

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Penelitian

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Salah satu jenis olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia adalah pencak silat, yang mana para nenek moyang kita di Indonesia memiliki cara pembelaan diri yang digunakan untuk melindungi diri untuk keberlangsungan hidupnya. Masyarakat Indonesia telah mengenal ilmu beladiri dari sejak jaman prasejarah, karena pada masa itu mereka harus berjuang menghadapi alam yang keras untuk mempertahankan diri. Seiring dengan perkembangan zaman, dari gerak-gerak yang telah diciptakan manusia menciptakan cabang olahraga beladiri yaitu: pencak silat. Perkembangan pencak silat dipengaruhi oleh proses *akulturasi* berbagai seni beladiri, yang kini telah berkembang di seluruh tanah air sampai keluar Negeri. Organisasi pencak silat dinamakan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) dalam skala Nasional dan PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa) dalam skala Internasional.

Perkembangan pencak silat sejalan dengan kemajuan peradaban manusia dengan karakteristik yang banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat istiadat, dan pola hidup memberikan warna dalam cara membela diri mereka. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat yang sering di sebut dengan perguruan. Khususnya di pulau Bali banyak perguruan yang telah berkembang maupun yang baru di rintis. Diantara dari sekian perguruan pencak silat yang ada

yaitu perguruan Bakti Negara (BN), Perisai Diri (PD), Satria Muda Indonesia (SMI), Persatuan Setia Hati Teratai (PSHT), Merpati Putih, Kompas dan yang lainnya.

Perguruan Bakti Negara merupakan salah satu perguruan pencak silat yang tumbuh dan berkembang di Bali, dan dapat dikatakan sebuah perguruan pencak silat asli dari pulau Bali. “Bakti Negara merupakan sebuah lembaga pendidikan, tempat berguru pencak silat dengan empat materi pokok pendidikan: olahraga, bela diri, seni dan mental spiritual” Wiranata, Gusman (2014:01). Dengan pemahaman falsafah budi pekerti yang luhur sehingga dapat merealisasikan eksistensi manusia sebagai makhluk Tuhan berlandaskan Tri Hita Karana. Perkembangan pencak silat Bakti Negara di Bali sangat berkembang dengan pesat.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensinya dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sudiana, Ketut dan Snyanawati, 2017: 2. Pencak silat yang dikenal sebagai aspek bela diri, mengandung empat unsur atau aspek diantaranya yaitu unsur olahraga, unsur kesenian, unsur bela diri dan unsur kerohanian atau kebatinan. Setiap perguruan pencak silat memiliki penekanan yang berbeda dalam penerapan keempat unsur tersebut, lebih banyak menekankan pada aspek olahraga dan bela diri. Pencak silat memiliki 4 kategori yang di pertandingkan diantaranya kategori tanding, seni tunggal, seni ganda, dan seni regu. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkendali dan terkoordinasi, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, bela diri, olahraga dan seni.

Pencak silat semakin mempunyai kedudukan yang semakin kokoh di masyarakat, hal ini disebabkan oleh masuknya pencak silat sebagai mata pelajaran wajib untuk diajarkan di sekolah-sekolah dari SD sampai dengan SMA (Sucipto, 2001:26). Selain pelajaran wajib untuk mengembangkan pengetahuan tentang pencak silat, ada juga pelatihan di luar jam pelajaran pencak silat yang mampu mengembangkan minat dan bakat dari seorang peserta didik yaitu adanya ekstrakurikuler pencak silat. Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler yang bertujuan menghasilkan prestasi non akademis dalam bidang olahraga.

Prestasi atlet pencak silat kategori tanding di provinsi bali sangat membanggakan, hal tersebut dapat di lihat pada salah satu atlet tanding provinsi Bali atas nama I Komang Harik Adi Putra yang mendapat emas pada ASEAN Games 2018 di Jakarta. Hal tersebut merupakan sebuah kebanggaan masyarakat Bali pada cabang olahraga pencak silat. begitu pula keadaan prestasi atlet di Kabupaten Gianyar dapat di lihat berdasarkan data dari Dispora Kabupaten Gianyar, mengenai prestasi atlet pencak silat pelajar tingkat SMP di kabupaten Gianyar, dalam kategori tanding. Dilihat dari pencapaian prestasi atlet kabupaten Gianyar pada O2SN di Medan tahun 2017 mampu memperoleh perak pada kategori tanding putri tingkat SMP. Selain even Nasional atlet pencak silat kabupaten Gianyar selalu memperoleh medali pada Porjar Provinsi Bali. Adapun prestasi yang di raih dari tahun 2017-2019 untuk kategori tanding pada tingkat Porjar Provindi Bali dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.1 Perolehan Medali Atlet SMP Kabupaten Gianyar Pada Porjar Provinsi Bali dari Tahun 2017-2019**

