BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran seseorang, ada berbagai macam istilah dalam olahraga seperti halnya olahraga amatir, olahraga profesional, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga wisata. Berolahraga berarti mempunyai kegiatan, dan kegiatan ini banyak ragamnnya, serta tempatnya pun tidak terbatas. Ada di darat, di udara ataupun di atas di dalam air. Pada prinsipnya kegiatan olahraga dapat terbagi menjadi beberapa jenis yaitu atletik, permainan, senam, olahraga air dan bela diri.

Indonesia sendiri memiliki olahraga beladiri tradisional warisan nenek moyang yang bernama pencak silat. Pada masa penjajahan dulu pencak silat di ajarkan secara sembunyi – sembunyi dan turun temurun, jika ketahuan maka nyawa taruhannya maksudnya para penjajah mengerti bahwasannya orang – orang pribumi mempelajari gerakan bela diri pencak silat itu bertujuan untuk merebut dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara. Banyak tokoh pejuang pahlawan Indonesia yang mempelajari pencak silat, seperti Imam Bonjol, Fathahila, Pangeran Diponegoro dan lain sebagainnya (Harwanto, dkk, 2018:1). Dalam sejarah perkembangan pencak silat selain berfungsi untuk bela diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga dan pendidikan. Fungsi – fungsi tersebut berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang di pengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang berubah – ubah.

Semakin berkembangnya zaman peminat pencak silat sudah banyak dari semua kalangan mulai dari anak-anak, dewasa hingga orang tua. Sekolah – sekolah hingga perguruan tinggi pun mulai dimasuki oleh pencak silat tujuannya tidak lain ingin merekrut anggota baru, melestarikan budaya tradisional Indonesia dan lain sebagainnya. Pada umumnya pencak silat merupakan olahraga tradisional yang harus di lestarikan sesuai dengan perkembangan keolahragaan yang maju, di dalam pencak silat pun memiliki aspek – aspek kehidupan seperti aspek mental spiritual, beladiri, seni dan olahraga yang saling berkaitan satu sama lainnya. Setiap perguruan pencak silat pun mempunyai cara masing – masing dalam pengajaran

pencak silatnya seperti contoh perguruan pencak silat yang lebih menitik bertakan pendidikan dan pengajaran bela diri sementara aspek seni dan aspek mental spiritual kurang diberikan.

Menurut Harwanto, dkk, (2018:2) pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta Jawa Tengah di bentuklah sebuah wadah organisasi untuk menaunggi organisasi – organisasi pencak silat di Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia atau yang di singkat IPSI dan di ketuai oleh Bapak Mr. Wongsonegoro. Organisasi IPSI dibentuk secara bertingkat, di tingkat pusat disebut IPSI Pusat yang berkedudukan di Ibukota Negara Kesatuan Republik Indonesia. IPSI pusat membawahi IPSI Provinsi di seluruh Indonesia, sedangkan IPSI Provinsi membawah semua IPSI Kabupaten/Kota di wilayahnya masing-masing. Pada tahun 1953 pertama kalinya pencak silat di perlombakan pada PON III di Medan dan berkelanjutan di ajang perlombaan lainnya. Pencak silat juga berkembang di luar negeri seperti di negara Belanda, Belgia, Denmark, Inggris, Australia, Korea, Taiwan, Amerika serikat dan lain sebagainya.

Dalam pertandingan pencak silat terdapat ketentuan ketentuan dalam melakukan gerakan begitu pun dalam kategori yang di pertandingkan. Kategori itu yakni kategori tanding, tunggal, ganda dan regu. Dalam kategori tanding ini menampilkan dua orang pesilat dari tim berbeda yang saling berhadapan saling menyerang memukul menendang, menghindar dan menjatuhkan lawan. Dalam hal tersebut perlunya penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, taktik dan mental yang sangat menunjang kesuksessan dalam pertandingan.

Dalam pencak silat terdapat teknik – teknik dasar yakni tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan lain sebagainnya. Untuk dapat menguasai teknik – teknik tersebut dengan baik dan benar diperlukannya kondisi fisik tubuh yang baik pula agar pada saat bertanding dapat melakukan secara maksimal. Apabila kondisi fisik tubuh tidak optimal maka pesilat harus menyiapkan cara untuk mencapai kondisi tubuh yang optimal dengan cara melakukan proses latihan dengan baik dan benar.

Melihat sangat pentingnya kemampuan teknik – teknik pada saat bertanding salah satunya pukulan pencak silat, maka perlu peningkatan dan latihan secara optimal untuk meningkatkan kekuatan pukulan pencak silat. Dengan banyak cara untuk meningkatkan

pukulan lurus salah satunya menyusun program latihan secara teratur. Pada saat saya melihat pertandingan pencak silat pada waktu melakukan serangan pukulan dapat di tangkis oleh lawan, akhirnya tidak menghasilkan point sama sekali pada saat melakukan serangan menggunakann pukulan, sehingga pada saat bertanding kurang maksimal. Kecepatan dalam memukul masih terlihat kurang baik sehingga sering kali serangan pukulan dapat di tangkis oleh lawan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih Surabaya.

B. Batasan Masalah

Pentingnya penguasaan teknik - teknik dasar pencak silat seperti tendangan, pukulan, tangkisan dan lain sebagainnya pada pertandingan pencak silat, maka di perlukannya peningkatan kemampuan dalam teknik – teknik tersebut seperti dalam halnya daya tahan otot, kekuatan dan kecepatan dan lain sebagainya dalam tendangan, pukulan, maupun tangkisan. Salah satunya pukulan lurus yang juga dapat dilakukan pada saat bertanding untuk mendapatkan point. Untuk menghindari kesalahan penafsiran dan perluasan masalah, penelitian ini memiliki fokus penelitian, diantaranya yaitu :

1. Penelitian ini dilakukan pada atlit pencak silat pagar nusa keputih Surabaya.
2. Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan push-up.

C. Rumusan Masalah

Dalam latar belakang di atas dapat ditetapkan perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “ Apakah ada pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih Surabaya ?” .

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih Surabaya.

Tujuan peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih surabaya untuk meningkatkan kemampuan pukulan lurus pada atlit – atlit pagar nusa keputih Surabaya agar pada saat pertandingan pencak silat dapat bertanding semaksimal mungkin. **E. E. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini memberikan maanfaat bagi kemajuan olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat. Manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoretis

   Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat pagar nusa keputih Surabaya.

2. Manfaat Praktis

   Adapun beberapa manfaat praktis bagi pelatih, atlit, pembaca dan peneliti adalah sebagai berikut :

   a. Bagi Pelatih

      Untuk menambah pengetahuan mengenai model latihan push-up dalam menambah kecepatan pukulan lurus di pencak silat.

   b. Bagi Atlet

      Dapat menambah wawasan tentang model latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan lurus dalam pencak silat dengan menggunakan model latihan push-up.

   c. Bagi Pembaca

      Pembaca diharapkan dapat mengetahui apakah ada pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus di pencak silat.

   d. Bagi Peneliti

      - Memperoleh pengetahuan langsung mengenai pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus di pencak silat.
      - Memperoleh pengalaman dalam menganalisis pengaruh latihan daya tahan otot lengan terhadap kecepatan pukulan lurus di pencak silat.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi dan menambah wawasan terhadap pelatih pencak silat dalam proses latihan