

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Aktivitas fisik melambangkan rangka untuk menumbuhkan fisik dan finansial manusia, setelah itu dilanjutkan pada pembangunan karakter, kedisiplinan, kesehatan fisik, sportifitas, dan peningkatan prestasi yang dapat menumbuhkan rasa nasionalisme tanpa memandang ras, budaya, suku dan agama (Susanto & Lesmana, 2020). Olahraga merupakan bagian dari sebuah aktivitas yang berguna untuk membangun kesehatan jiwa dan raga (Al Fakhi & Barlian, 2019). Aktivitas fisik juga melambangkan aktivitas sehari-hari agar seseorang mengembangkan fisik dan pikiran yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019). Olahraga adalah aktivitas yang dibutuhkan oleh tubuh karena memberikan kesehatan dan kebugaran dalam tubuh. Dalam aktivitas fisik terdapat aktivitas khusus dimana seseorang menjaga kondisi fisik dan performa melalui gerakan, sehingga dapat meningkatkan kinerja tubuh yang baik. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Pencak silat juga melambangkan olahraga nenek moyang dari bangsa Indonesia yang terbesar dari berbagai daerah dan tanah air bangsa Indonesia, seperti lambang persatuan yang mencerminkan budaya Indonesia yang secara keseluruhan (Ihsan et al, 2018).

Indonesia memiliki banyak jenis olahraga seni bela diri yang kaya banyaknya gerakan dan teknik. Pencak Silat adalah olahraga seni bela diri asli dari tanah air kita, yaitu Indonesia. UNESCO telah menetapkan Pencak Silat merupakan warisan dunia. Bela Diri pencak silat di Indonesia memiliki kekhasan tersendiri dari berbagai daerah baik dari pola jurus, gerakan, dan juga setiap senjata yang dipakai juga berbeda-beda. Pencak Silat merupakan salah satu budaya Indonesia yang perlu dan harus dikembangkan di nusantara, baik melalui jalur formal, nonformal dan dilingkungan pesantren, agar budaya tersebut tidak hilang (Wibowo, 2022). Menurut Candra (2021) juga dijelaskan Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Dalam kamus

besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kemampuan menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bahwa pencak silat harus selalu kita budayakan, kembangkan dan lestarikan sebagai nilai budaya masyarakat Indonesia. Kebudayaan pencak silat telah berkembang melalui berbagai aliran silat baik secara regional maupun internasional.

Ada empat aspek pencak silat yaitu mental, spiritual, bela diri, olahraga, dan seni karena gerak dasar pencak silat adalah gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali (Arifin et al, 2020). Pencak silat juga diselenggarakan di tingkat regional, nasional dan internasional termasuk Asian Games di berbagai tempat. Dalam perlombaan pencak silat diadakan dalam kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan beregu. Adapun teknik yang selalu dilatih agar lebih efektif dan efisien. Untuk mencapai puncak prestasi diperlukan perubahan bentuk teknik pencak silat dengan didukung dengan kondisi fisik yang kuat. Dalam pembinaan dan kepelatihan juga dikembangkan agar lebih terarah sesuai prinsip olahraga untuk mencapai puncak prestasi serta harus menguasai bentuk-bentuk teknik pencak silat dan menjaga kondisi fisik yang baik sehingga mampu menguasai dan mengolah teknik dan taktik pencak silat dalam waktu 3x3 menit saat bertanding.

Untuk mencapai puncak prestasi yang tinggi dan didukung teknik yang baik saat bertanding maka diperlukan kondisi fisik yang baik. Dalam mencapai hal tersebut diperlukan latihan dengan baik, benar dan teratur. Latihan fisik merupakan unsur terpenting dalam suatu program latihan untuk mencapai prestasi tinggi (Arifin et al, 2020). Keadaan fisik komponennya merupakan bagian integral dari bentuk fisiknya. Seorang atlet pencak silat dengan kebugaran jasmani yang baik merupakan kunci untuk mencapai cita-cita dan prestasi yang diinginkan. Menurut (Chan et al, 2017) tujuan utama pelatihan fisik adalah untuk mengembangkan potensi fisiologis dan mobilitas biologis untuk mencapai puncak performa.

