

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat penting dan erat hubungannya dengan kehidupan manusia, mereka melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun penghilang rasa stres akibat suatu aktivitas pekerjaan akan tetapi ada pula yang berkeinginan untuk mencapai prestasi sehingga harus mengikuti aktivitas latihan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan yang meliputi fisik, tehnik, taktik, dan mental. Pencak silat adalah termasuk salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi dengan adanya kejuaraan baik ditingkat nasional maupun internasional. Menurut Giriwijoyo (2007:85) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan dan harus selalu di ulang-ulang.

Menurut Komisi Disiplin Ilmu Olahraga (2000:7) olahraga adalah bentuk perilaku manusia yang spesifik. Arah dan tujuan berolahraga termasuk waktu dan alokasi kegiatan dilaksanakan sedemikian rupa sehingga sebagai bukti bahwa olahraga itu merupakan sebuah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial, olahraga juga ekspresi budaya berkarya pada manusia.

Olahraga pencak silat merupakan gabungan dari beberapa unsur gerakan yang saling mendukung. Unsur gerak di dalam olahraga pencak silat mengandung nilai seni, serta menonjolkan sebuah keindahan gerak. Ada beberapa unsur gerak yang

menurut Johansyah Lubis (2004:8-33) yang dijelaskan secara rinci, di antaranya (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) serangan, (6) tangkapan.

Pemanasan pasif merupakan jenis pemanasan yang dapat dilakukan bersama pasangan. Jenis pemanasan ini dilakukan dengan cara berdiri, kemudian pinggang disandarkan ke tembok. Lalu pasangan dapat mengangkat kaki serta meregangkan hamstring. Pemanasan jenis pasif bermanfaat untuk dapat mengurangi kelelahan otot, rasa nyeri usai berolahraga sehingga mencegah terjadinya kejang otot.

pemanasan aktif terisolasi umum dilakukan oleh pelatih, terapis pijat hingga para atlet. Pemanasan aktif terisolasi bertujuan untuk dapat melatih otot tubuh, sehingga hanya dilakukan oleh orang-orang yang ahli saja. Contoh gerakan dari pemanasan aktif terisolasi adalah dengan meletakkan kaki di atas dalam posisi tertidur, lalu menahan kaki dalam posisi tersebut selama beberapa detik.

Pelatihan merupakan suatu gerakan fisik dan aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka (durasi) lama, dengan pembebanan secara progresif dan individual, yang bertujuan memperbaiki sistem serta fungsi fisiologi dan psikologi tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal Nala (2015:2).

Dalam latihan pencak silat teknik-teknik dasar yang di ajarkan sangat banyak dan sangat bervariasi, seperti teknik dasar pukulan, tendangan, bantingan, tangkisan, guntingan dan lain sebagainya. Teknik-teknik yang dikuasai dalam latihan, nantinya dapat dijadikan sumber kekuatan atlet. Tinggal bagaimana cara seorang pelatih dalam mengarahkan nya.

Pelatihan teknik pencak silat terdiri atas: (1) pukulan, (2) tendangan, dan (3) jatuhan yang memerlukan koordinasi tinggi Agung Nugroho, (2000: 78). Agar dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan kemampuan biomotor yang baik. Kemampuan biomotor yang diperlukan dalam pencak silat adalah power, koordinasi, dan ketepatan pada bidang sasaran Agung Nugroho, A.M, (2005:143-144).

Tujuan serta sasaran utama dari latihan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh siswa, yaitu Harsono (2015:39).

Peregangan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan, terdiri dari sekelompok aktivitas fisik. Peregangan ini ditujukan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran fisik.

Menurut Asim (1988:98), peregangan dapat pula membantu sistem sirkulasi darah pada jaringan otot dan mengembangkan kemampuan otot yang sesuai dengan kebutuhan gerak (pelaku harus tahu olahraga apa yang akan dilakukan sehingga ada penekanan-penekanan bagian mana peregangan diberikan agak lebih). Jadi, dapat disimpulkan bahwa peregangan yang dilakukan dengan benar sangat bermanfaat bagi tubuh.

Peregangan (*stretching*) sebenarnya telah dilakukan sejak dahulu oleh semua makhluk hidup. Seekor kucing akan menggeliatkan badannya pada waktu sehabis tidur, kemudian melanjutkan aktivitasnya dengan berjalan kemudian berlari. Tidak

hanya kucing tetapi juga pada binatang-binatang lain dan juga manusia. Kemudian hal ini dikembangkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani ataupun mempersiapkan kondisi fisik bagi para atlet Asim (1988:96).

Peregangan pasif adalah posisi pelaku dalam keadaan rileks dan tanpa mengadakan kontribusi pada daerah gerakan. Tenaga sepenuhnya berasal dari kekuatan eksternal. Peregangan ini lebih tepat dilakukan apabila memiliki waktu yang relatif panjang dan memiliki teman berlatih atau alat. Akan tetapi apabila teman berlatih mempergunakan tenaga eksternal secara tidak tepat dapat menimbulkan *stretch reflex* dan meningkatnya kemungkinan terjadi cedera (luka) bila dilakukan secara cepat Alter (1996:13).

