

## **BAB I Pendahuluan**

### **A. Latar Belakang**

Pencak Silat adalah Suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Kepulauan Nusantara (Indonesia). Seni bela diri ini saat ini sudah dikenal hampir di seluruh Negara di dunia. Berkat Peranan pelatih pencak silat yang berasal dari Indonesia, para pelatih berhasil mencetak atlet-atlet yang tangguh untuk bisa memenangkan berbagai kompetisi pencak silat sampai ke tingkat internasional. Induk organisasi pencak silat adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). IPSI lahir pada 18 Mei 1948, Surakarta (Jawa Tengah) dan di ketuai oleh bapak Wongso Negoro. Dalam berdirinya IPSI ada 10 perguruan historis yang membantu yaitu : Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Kelatnas Indonesia, Perisai Diri, PSN Perisai Putih, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Persatuan Pencak Silat Indonesia (PPSI), PPS Putra Betawi, KPS Nusantara (Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. PSilat, T. P., & Ahli, 2008).

Di semenanjung Malaysia dan Singapura, silat lebih dikenal dengan nama alirannya yaitu gayong dan cekak. Di Thailand, pencak silat dikenal dengan nama bersilat, dan di Filipina selatan dikenal dengan nama pasilat. Sejarah silat dikisahkan melalui legenda yang beragam dari satu daerah ke daerah lain. Legenda Minangkabau, silat (bahasa Minangkabau: silek) diciptakan oleh Datuk Suri Diraja dari Pariangan, Tanah Datar di kaki Gunung Marapi pada abad ke-11. Kemudian silek dibawa dan dikembangkan oleh para perantau Minang ke seluruh Asia Tenggara. Demikian pula cerita rakyat mengenai asal mula silat aliran Cimande, yang mengisahkan seorang perempuan yang mencontoh gerakan pertarungan antara harimau dan monyet. Silat lalu berkembang

dari ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah asing (Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. PSilat, T. P., & Ahli, 2008).

Dalam sejarah perjuangan melawan penjajah Belanda, tercatat para pendekar yang mengangkat senjata, seperti Panembahan Senopati, Sultan Agung, Pangeran Diponegoro, Teuku Cik Di Tiro, Teuku Umar, Imam Bonjol, serta para pendekar wanita, seperti Sabai Nan Aluih, Cut Nyak Dhien, dan Cut Nyak Meutia. Pada tanggal 18 Mei 1948, terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kini IPSI tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia. Pada 11 Maret 1980, Persatuan Pencak Silat Antarbangsa (Persilat) didirikan atas prakarsa Eddie M. Nalapraya (Indonesia), yang saat itu menjabat ketua IPSI. Acara tersebut juga dihadiri oleh perwakilan dari Malaysia, Singapura, dan Brunei Darussalam. Keempat negara itu termasuk Indonesia, ditetapkan sebagai pendiri Persilat (Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. PSilat, T. P., & Ahli, 2008).

Pelaksanaan pertandingan dalam pencak silat terbagi dalam dua kategori yaitu: (1) kategori Seni TGR (tunggal, ganda dan regu) dan (2) kategori tanding. Pencak silat kategori tunggal adalah pertandingan yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Pencak silat kategori ganda adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang di miliki, gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seni yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan di lanjutkan dengan bersenjata. Pencak silat kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus

regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak, dengan tangan kosong (Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. PSilat, T. P., & Ahli, 2008).

Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dan saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran body protector dan menjatuhkan lawan. Untuk dapat melakukan teknik belaian dan serangan seorang pesilat harus menguasai teknik-teknik dalam pencak silat dengan baik dan benar. Untuk itu, di perlukan penguasaan teknik dalam pencak silat melalui proses latihan yang relatif lama dan di lakukan secara teratur, terprogram dan terukur (Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. PSilat, T. P., & Ahli, 2008).

Wall Sit adalah sejenis latihan yang termasuk olahraga kalistenik yang dilakukan dengan cara menyandarkan tubuh ke dinding dengan posisi seolah-olah sedang duduk (D. Messmer, n.d.). Wall Sit salah satu bentuk latihan yang baik untuk memperkuat bagian otot tungkai agar dapat memiliki kuda-kuda yang kuat dan kokoh (Quinn, 2020). Lunges adalah latihan yang bisa dilakukan dengan mudah dan efisien untuk membangun kekuatan dibagian tungkai seperti : Quadrisepp, pantat, paha belakang (hamstring), betis, dan bagian tengah tubuh. Latihan ini dapat di lakukan dengan berbagai arah sesuai dengan kebutuhan latihan, latihan ini relative aman karena gerakannya yang sederhana dan mudah diikuti, serta tidak membutuhkan peralatan khusus untuk melakukannya (Cobuild, n.d.). Selain Wall Sit, Lunges juga sangat bagus untuk keseimbangan tubuh, kelenturan pinggul, meningkatkan koordinasi agar menjadi lebih baik, membangun ukuran dan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan tulang belakang, meningkatkan stabilitas bagian tengah tubuh, serta mengencangkan berbagai kelompok otot untuk menyeimbangkan kekuatan dan pertumbuhan otot (Merriam, n.d.).