Kebugaran fisik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan biomotor atlet sampai tingkat yang lebih tinggi sehingga mereka berada dalam kondisi fisik yang baik, faktor pendukung yang paling penting

untuk mendapatkan hasil yang sebaik mungkin. Menurut (Mirfen, 2018) Khususnya dalam pencak silat memiliki kebugaran jasmani dengan komponen yang meliputi *speed, agility, endurance, power*, fleksibilitas, dan kekuatan. Teknik didalam pencak silat dapat didukung dengan kondisi fisik yang baik diantaranya teknik pukulan, tendangan, hidaran, dan bantingan serta unsur latihan memungkinkan atlet pencak silat berlatih secara terstruktur dan terencana, maka dari itu komponen kondisi fisik juga diperlukan dalam gerak teknik pencak silat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, bahwa latihan UKM Pencak Silat Pagar Nusa dilakukan 2x seminggu yaitu senin sore dan sabtu sore, ada 117 anggota UKM Pagar Nusa diantaranya angkatan 2018 sampai angkatan 2022, ada 50 siswa angkatan 2022 yang aktif mengikuti latihan, pelatih UKM pencak silat Pagar Nusa UNUGIRI belum melakukan tes kondisi fisik pada angkatan 2022, Pada dasarnya, syarat fisik memiliki pengaruh yang besar dan penting bagi keberhasilan atlet, khususnya bagi atlet pencak silat (Wicaksana & Wahyudi, 2021). Berdasarkan hasil observasi di UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI diketahui bahwa: 1) Komponen kelincuhan sebesar 100% kategori buruk. 2) Komponen kekuatan otot lengan 44% kategori baik, 53% kategori cukup, 3% kategori baik sekali. 3) Komponen kekuatan otot perut 14% kategori cukup, 35% kategori sedang, 41% kategori baik, 10% kategori kurang. 4) Komponen keseimbangan 32% baik, 23% kategori cukup, 32% kategori kurang, 3% baik sekali, 10% kategori sempurna. 5) Komponen kecepatan 19% kategori kurang, 61% kategori sedang, 13% cukup, 7% baik. Dari deskripsi diatas komponen fisik yang lemah adalah komponen kelincuhan.

Kelincuhan merupakan komponen Pencak silat yang paling utama, kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan gerak dan teknik olahraga khususnya gerak yang memerlukan koordinasi gerak (Daryanto & Hidayat, 2015). Kelincuhan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan luwes dalam bergerak (berganti tempat atau posisi) untuk menghindar, menghindari serangan lawan menangkis mengelak dan dilanjutkan dengan serangan balik baik pukulan, tendangan maupun tangkapan (Hidayat & Haryanto, 2021).

Kemudian lebih ditekankan oleh Rokania (2019) bahwa kelincahan ini juga untuk mengantisipasi pergerakan lawan yang selalu berubah, sehingga dengan memiliki kelincahan yang baik dan pesilat dapat melancarkan serangan dengan tepat. Pentingnya kelincahan dalam pencak silat maka harus dilatih dengan baik dan diprogram dengan benar untuk menghasilkan puncak prestasi yang diinginkan (Hostrup & Bangsbo, 2017). Artinya, latihan kelincahan sangat lah penting, jika dilatih dengan tepat dan terprogram dengan baik maka atlet bisa mencapai puncak prestasi yang dituju kelincahan juga membatu atlet saat bertanding untuk mengolah teknik agar bisa menghindari serangan dari lawan, mengelak dan mengantisipasi pergerakan lawan selalu berubah sehingga pesilat dapat melakukan serangan dengan tepat.

