

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktifitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi *atlet* profesional atau olahraga prestasi (Mikanda Rahmani 2014: 1). Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status social, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan professional.

Pencak silat adalah bagian dari seni dan kebudayaan bangsa kita, berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan beranekaragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa dan dalam pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya. Pencak silat kini dikenal dengan wujud dan corak yang beranekaragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama.

Pada zaman nenek moyang kita, para ahli beladiri dan pendekar mendapat tempat yang tinggi dimasyarakat. Begitu pula para empu yang membuat senjata ampuh seperti keris, tombak, dan senjata khusus. Pasukan yang kuat pada

zaman kerajaan Sriwijaya dan Majapahit serta kerajaan lainnya dimasa itu terdiri dari prajurit-prajurit yang mempunyai keterampilan pembelaan diri individual yang tinggi. Sehingga sebelum zaman penjajahan Belanda kita telah mempunyai sistem pembelaan diri yang sesuai dengan sifat dan pembawaan bangsa Indonesia.

Kehidupan para pendekar dan murid-muridnya sering berpindah tempat, begitu juga dengan mengajarkan pencak silat, hal ini erat dengan kaitannya cara mereka dalam memenuhi kebutuhan hidup. Inilah yang menyebabkan kreativitas mereka dalam menciptakan ajaran-ajaran baru melahirkan aliran-aliran dan organisasi-organisasi pencak silat yang tersebar diseluruh nusantara, seperti: Setia Hati, Setia Hati Teratai, Perisai Diri, Tapak Suci, Pagar Nusa, Merpati Putih, Pencak Organisasi dan lain sebagainya (Johansyah Lubis, 2014: 3).

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Perkembangan pencak silat sebagai cabang olah raga sejak dulu terjadi peningkatan, baik di bidang peraturan pertandingan maupun dalam pembinaan teknik dan taktik yang dapat dipakai dalam mencapai prestasi, sehingga pencak silat ikut dipertandingan dalam *event* tingkat nasional maupun internasional seperti PON dan *Sea Games*. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olah raga prestasi.

Menurut Ketut Sudiana (2017: 2) pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 orang pesilat dari tim yang berbeda dengan menggunakan teknik yang ditentukan. Oleh karena itu, dengan banyaknya teknik dan fisik yang diperlukan dalam bertanding, perlu dijalankannya sebuah program latihan yang tersusun. Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti menurut Apta Mylsidayu (2015: 47) yaitu: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah *atlet* dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dibawah ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu.

Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, menyerang, pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak. (Johansyah Lubis 2014:17).

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan pada kegiatan olahraga pencak silat untuk usia remaja. Permasalahan yang ditemukan pada saat pengamatan adalah gerakan masih lemah dalam melakukan Lipat depan, dalam melakukan penyerangan terhadap lawan, karena kurangnya power Lipat pada *atlet*, terutama pada kelas berat dalam pertandingan masih begitu lemah.

Untuk mengatasi masalah diatas, penulis berkonsultasi dengan pembina *atlet* usia remaja untuk mencoba menggunakan latihan *resistance band* dalam berlatih. Karena latihan tidak terprogram dengan baik sehingga peneliti tertarik untuk melakukan bentuk latihan demikian dan ingin membuktikan ada pengaruh bentuk latihan tersebut terhadap kekuatan pada atlet. Dari uraian diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “*Model Latihan Teknik Lipat Berbasis Resistance Band Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah*”.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan permasalahan ini tidak terlalu luas serta dapat dipahami dengan baik, maka penulis membatasi masalah yang diteliti hanya pada model latihan teknik Lipat berbasis *resistance band* untuk usia remaja.

### 2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah usaha untuk menyatakan secara tersurat pertanyaan peneliti apa saja yang perlu dijawab atau dicarikan jalan pemecahan masalahnya. Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun rumusan dalam masalah penelitian ini adalah

- Apakah Produk Lipat Berbasis Resistance Band Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah bisa dilakukan?
- Bagaimana Cara Melakukan Bentuk Latihan Lipat Berbasis Resistance Band?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam kegiatan penelitian sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan adanya tujuan setiap peneliti mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan tujuan penelitian adalah mengembangkan model latihan teknik Lipat berbasis *resistance band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai di harapkan ada manfaat yang diperoleh dengan menggunakan model berbasis *resistence band* dengan variasi model Lipat berbasis *resistence band* . Sebagai berikut :

a. Bagi Peserta Latih

Sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan juga pengalaman dan dapat mengatasi kekurangan kemampuan terhadap teknik Lipat depan.

b. Bagi Pelatih

Dapat menemukan metode latihan yang tepat untuk penyampaian materi Lipat pencak silat. Sebagai masukan bagi pelatih dalam menerapkan berbagai macam model latihan yang bervariasi untuk meningkatkan hasil latihan Lipat . Sebagai bahan untuk mengatasi masalah saat kegiatan berlatih.

#### **E. Spesifikasi Produk**

Produk yang di hasilkan untuk memecahkan masalah tersebut berupa vidio latihan penguatan otot pinggang, dan tungkai kaki berbasis *resistence band* untuk meningkatkan power teknik Lipat Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah. Adapun spesifikasi produk yang dihasilkan adalah *draft* model latihan *power* tungkai berbasis *resistance band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah yang telah divalidasi oleh *expert judgment*.