Satya Wijasena adalah Perguruan pencak silat yang didirikan di Surabaya oleh Rahmat Budi Tulung Prasetyo Desembri S.H. Yang lebih di kenal “Gus Budi”. Perguruan Satya Wijasena ini sebelumnya bernama Wira Buana Indonesia. Nama perguruan ini dirubah karena para pengurus perguruan melihat perkembangan pencak silat saat ini yang luar biasa mulai dari tingkat daerah, nasional bahkan hingga internasional atau mendunia. Maka dari itu para pengurus perguruan mengadakan musyawarah besar luar biasa pada tanggal 3 Januari 2021 dan telah menetapkan merubah Nama, Lambang, AD dan ART agar bisa lebih dikenal di dunia seperti perguruan silat lainnya (Desembri, 2021). Perguruan pencak silat Satya Wijasena di Surabaya, meskipun demikian belum banyak prestasi yang bisa diraih. Agar meningkatnya prestasi yang ada pada perguruan Satya Wijasena ini perlu adanya hal-hal yang harus ditingkatkan lagi guna mencapai target prestasi yang diharapkan oleh perguruan Satya Wijasena ini. Penulis melakukan observasi dan melakukan tes kepada atlet secara langsung dengan cara menggunakan tes Wall Sit dan Lunges. Pada umumnya mereka memiliki tingkat kekuatan otot tungkai yang masih rendah. Hal ini terlihat pada saat dilakukannya tes kepada setiap atlet yang ada di perguruan Satya Wijasena, bahwa kekuatan otot tungkai mereka pada saat melakukan tes Wall sit dan Lunges masih belum optimal.

Ketika pertandingan pencak silat kategori tanding banyak pesilat yang mengalami jatuh ketika ditendang atau diangkat oleh lawan dalam proses bantingan. Hal tersebut di sebabkan oleh kuda-kuda yang kurang kuat dan tidak seimbang. Dalam Pertandingan pencak silat kategori tanding kekuatan dan keseimbangan kuda-kuda sangat diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak mudah jatuh atau menyentuh matras. Karena dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, pesilat yang jatuh atau menyentuh matras maka akan dinyatakan sebagai proses bantingan dan lawan yang menjatuhkan akan mendapatkan nilai. Maka dari itu setiap pesilat harus memiliki

kekuatan dan keseimbangan yang tidak mudah dijatuhkan dalam setiap mengikuti pertandingan pencak silat kategori tanding.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis menggaris bawahi bahwa adanya masalah kekuatan otot tungkai yang harus lebih ditingkatkan lagi dalam setiap latihan yang di lakukan oleh setiap atlet pencak silat. Dan dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Wall Sit Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satya Wijasena Surabaya.

## **B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah**

### **1. Rung Lingkup**

Ruang lingkup ini meliputi cara latihan atlet yang ada pada perguruan Satya Wijasena. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat pada perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.

### **2. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian di GOR Sidotopo Wetan Surabaya ini peneliti hanya membatasi pada hal-hal tertentu saja yaitu :

1. Penelitian ini hanya menggunakan sampel atlet usia dini di perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.
2. Kekuatan otot tungkai pada atlet usia dini di perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan Wall Sit dan Lunges.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan beberapa masalah penting sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan Wall Sit dan Lunges terhadap kekuatan otot tungkai atlet pencak silat perguruan Satya Wijasena

## Sidotopo Wetan Surabaya?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan Wall Sit dan Lunges terhadap kekuatan otot tungkai atlet pencak silat perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.

### **E. Variabel Penelitian**

Variabel merupakan karakter atau perilaku yang dapat memberikan nilai beda terhadap suatu objek (Nursalam, 2013). Variabel penelitian merupakan suatu ciri khusus yang terdapat pada suatu objek penelitian dan bersifat nyata ataupun tidak nyata. Menurut (Notoatmodjo, 2012), variabel penelitian merupakan suatu yang digunakan sebagai ciri- ciri, sifat atau ukuran yang dapat dimiliki oleh satuan penelitian dari sebuah teori.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang di gunakan, yaitu :

1. Variabel Independen  
Variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempunyai nilai untuk menentukan variabel lain (Nursalam, 2013). Variabel independen pada penelitian ini adalah Wall sit dan Lunges.
2. Variabel Dependen  
Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dapat dipengaruhi nilainya oleh variabel lain. Variabel terikat merupakan faktor yang dapat diamati dan diukur untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan ataupun pengaruh terhadap variabel bebas (Nursalam, 2013). Variabel dependen pada penelitian ini adalah peningkatan kekuatan otot tungkai.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Secara Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan latihan di Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.
  - b. Memberikan sumbangan serta motivasi untuk meningkatkan metode latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.
  - c. Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti lainnya yang berhubungan dengan penelitian tersebut.
2. Manfaat Secara Praktis
  - a. Bagi Peneliti:
    - 1) Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan.
    - 2) Menjadi media penerapan teori serta ilmu yang didapatkan pada saat proses penelitian.
    - 3) Mendapatkan penjelasan mengenai Pengaruh Wall Sit dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.
  - b. Bagi Atlet Pencak Silat:
    - 1) Memberikan ilmu pengetahuan baru mengenai Pengaruh Wall Sit dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Di Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.
    - 2) Memberikan penjelasan secara alamiah mengenai Pengaruh Wall Sit dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Di Perguruan Satya Wijasena Sidotopo Wetan Surabaya.