<b>Perolehan Medali Atlet Kabupaten Gianyar pada Porjar Provinsi Bali</b>			
<b>Tahun</b>	<b>Medali</b>		
	<b>Emas</b>	<b>Perak</b>	<b>Perunggu</b>
2017	2 (Putri)	1 (Putra)	2 (Putra) 1 (Putri)
2018	1 (Putra) 1 (Putri)	2 (Putri)	3 (Putra) 4 (Putri)
2019	1 (Putra)	2 (Putra) 1 (Putri)	1 (Putra) 4 (Putri)

Hal tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang terjadi pada atlet SMP di kecamatan Tegallalang. Yang mana atlet dari kecamatan Tegallalang belum mampu meraih prestasi kategori tanding putra pada tingkat Provinsi bahkan Nasional. Tetapi atlet pencak silat dari kecamatan tegallalang pada ketegori tanding putri, sudah mendapatkan prestasi perak pada O2SN tingkat nasional di medan, serta mendapat 2 medali perunggu pada Porjar Provinsi Bali tahun 2018 dan 1 perunggu pada tahun 2019. Hal tersebut berbanding terbalik karena prestasi atlet putra di kecamatan tegallalang belum mampu memperoleh prestasi yang optimal di bandingkan atlet putri. Berdasarkan perolehan medali yang di peroleh atlet kabupaten Gianyar tingkat SMP dari tahun 2017-2019 atlet SMP putra dari kecamatan tegallalang belum mampu menyumbangkan medali.

Hal tersebut di perjelas dari hasil observasi awal tanggal 1 April 2020 melalui wawancara secara online dengan pelatih, guru olahraga dan pengurus pencak silat di Kecamatan Tegallalang serta pengumpulan data prestasi melalui online atau aplikasi google form, menyatakan hal yang sama bahwa prestasi atlet SMP di Kecamatan Tegallalang khususnya putra belum mampu memperoleh prestasi yang optimal pada kategori tanding. Terbukti dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti baik itu tingkat

nasional atau tingkat provinsi yang lebih banyak medali di raih oleh atlet putri. Terlihat juga dalam data prestasi atlet kecamatan tegallalang pada Porjar Kabupaten Gianyar yang mengalami penurunan, dapat di lihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. 2 Perolehan Medali Atlet SMP Kecamatan Tegallalang Pada Porjar Kabupaten Gianyar dari Tahun 2018-2020**

<b>Perolehan Medali Atlet Kecamatan Tegallalang Pada Porjar Kabupaten Gianyar</b>			
<b>Tahun</b>	<b>Medali</b>		
	<b>Emas</b>	<b>Perak</b>	<b>Perunggu</b>
2018	1 (Putra) 1 (Putri)	3 (Putri)	4 (Putra) 2 (Putri)
2019	1 (Putri)	1 (Putra) 1 (Putri)	2 (Putra) 1 (Putri)
2020	2 (Putri)	1 (Putra) 1 (Putri)	4 (Putra) 2 (Putri)

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa atlet putri lebih dominan menyumbangkan medali dari pada atlet putra. Sedangkan prestasi atlet putra tingkat SMP di kecamatan Tegallalang mengalami penurunan pada kategori tanding. Berdasarkan wawancara dengan pelatih pencak silat hal ini disebabkan oleh pembinaan kondisi fisik khususnya kelincahan dan kekuatan otot tungkai yang belum menggunakan prinsip-prinsip pelatihan yang tepat. Disamping itu, ada beberapa faktor lain yang menyebabkan prestasi pada cabang olahraga pencak silat menurun, salah satunya mengenai metode latihan yang kurang efektif, durasi latihan ekstrakurikuler yang terbatas, fasilitas yang kurang memadai, dan faktor bakat yang paling utama, karena orang yang mempunyai bakat akan lebih mudah dan cepat menguasai keterampilan dalam melakukan suatu latihan.

