

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan masyarakat saat ini. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap sesuai dengan esensi pembangunan manusia seutuhnya. Hal ini tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang menyatakan “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas, manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan bangsa, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (2005:6)”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikatakan bahwa orang yang sadar akan pentingnya kesehatan fisik dan mental perlu melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kualitas. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kegiatan olahraga, tidak hanya bergerak dalam sosialisasi olahraga dan pembinaan masyarakat, tetapi juga masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan kebugaran jasmani yang baik serta tinggi prestasi dalam pekerjaan dan olahraga.

Olahraga berkembang sangat pesat hingga saat ini. Hal ini dibuktikan dengan jumlah klub olahraga. Salah satunya dalam olahraga pencak silat. Pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Olahraga pencak silat melibatkan banyak otot di tubuh bahkan hampir semua

otot di tubuh, mulai dari otot jari, otot tangan, otot lengan, otot tungkai, dalam olahraga pencak silat faktor lain juga terlibat yaitu keberanian, ketenangan, kelenturan tubuh dan teknik yang benar.

Pengetahuan yang menjadi awal mula pencak silat menyangkut sejarah pencak silat, awal mula pencak silat dan yang terpenting gerakan dasar atau teknik dasar dalam pencak silat. Sama seperti olahraga lainnya, tentunya ada teknik dasar atau jurus dasar silat dalam Pencak Silat yang harus dikuasai dengan baik, terutama untuk pemula.

Menurut Suidiana dan Septyanawati (2017), "gerakan dasar pencak silat adalah gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek pencak silat, aspek atletik dan aspek-aspek budaya seni", dasar yang merupakan aspek pendukung keberhasilan, harus terus dilatih dan disempurnakan untuk mencapai hasil maksimal yang diinginkan dari. Sejauh dasar gerakan yang bersangkutan, setiap gerakan dasar atau teknik gerakan memiliki kegunaannya masing-masing dengan berbagai jurus dan kegunaan. Mulai dari teknik dasar memukul, menendang, menghindar, menghadang dan membanting.

Untuk mendapatkan teknik pukulan, tangkisan, jatuhan yang berhasil dalam pertandingan selain penguasaan teknik yang baik harus pula dilatih dengan kondisi fisiknya. Karena kondisi fisik menjadi salah satu komponen utama dalam penentuan sebuah keberhasilan pada saat pertandingan. Adapun beberapa macam pada komponen kondisi fisik. Menurut Harsono (2018) "Daya tahan, kekuatan otot, kelenturan, stamina, daya ledak (kekuatan), kecepatan reaksi, kelincahan,

keseimbangan, dan koordinasi”. Semua komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah prestasi bidang olahraga apa pun. Seperti yang dijelaskan dalam komponen kebugaran fisik, kekuatan menjadi salah satu penunjang keberhasilan dalam sebuah pertandingan dengan tujuan mendapatkan nilai tertinggi yang di dapatkan. Dengan latihan kekuatan yang optimal dan terus menerus kekuatan yang dihasilkan menjadi lebih kuat dan menjadi penunjang utama dalam pertandingan. Maka dari itu, kekuatan harus dilatih guna meningkatkan keberhasilan dalam suatu pertandingan. Hampir semua teknik menggunakan kekuatan baik dari pukulan, tendangan, hindaran, kuncian, sampai bantingan. Semua teknik dasar tersebut harus menggunakan kekuatan, baik kekuatan otot lengan, otot tungkai, kekuatan-kekuatan tersebut harus dilatih.

Daya tahan otot lengan adalah kemampuan otot untuk melakukan aktivitas fisik pada jangka waktu yang lama serta dapat pulih dalam waktu yang cepat (Parahita, 2009: 3). Daya tahan otot lengan yang baik akan memberikan kontribusi untuk pemain menyelesaikan permainan dengan baik dan dapat mencapai kemenangan (Festiawan et al, 2019: 7)

Daya tahan menurut (Yolanda et al., 2020) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama. Tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan otot merupakan salah satu komponen health related fitness yang tidak dapat dipisahkan dari kekuatan otot. Banyak menyangka bahwa ketahanan dan kekuatan otot hanya digunakan untuk atlet dan orang yang membutuhkan kerja otot yang berat. Kekuatan sangat penting untuk kinerja terbaik pada aktivitas

harian seperti duduk, berjalan, berlari, memindahkan dan membawa benda, melakukan tugas rumahan dan menikmati rekreasi.

Maka dari itu, daya tahan harus tetap di latih dengan baik dalam masing-masing teknik pencak silat. Salah satunya daya tahan otot yang menjadi dasar dari pukulan, tangkisan, bantingan. Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang didahului oleh gerakan menangkap salah satu anggota tubuh lawan (R. Kotot Slamet Hariadi: 2003: 123).