Latihan *zig-zag* adalah latihan kelincahan yang melibatkan tonggak dan patok. Sementara itu dalam latihan, atlet secara bergiliran melakukan sprint dari satu arena ke arena lain melalui beberapa patok dengan tetap memperhatikan dasar-dasar latihan *zig-zag*, yaitu berlari cepat dengan jarak dua batas sekitar 2,4m dan memberikan tantangan untuk menyelesaikan latihan tersebut dengan cepat (Malasari, 2019). Lari *zig-zag* merupakan komponen kelincahan yang meliputi gerakan lincah seperti berlari sambil mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan (Shabih et al, 2021). Latihan *zig-zag run* ini dijelaskan juga dalam penelitian Ahmad (2018) bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit. Demikian juga dijelaskan dari hasil penelitian Purba (2017) bahwa kelincahan gerak berpengaruh terhadap kecepatan tendangan. Sejalan dengan pendapat di atas Yani & Dirmansyah (2021) juga merekomendasikan bentuk latihan yang meningkatkan mobilitas yaitu lari *zig-zag*. Artinya, latihan *zig-zag* bisa untuk meningkatkan kelincahan dengan melibatkan tonggak dan patok, sementara itu dalam latihan atlet secara bergantian melakukan sprint sambil mengubah arah dan posisi tubuh dengan kecepatan dan keseimbangan dari satu kearena ke arena yang lain dengan melalui patok.

Lari bolak balik merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *agility* (Arwandi & Ardianda, 2018). Hal tersebut dapat dicapai dengan lari cepat bolak balik yaitu sebanyak 8 kali untuk jarak 5 meter. Saat

anda berada di titik yang ingin anda tuju, segera ubah arah ke titik lain (Malasari, 2019). Latihan lari bolak balik dirancang untuk meningkatkan kelincahan dengan berlari bolak-balik dengan cepat mulai dari satu titik dan kemudian berlari dengan jarak yang telah ditentukan ke titik lain (Fahlefi et al, 2021). Latihan lari bolak balik dilakukan untuk meningkatkan kelincahan lari secara cepat mulai di satu titik kemudian berlari pada titik lain dalam jarak yang telah ditentukan (Hidayat et al, 2021). Artinya, latihan lari bolak balik dapat meningkatkan kelincahan dengan latihan lari cepat secara bolak balik yaitu sebanyak 8 kali dengan jarak 5 meter, dengan dimulai dari titik satu dan kemudian berlari dengan jarak yang telah ditentukan ke titik yang lain.

Berdasarkan pembahasan diatas, diketahui bahwa kelincahan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam pencak silat yang dapat ditingkatkan melalui metode latihan *zig-zag* dan lari bolak balik. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari metode latihan latihan *zig-zag* dan lari bolak balik dalam meningkatkan kelincahan, maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian “Perbandingan Latihan *Zig-zag* dan lari Bolak Balik Terhadap Kelincahan Atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Pada latar belakang diatas yang telah di uraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagaimanakah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap meningkatkan kelincahan atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI?
- 1.2.2 Bagaimanakah pengaruh latihan lari bolak-balik terhadap meningkatkan kelincahan atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI?
- 1.2.3 Bagaimanakah perbedaan pengaruh latihan lari *zig-zag* dan lari bolak-balik terhadap kelincahan atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan pada atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan pada atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari *zig-zag* dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pada atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Pada ruang lingkup diatas dan masalah penelitian, peneliti ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Metode latihan lari *zig-zag* dan lari bolak-balik dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kelincahan pada atlet pencak silat, sehingga dari kedua metode latihan tersebut dapat diketahui metode latihan mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan atlet pencak silat.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan para pelatih UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI untuk lebih teliti dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pencak silat khususnya kelincahan.

### 1.5. Batasan Masalah

Membatasi suatu untuk menghindari memperluas topik sehingga penelitian terfokus, terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Dalam penelitian ini akan membatasi masalah meningkatkan kelincahan atlet UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI dengan variasi lari *zig-zag* dan lari bolak balik.