Untuk meningkatkan prestasi atlet pencak silat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, teknik dasar pencak silat, mental, dan kondisi fisik atlet. Yang berperan dalam pembentukan dan penggunaan teknik dasar yang baik adalah kondisi

fisik. Menurut Widianinggar, dkk. (2002:1) menyatakan “ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi dalam olahraga dan pemenuhannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti oleh para atlet”. Adapun kesepuluh komponen kondisi fisik itu meliputi kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction) (Sajoto, 1995:8). Meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu indikator untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik. Disaat kebugaran jasmani seorang atlet menjadi baik maka dalam melakukan setiap gerakan akan lebih baik dan penerapan teknik akan lebih tepat

Kelincahan dan kekuatan otot tungkai merupakan kondisi fisik yang dominan digunakan dalam pencak silat baik tanding maupun seni. Yang mana dalam kategori tanding kelincahan dibutuhkan ketika dalam menyerang atau membalas serangan lawan serta untuk mengatur irama permainan dalam kategori tanding, sedangkan pada kategori seni kelincahan diperlukan pada setiap kategori karena kelincahan dapat menunjukkan keterampilan gerak yang baik dan indah. Sedangkan kekuatan otot tungkai hampir semua kategori membutuhkan yaitu untuk menahan kuda-kuda sebagai tumpuan tubuh dan serangan kaki. Yang mana penjelasannya yaitu kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Fenanlampir, Albertus & M. Muhyi, 2015:151), sedangkan kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan (Irianto, Djoko Pekik, 2002:66). Untuk melatih kelincahan dan kekuatan otot tungkai tersebut di perlukan pelatihan yang tepat.

Pada atlet pencak silat di Kecamatan tegallalang khususnya atlet SMP sudah diberikan pelatihan teknik oleh pelatih dari awal berlatih dan ada mulai dari SD atau mulai dari mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pencak silat. Namun, permasalahan yang dihadapi oleh pelatih ekstra kurikuler pencak silat di SMPN 1 Tegallalang dan SMPN 3 Tegallalang yaitu fisik atlet di anggap belum maksimal karena dalam pelatihan fisik kurang diberikan secara keseluruhan. Fisik yang sering di latih oleh pelatih dan atlet adalah daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kekuatan lengan, kelentukan dan yang lain. Untuk pelatihan kekuatan otot tungkai dan kelincihan belum dilatihkan secara konsisten untuk meningkatkan fisik atlet. Pelatih belum memahami pentingnya pelatihan kondisi fisik khususnya kelincihan dan kekuatan otot tungkai. Dari hasil wawancara dengan pelatih bahwa dalam perolehan prestasi atlet SMP di Kecamatan Tegallalang pada kategori tanding di lihat belum mampu mendapat hasil maksimal dikarenakan fisik atlet yang belum maksimal khususnya pada kelincihan dan kekuatan otot tungkai atlet. Hal tersebut terlihat ketika atlet melaksanakan pertandingan, simulasi, atau sparing dengan temannya, gerakan tendangan atlet yang lemah atau kurang tenaga, kuda-kuda yang menjadi kaki tumpu lemah sehingga memudahkan untuk di gait atau di jatuhkan, serta seringnya terjadi cedera di daerah tungkai ketika bertanding. Kemampuan atlet untuk melakukan perubahan posisi tubuh ketika menghindari serangan lawan sangat lemah sehingga serangan lawan masuk pada sasaran. Serta kemampuan atlet untuk mengubah posisi tubuh dan arah ketika melaksanakan pertahanan lalu menyerang kembali belum tepat, sering terjadinya tidak tepat sasaran dan kehilangan keseimbangan ketika akan melaksanakan serangan balik sehingga mengakibatkan atlet mudah terjatuh atau di

jatuhkan lawan. Hal tersebut memicu terjadinya penurunan prestasi pada cabang olahraga pencak silat kategori tanding putra tingkat SMP di Kecamatan Tegallalang.