Peregangan aktif adalah peregangan yang dilakukan dengan menggunakan otot-otot sendiri tanpa bantuan dari kekuatan eksternal. Peregangan aktif ini penting karena akan membangun kelenturan otot secara aktif. Menurut Alter (1996:13) Peregangan ini memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan prestasi olahraga dibandingkan peregangan pasif. Peregangan ini tepat apabila dilakukan dalam keadaan waktu yang sedikit atau tidak memiliki lawan atau teman dalam melakukan peregangan. Dari ketiga pengertian peregangan di atas dapat disimpulkan bahwa peregangan aktif yang paling banyak digunakan.

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan

akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan Erwin Setyo (2015:13).

Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang bersumber dari orang melayu. Dari segi linguistik kawasan orang melayu merupakan kawasan Laut Teduh yang membentang dari Ester Islan di sebelah timur ke pulau Madagaskar di sebelah barat. Lebih terinci dengan etnis Melayu di sebut penduduk yang terdampar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Brunei Darusalam, Filipina dan beberapa pulau kecil yang berdekatan dengan Negara-negara tersebut. Walaupun sebetulnya penduduk melayu merupakan suatu etnis di antara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu Oong Maryono (2000:3). Pencak silat adalah permainan atau sebuah keahlian untuk mempertahankan diri dengan kemampuan menangkis, mengelak dan sebagainya Hasan Alwi dkk (2008:1043). Silat merupakan olahraga jenis permainan yang di dasarkan pada kecepatan menyerang dan membela diri dengan memakai atau tanpa senjata apapun Hasan Alwi dkk (2008:1306). Sehingga dapat di simpulkan bahwa pencak silat merupakan suatu kemampuan berkelahi dan salah satu seni beladiri bangsa Indonesia dengan ketangkasan membeladiri serta menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.

Menurut Nugroho (2008:24) pencak silat adalah salah satu beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai stis, tekni estetis, dan atletis. Nilai-nilai tersebut selain merupakan nilai-nilai pencak silat juga merupakan juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat melayu. Pencak silat diartikan sebagai

permainan atau kemampuan dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, meyerang dan membeladiri dengan atau tanpa senjata. Imam Koesoepangat dalam Sucipto (2001:26-28) berpendapat bahwa pencak merupakan gerakan beladiri tanpa lawan, sedangkan silat sebagai beladiri yang tidak boleh di pertandingkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga pencak silat adalah suatu sistem atau alat yang digunakan untuk melindungi diri dari berbagai serangan lawan, yang kemudian berkembang pesat sehingga olahraga pencak silat memiliki tujuan untuk mencapai suatu prestasi. Tujuan utama latihan teknik, fisik dan mental sebagai satu kesatuan adalah untuk membentuk praktisi pencak silat yang memiliki kemampuan reflektif yang optimal dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat.

Berdasarkan hasil observasi bahwa siswa PSHT di Ranting Kuarmana Tetaf Niki-Niki jarang melakukan peregangan pasif aktif sebelum Latihan inti sehingga siswa sering mengalami cedera pada bagian siku, lengan, punggung dan kaki. penyebab terjadinya cedera yaitu faktor dari dalam (interen) seperti kelelahan, kelalaian, ketrampilan yang kurang, dan kurangnya pemanasan dan peregangan saat akan melakukan latihan inti. Kemudian faktor dari luar (eksteren) seperti alat dan fasilitas yang kurang baik dan cuaca yang buruk.

Pada kondisi ini pelatih PSHT menuntut untuk kreatif, inovatif dalam proses pelatihan peregangan pasif aktif dengan menambahkan pengetahuan baru sehingga pelatihan pada pencak silat PSHT di Kuarmana dapat berjalan dengan lancar, menyenangkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya

permasalahan yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Pelatihan Peregangan Pasif Aktif Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat”** Ranting Kuatnana Tetaf Niki-Niki.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pelaksanaan peregangan pasif aktif PSHT ranting Kuatnana.
2. Belum diketahui kondisi fisik pada siswa pencak silat PSHT ranting Kuatnana.
3. Belum diketahui pelatihan peregangan pasif aktif dalam cabang olahraga pencak silat.
4. Kurangnya pelaksanaan pelatihan pencak silat PSHT ranting Kuatnana.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi focus dalam penelitian ini yaitu **Pelatihan Peregangan Pasif Aktif Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat**.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: **“Bagaimana Pelatihan Peregangan Pasif Aktif Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat”?**

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pemahaman pelatihan tentang peregangan Pasif Aktif
Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Sebagai bahan informasidan perhatian bagi para pelatih pencak silat diNTT.
2. Sebagai bahan informasi dan wawasan bagi para siswa pencak silat.
3. Sebagai bahan informasi ilmiah bagi mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
4. Menambah wawasan penulis dalam mempelajari cara melakukan peregangan yang benar pada siswa pencak silat.