

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat berasal dari nenek moyang bangsa Indonesia. Mereka telah memiliki cara pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompoknya dari tantangan alam. Mereka menciptakan bela diri dengan menirukan gerakan hewan yang ada di alam sekitarnya.

Pencak silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat ditentukan secara pasti. Tradisi diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut, diajarkan dari guru ke murid sehingga catatan tertulis mengenai asal mula silat sulit di temukan. Silat lalu berkembang dari ilmu bela diri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah asing.

Menyadari pentingnya perkembangan peranan pencak silat maka di rasa perlu adanya organisasi pencak silat yang bersifat nasional, yang dapat pula mengikat aliran-aliran pencak silat di seluruh Indonesia. 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 antar bangsa (Persilat) didirikan.

Pencak silat merupakan jenis olahraga beladiri yang sangat terkenal dan banyak digemari oleh masyarakat. Bukan hanya masyarakat Indonesia saja, pencak silat juga sudah menarik perhatian dunia dan menyebar luas sampai ke mancanegara. Buktinya berbagai negara di Asia, Amerika, Australia, dan Eropa serta negara-negara lainnya ikut berlaga di arena pertandingan.

Prestasi dalam cabang olahraga pencak silat ini telah menjadi motivasi terbesar bagi para pesilat untuk dapat mengikuti pertandingan. Pencapaian prestasi ini bukanlah hal yang mudah, banyak hal yang harus dilakukan oleh pesilat guna meraih prestasi setinggi-tingginya. Selain penguasaan mental, teknik dan taktik, pesilat baik dari kalangan siswa maupun dari kalangan mahasiswa membutuhkan

kondisi dan kemampuan fisik yang kuat dan prima. Kondisi fisik merupakan syarat mutlak bagi atlet pencak silat dalam mencapai prestasi yang dikehendaki.

Seorang atlet pencak silat perlu meningkatkan kondisi fisiknya melalui latihan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Salah satu komponen fisik yang penting guna mendukung komponen-komponen lainnya adalah komponen kekuatan otot yang merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktivitas fisik.

Upaya pembinaan terhadap prestasi olahraga pencak silat, selain kekuatan, salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam upaya tercapainya prestasi optimal adalah *power*. Dalam aktivitas olahraga selalu terjadi kebutuhan yang kompleks dan berkaitan satu dengan yang lain maka terjadilah inter-relasi antara unsur-unsur kondisi fisik. *Power* dikenal sebagai perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Hal ini dikarenakan hampir semua cabang olahraga khususnya olahraga beladiri pencak silat memerlukan latihan *power* pada otot-otot anggota gerak. Otot-otot yang biasanya menjadi tumpuan dan pusat *power* adalah otot tungkai. Oleh karena itu dalam olahraga pencak silat perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan *power* pada otot tungkai.

Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai di antaranya dalam latihan berbeban. Jika latihan beban dilaksanakan dengan benar akan dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan dan keuletan, yang merupakan faktor-faktor penting bagi setiap pesilat. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet. Latihan berbeban merupakan suatu cara menerapkan prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh. Pada program latihan berbeban ini dalam pelaksanaannya menggunakan alat-alat berupa barbell atau beban yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*Weight Training*).

Perencanaan program latihan berbeban hendaknya mempertimbangkan beberapa faktor yang berhubungan dengan beban lebih. Disamping itu ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam menyusun program latihan, yang dapat mempengaruhi hasil latihan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi dasar pada latihan berbeban, yaitu menentukan jumlah berat beban (*load*) 30%-50% dari berat tubuh maksimal, jumlah ulangan (*repetition*), jumlah rangkaian (*set*), peningkatan jumlah atau beban latihan, *recovery*, serta frekuensi dan lama latihan.

Berdasarkan pengamatan penulis selama menjadi mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga, di temukannya ke tidak maksimal gerakan yang bertumpu pada power otot tungkai, Hal ini sangat berpengaruh pada persiapan perlombaan atau pertandingan dalam mencapai tujuan yang dikehendaki khususnya dalam meraih prestasi dibidang olahraga pencak silat

Oleh karena itu penulis ingin mengetahui adanya pengaruh *weight training* dan frekuensi latihan terhadap peningkatan power otot tungkai. Salah satu faktor utama dalam latihan berbeban adalah frekuensi dalam periode latihan tertentu. Frekuensi merupakan jumlah berapa kali latihan dilakukan tiap minggunya. Periode atau lamanya latihan yaitu lama waktu yang diperlukan untuk melatih hingga terjadi perubahan yang nyata.

Pengaruh yang ditimbulkan oleh frekuensi dalam lama latihan tertentu inilah yang melatar belakangi penulis dalam melakukan penelitian ini. Apabila frekuensi latihan mempengaruhi efektifitas program latihan akibat keterbatasan lama latihan maka, latihan dalam bentuk *Weight Training* atau latihan berbeban akan menghasilkan *power* otot tungkai yang tidak optimal. Artinya apabila *power* otot tungkai yang dihasilkan dalam proses latihan tidak optimal, maka akan mempengaruhi prestasi yang akan diraih oleh pesilat dalam pertandingan kejuaraan pencak silat.

Berdasarkan serangkaian pernyataan di atas, maka perlu adanya penelitian mengenai pengaruh *weight training* dan frekuensi terhadap peningkatan *power* otot, yang selanjutnya dikembangkan dengan judul “Pengaruh *Weight Training* dan Frekuensi Latihan terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Cabang

Olahraga Pencak Silat Mahasiswa Putra Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo (UNG)”. (Studi eksperimen latihan pada mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo semester III Tahun Akademik 2014/2015).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu: diantara faktor-faktor yang mempengaruhi latihan beban salah satunya adalah frekuensi dan lama latihan: adanya keterbatasan waktu latihan dan minimnya fasilitas olahraga yang mengakibatkan frekuensi latihan dengan terpaksa harus ditingkatkan sehingga program latihan berbeban dalam meningkatkan *power* otot tungkai tidak optimal. Jika frekuensi latihan tidak optimal maka akan mempengaruhi kemampuan otot tungkai, sehingga jika *power* otot tungkai yang dihasilkan tidak optimal akan mempengaruhi kemampuan pesilat dalam pertandingan kejuaraan. Oleh karena itu penulis menerapkan program latihan dalam bentuk latihan berbeban dengan melihat pengaruh frekuensi latihan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan :

1. Apakah terdapat pengaruh *Weight Training* dengan frekuensi latihan 3 kali dalam se-Minggu terhadap peningkatan *power* otot tugkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo?
2. Apakah terdapat pengaruh *Weight Training* dengan frekuensi latihan 5 kali dalam se-Minggu terhadap peningkatan *power* otot tugkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh *Weight Training* dan frekuensi latihan terhadap peningkatan *power* otot tugkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- 1 Untuk mengetahui pengaruh *Weight Training* dengan frekuensi latihan 3 kali dalam se-Minggu terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo.
- 2 Untuk mengetahui pengaruh *Weight Training* dengan frekuensi latihan 5 kali dalam se-Minggu terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo.
- 3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Weight Training* dan frekuensi latihan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada cabang olahraga Pencak Silat mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan *power* otot tungkai pada mahasiswa khususnya mahasiswa yang sudah mengikuti mata kuliah pencak silat.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa maupun atlet pada cabang olahraga pencak silat khususnya dalam meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Untuk membantu mahasiswa olahraga, pesilat, atlet maupun pelatih untuk menentukan frekuensi latihan dalam menyusun suatu program latihan cabang olahraga pencak silat.