Maka dari itu perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai di perlukan pelatihan yang tepat sehingga akan meningkatkan efisiensi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Disini peneliti menawarkan pelatihan *Hurdle drill* dan *dot drill* untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai untuk dapat meningkatkan prestasi pencak silat khususnya kategori tanding. *Hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana (Ismoko & Sukoco, 2013). Sedangkan *Dot drill* merupakan latihan dengan gerakan, “Melompat-lompat ke titik-titik tertentu, ke depan, belakang, samping, untuk melatih kelincahan gerakan tungkai” (Ngurah Nala, 2002:81). Kedua pelatihan tersebut di harapkan mampu meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat di Kecamatan Tegallalang.

Selanjutnya untuk mendukung teori yang di ungkapkan diatas selanjutnya diuraikan beberapa hasil penelitian seperti yang dilakukan oleh Danielle R. Wilderman, MA, ATC (2009), dalam jurnal *of Athletic Training* 2009;44(1):14–25, menyatakan bahwa ada peningkatan otot *hamstring* pada tim basket putri setelah di berikan pelatihan kelincahan, yang mana peningkatan otot tersebut merupakan penambahan kekuatan otot tungkai, dimana dalam pelatihan kelincahan yang di berikan adalah pelatihan *dot drill hop*. Sehingga relevansi dengan penelitian yang dilakukan yaitu penggunaan pelatihan *dot drill* memiliki pengaruh terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Penelitian yang dilakukan oleh Abraham

Razak (2011) menyatakan bahwa pelatihan *hurdle jump* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada mahasiswa FIK UNM Makassar yang signifikan. Sehingga relevansi dengan penelitian yang dilakukan adalah pelatihan *hurdle drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Penelitian yang dilakukan Anung Anung Probo Ismoko (2020) menyatakan bahwa pelatihan plyometrik dengan jenis *hurdle hop* dapat meningkatkan power atlet bola voli. Power merupakan penggabungan dari kekuatan, kecepatan dan koordinasi, sehingga relevansi dengan penelitian yang dilakukan yaitu penggunaan pelatihan *hurdle drill jump* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai.

Bertitik tolak dari uraian diatas peneliti mencoba untuk mengkaji mengenai “Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai dalam Olahraga Pencak Silat pada Peserta Didik Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Kecamatan Tegallalang tahun pelajaran 2020-2021”

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1. Capaian prestasi pencak silat di Kecamatan Tegallalang khususnya atlet putra menurun
- 1.2.2. Kondisi fisik penunjang keterampilan pencak silat belum optimal.
- 1.2.3. Pembinaan pencak silat belum memahami bahwa kelincahan dan kekuatan otot tungkai sangat penting dalam olahraga pencak silat.

- 1.2.4. Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai belum pernah diterapkan selama melakukan pembinaan pencak silat.
- 1.2.5. Bentuk latihan *Hurdle drill* dan latihan *Dot drill* belum pernah diterapkan oleh pelatih pencak silat di Kecamatan Tegallalang.

### 1.3. Pembatasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan-cakupan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada ekstrakurikuler cabang olahraga pencak silat, namun akan meneliti pada permasalahan sebagai berikut, yaitu :

- 1.3.1. Metode latihan yang akan diteliti adalah latihan *Hurdle drill* dan latihan *Dot Drill*.
- 1.3.2. Komponen kondisi fisik yang akan diteliti adalah kondisi fisik kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler pencak silat.
- 1.3.3. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMPN 1 Tegallalang dan SMPN 3 Tegallalang.

### 1.4. Rumusan Masalah

- 1.4.1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh kelincahan antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMP?
- 1.4.2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh kekuatan otot tungkai antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* pada

peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMP?

- 1.4.3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis mempunyai beberapa tujuan, yaitu:

- 1.5.1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh kelincahan antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMP.
- 1.5.2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh kekuatan otot tungkai antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMP.
- 1.5.3. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai antara kelompok peserta didik yang mengikuti pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* pada peserta didik ekstra kurikuler pencak silat SMP.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu keolahragaan

pada khususnya, mengenai pengaruh pelatihan *Hurdle drill* dan latihan *Dot Drill* terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler Pencak Silat.

#### 1.6.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagi guru penjasorkes merupakan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk keterampilan gerak dasar para peserta didiknya, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik.
- 2) Bagi pelatih dapat dimanfaatkan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 3) Bagi peserta didik merupakan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk melatih kelincahan dan kekuatan otot tungkai.
- 4) Bagi peneliti dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.
- 5) Bagi masyarakat dapat dimanfaatkan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai.