Interval* adalah sistem latihan yang melibatkan periode kerja intensitas tinggi yang diselingi dengan periode istirahat atau pemulihan. "Latihan *Interval* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan *Interval-Interval* yang berupa masa-masa istirahat". Bomp (2017), juga menjelaskan bahwa latihan *Interval* efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas anaerobik, serta kecepatan dan daya tahan kecepatan. "Sistem latihan *Interval* mencakup selang-seling periode kerja dan istirahat. Keunggulan sistem latihan ini adalah lebih banyak atlet mengalami latihan intensif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Latihan *Interval* merupakan medium utama untuk mewujudkan efek-efek latihan spesifik."

Dalam konteks olahraga ini, teknik tendangan sabit merupakan salah satu teknik yang sangat penting dan sering digunakan dalam pertandingan. Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014), tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar serangan yang memiliki peranan penting dalam pertandingan pencak silat. Teknik ini dilakukan dengan lintasan gerak berbentuk setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki atau pangkal jari kaki sebagai bidang perkenaan untuk mengenai sasaran. Dalam pertandingan, tendangan sabit menjadi salah satu teknik yang paling sering digunakan karena memiliki efektivitas yang tinggi dalam menghasilkan nilai apabila mengenai sasaran secara tepat.

Keberhasilan pelaksanaan tendangan sabit tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, kelentukan, dan ketepatan gerak. Keras saat mengenai sasaran. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan tendangan sabit harus dilakukan melalui program latihan yang sistematis dan berkesinambungan dengan memadukan latihan teknik dan latihan kondisi fisik agar atlet mampu menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, akurat, serta tetap efektif meskipun dilakukan secara berulang selama pertandingan berlangsung. Kondisi fisik yang baik akan membantu pesilat mempertahankan kualitas gerakan tendangan sabit sepanjang ronde pertandingan sehingga peluang memperoleh poin dan memenangkan pertandingan menjadi lebih besar.

Klub Pencak Silat 96 merupakan klub pembinaan olahraga pencak silat yang didirikan pada tahun 2023 oleh Hidrat Nur Ibadin, S.Or. dan berlokasi di Jakarta Selatan. Klub ini memiliki visi "Memasyarakatkan olahraga pencak silat" dengan misi menciptakan pesilat yang berprestasi melalui pembinaan prestasi, pembentukan karakter, jiwa sportivitas, serta pengembangan potensi atlet di bidang pencak silat.

Saat ini, Klub Pencak Silat 96 membina sekitar 50 atlet dengan didukung oleh tim pelatih yang terdiri atas Hidrat Nur Ibadin, Andi M. Kalbu, Daffa Sidiq, Dhamar Ramadhan, Wisnu Saputra, Nabilla Arinda, Dinara Safina, dan Adinda Syahida. Sejak berdiri, klub telah mengikuti berbagai kejuaraan dan meraih sejumlah prestasi, di antaranya Juara Favorit III Jayakarta *Championship* II Tahun 2023. Melalui program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan, Klub

Pencak Silat 96 terus berupaya mencetak atlet pencak silat yang berprestasi, berkarakter, dan mampu bersaing pada berbagai ajang kompetisi.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk membandingkan metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada atlet Klub Pencak Silat 96.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Klub Pencak Silat 96, antara lain:

1. Kurangnya daya tahan kecepatan tendangan sabit dalam pertandingan.
2. Penurunan performa pesilat saat dalam pertandingan.
3. Ketidakteraturan tendangan sabit saat dalam pertandingan.
4. Ketidakmampuan untuk mencapai potensi dalam pertandingan.
5. Kebutuhan untuk mengetahui metode latihan dan strategi pemulihan yang paling optimal untuk meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Klub Pencak Silat 96.
6. Kebutuhan untuk mengetahui latihan *Modified Speed Play* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub Pencak Silat 96.
7. Kebutuhan untuk mengetahui latihan *Modified Interval* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub Pencak Silat 96.

8. Kebutuhan untuk mengetahui latihan *Modified Speed Play* lebih efektif daripada latihan *Modified Interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub Pencak Silat 96.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penelitian ini akan berfokus pada dampak metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval* untuk menemukan metode latihan dan strategi pemulihan yang paling optimal untuk meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Klub Pencak Silat 96.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, perumusan masalah yang menjadi penelitian saya, antara lain:

1. Apakah metode *Modified Speed Play* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub Pencak Silat 96?
2. Apakah metode *Modified Interval* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub Pencak Silat 96?
3. Apakah terdapat perbandingan metode *Modified Speed Play* dengan metode *Modified Interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada Klub Pencak Silat 96?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini terdapat dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini dapat membantu memahami mekanisme fisiologis yang mendasari peningkatan daya tahan kecepatan tendangan sabit melalui latihan metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval*.
- b) Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa wawasan dan bukti empiris mengenai efektivitas metode *Modified Speed Play* dan *Modified Interval* dalam meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat, sehingga dapat memperkaya literatur di bidang kepelatihan olahraga serta memperkuat teori-teori latihan fisik yang berkaitan dengan peningkatan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) dan pemulihan (*recovery*).

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini akan memberikan pedoman bagi pelatih dan pembina atlet dalam mengembangkan strategi latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing.
- b) Penelitian ini dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan masing-masing metode latihan.
- c) Pelatih dapat menyesuaikan program latihan untuk memaksimalkan potensi atlet dalam menguasai teknik tendangan sabit.
- d) Memberikan kontribusi bagi pengembangan olahraga pencak silat secara keseluruhan.
- e) Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih pencak silat dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kecepatan tendangan sabit pada para pesilat.