Untuk membuat daya tahan menjadi kuat, harus diadakannya latihan yang teratur dan terarah guna meningkatkan kemampuan daya tahan yang lebih kuat lagi. Karena dalam hal apa pun apabila sesuatu yang tidak dilatih tidak akan ada peningkatan. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan menggunakan latihan *weight training* (latihan beban). *Weight training* atau latihan beban merupakan jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan otot. Ditandai dengan membesarnya massa otot atau disebut *hyperthropy*.

Latihan *weight training* adalah suatu latihan yang menggunakan beban, baik latihan secara isometrik, secara isotonik maupun secara isokinetik. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet. Latihan *weight training* adalah suatu cara menerapkan prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh.

Pada program latihan *weight training* ini dalam pelaksanaannya menggunakan latihan *arm curl*, *high pull*, *lat pull down*, dan *pull up* atau beban

yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*weight training*).

Maka dari itu, dari permasalahan yang terlihat dari uraian yang dijelaskan, peneliti menemukan masalah pada daya tahan atlet silat tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur Pada saat bertanding atlet rata-rata atlet pencak silat tapak suci tidak memiliki daya tahan pada saat melakukan pukulan, tangkisan, tarikan maupun dorongan pada bantingan. Pada saat akan melakukan bantingan tarikan awalan bantingannya lemah sehingga tidak mampu dalam melakukan bantingan para atlet pencak silat tidak memiliki daya tahan sama sekali selalu terjadi pemberhentian oleh wasit pada saat akan melakukan bantingan karena melebihi waktu pada awalan tarikan bantingan. Maka dari itu perlu dirancang program latihan daya tahan sehingga para atlet pencak silat memiliki daya tahan yang memadai sehingga akan menjadi nilai positif dalam pertandingan pencak silat, bantingan merupakan teknik yang memiliki jumlah nilai yang lumayan tinggi yaitu memiliki nilai 3 poin. Latihan yang akan dilakukan yaitu latihan dalam bentuk *weight training* dengan diberikan latihan *weight training* diharapkan daya tahan menjadi meningkat, sehingga mampu meningkatkan prestasi para atlet pencak silat tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur..

Hal yang sering terjadi di lapangan adalah atlet tersebut tidak memiliki daya tahan sehingga ketika melakukan bantingan tidak bisa terjatuh, karna setelah di analisis dan di lihat mereka tidak memiliki otot lengan, dan harapan penulis adalah dengan daya tahan yang baik maka mampu sebagai penunjang prestasi atlet dan mampu meningkatkan daya tahan sehingga memudahkan atlet dalam melakukan bantingan, untuk meningkatkan daya tahan membutuhkan latihan yang baik, salah

satu latihan untuk meningkatkan daya tahan yaitu dengan latihan *weight training* latihan *weight training* yang akan di lakukan adalah *arm curl*, *high pull*, *lat pull down*, dan *pull up*

Kebanyakan pelatihnya sendiri lebih banyak meningkatkan otot kaki untuk kecepatan dan sehingga untuk peningkatan daya tahan jadi terabaikan berdasarkan observasi di lapangan ketika atlet tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur melakukan *sparing partner* di sana saya melihat banyak atlet tidak memiliki daya tahan yang baik sehingga mereka tidak mampu melakukan bantingan padahal bantingan ini sangat baik untuk di lakukan karna bantingan sendiri memiliki poin yang sangat tinggi di dalam pertandingan pencak silat

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh *Weight Training* Terhadap daya tahan pada teknik bantingan atlet Tapak Suci Kabupaten Tanjung Jabung Timur”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut.

1. Karena banyaknya atlet tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur mereka tidak di berikan metode latihan *weight training* yang khusus untuk meningkatkan daya tahan yang masih lemah.
2. Program latihan di buka hanya sebuah latihan tehnik saja sehingga daya tahan pencak silat tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur menurun.

3. Adanya masalah yang sering dialami oleh atlet tapak suci MTs Negeri 4 Tanjung Jabung Timur saat membanting lawan bantingannya tidak berhasil sehingga lawan tidak terjatuh karna tidak adanya kekuatan otot lengan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua masalah-masalah akan dibahas mengingat keterbatasan waktu, keterampilan, tenaga, dan biaya penulis. Demikian penulis mempersempit menjadi “Pengaruh *weight training* terhadap daya tahan pada atlet pencak silat tapak suci mts negeri 4 kabupaten tanjung jabung timur”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah sebagai mana penulis uraikan di atas maka rumusan masalah penelitian ini “Apakah terdapat Pengaruh *Weight Training* Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Mts Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta batasan penelitian sebagaimana penulis uraikan, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui “Pengaruh *Weight Training* Terhadap Daya tahan Otot Lengan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Mts Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur””.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari latar belakang masalah serta tujuan penelitian sebagaimana penulis uraikan maka manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis manfaat penelitian ini dapat menambah *keilmuan* terutama didaktik dan metodik latihan pencak silat khususnya peningkatan kekuatan otot lengan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih pencak silat, pengurus perguruan, pesilat, guru-guru penjas dalam upaya meningkatkan daya tahan pencak silat.

