

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seni beladiri Pencak silat saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa salah satu warisan budaya dari nenek moyang bangsa Nusantara (Subekti, Sudarmanto, et al., 2019). Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional asli Indonesia yang sering dikenal dikalangan masyarakat Indonesia sebagai seni beladiri Pencak silat (Jannah & Khikmah, 2017). Pencak silat olahraga seni beladiri yang terkenal dan digemari oleh masyarakat Indonesia bahkan sampai ke negara-negara tetangga juga sudah ada yang menggemarinya. Semua kalangan bisa mempelajari seni beladiri Pencak silat ini mulai dari anak kecil, remaja, dewasa bahkan orang-orang yang sudah lanjut usia pun masih ada yang aktif untuk melakukan olahraga seni beladiri pencak silat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pencak silat bermakna permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang, serta membela diri dengan menggunakan atau tanpa senjata (Jannah & Khikmah, 2017). Pencak silat merupakan warisan budaya asli Indonesia yang mana Pencak silat adalah hasil budaya manusia di Indonesia untuk membela, melumpuhkan, dan mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) serta integritasnya (manunggal) untuk lingkungan hidup sekitarnya guna menciptakan keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa (Tatang Muhtar, 2020). Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. Pencak silat bertujuan sebagai sarana Pendidikan jasmani antara lain, untuk mencapai Kesehatan, rekreasi dan prestasi. (Anting Dien Gristyutawati, 2015). Berdasarkan buku peraturan Pencak silat, dijelaskan pada peraturan pertandingan pencak silat IPSI 2020 dalam ranah prestasi kategori pertandingan Pencak silat terdiri dari: kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, kategori regu (IPSI, 2022).

Seiring dengan perkembangan zaman, maka bertambah pula fungsi dan manfaat Pencak silat sebagai cabang olahraga beladiri asli Indonesia. Pencak silat tidak hanya berfungsi untuk membela diri dari suatu kejahatan ataupun melumpuhkan lawan tetapi Pencak silat sudah menjadi salah satu cabang olahraga prestasi dan masuk dalam cabang olahraga yang sering dipertandingkan di ajang olahraga nasional maupun internasional yang di ikuti oleh para atlet pelajar sampai atlet dewasa atau professional (Subekti, Sudarmanto, et al., 2019). Pencak silat olahraga beladiri yang didalamnya terdapat unsur serangan yang menggunakan kaki dan tangan serta bela dan hindaran dalam memperoleh poin yang bertujuan untuk meraih kemenangan (Hariono, 2011). Dilihat dari karakteristiknya Pencak silat adalah olahraga beladiri yang memiliki gerakan yang kompleks dimana di dalam Pencak silat harus dilakukan dengan kecepatan dan stamina yang baik (Fatoni & Subekti, 2021). Untuk menjadi seorang pesilat atau atlet Pencak silat maka seseorang dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik dan mental yang baik. Dalam pertandingan olahraga Pencak silat teknik, taktik dan mental merupakan unsur yang paling dominan dalam suatu pertandingan, akan tetapi kondisi fisik seseorang pesilat atau atlet Pencak silat juga memegang peranan yang sangat penting dalam upaya untuk terjun ke tingkat professional (Fatoni & Subekti, 2021).

Model tes dan pengukuran pada cabang olahraga Pencak silat itu masih bersifat umum dan belum mencerminkan kebutuhan pertandingan Pencak silat. Karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain atau atlet Pencak silat untuk dapat bertanding dan memiliki performa fisik bertanding yang baik. Dalam olahraga beladiri Pencak silat sangat dibutuhkan unsur kebugaran jasmani atau komponen kondisi fisik, unsur kebugaran jasmani atau komponen yang harus dimiliki oleh pesilat atau atlet Pencak silat. Menurut (Saputro & Siswantoyo, 2018) kondisi fisik yang dominan adalah keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincihan, dan *power*. Kekuatan, ledakan, keseimbangan, daya tahan dan kecepatan adalah bagian

dari itu. Salah satu jenis kondisi fisik yang paling dominan (Bafirman & wahyuri, 2019). Dalam pertandingan Pencak silat, kecepatan merupakan suatu komponen yang penting dan berpengaruh dalam pertandingan yang berfungsi untuk memperoleh poin dalam pertandingan dengan menggunakan teknik bertandingnya (Ihsan, 2018). Untuk menjadi pesilat atau atlet perlu diuji baik aspek fisik teknik, taktik, maupun mental (Mulyana, 2014). Untuk memenuhi hal tersebut alat ukur berupa tes, pengukuran, dan evaluasi dibutuhkan untuk mengetahui kemampuan pesilat dan atlet. Keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan Pencak silat, kecepatan sangat diperlukan, baik untuk melakukan serangan maupun untuk mengantisipasi serangan lawan (Fatoni & Subekti, 2021). Secara umum pengelompokan kecepatan dibagi menjadi dua jenis, yakni kecepatan reaksi dan kecepatan gerak .

Belum adanya alat ukur yang valid khususnya dalam mengukur performa keterampilan khusus atlet Pencak silat. Dalam mengukur suatu komponen kondisi fisik terdapat alat ukur yang beragam misalnya dalam mengukur kecepatan keterampilan teknik tendangan. Tes kecepatan khusus telah dikembangkan pada cabang olahraga beladiri seperti di taekwondow, yakni *Frequency Speed of Kick Test (FSKT)*. Model tes (FSKT) merupakan suatu bentuk tes yang dapat mengukur kapasitas anaerobik seseorang yang direpresentasikan dalam dua komponen utama yang dimunculkan, yaitu average power atau rata rata power dan fatigue indeks atau indek kelelahan. Untuk mengetahui kapasitas anaerobik yang digunakan adalah fatigue indeks atau indek kelelahan (Silva et al., 2021). Dan diperlukannya uji validitas dan reliabilitas terhadap suatu alat ukur atau tes terhadap komponen kondisi fisik pada cabang olahraga Pencak silat. Pada cabang olahraga pencak silat, belum adanya prosedur tes kecepatan khusus pada cabang olahraga Pencak silat yang mirip dengan kondisi dan tuntutan pertandingan. Karna itu peneliti beralasan memilih metode tes atau alat ukur komponen fisik dari komponen fisik umum untuk daya tahan anaerobic dan komponen fisik khusus untuk mengukur kemampuan teknik serangan menendang dan memukul metode *Running based*

Anaerobic Sprint Test (RAST) dan *Frequency Speed of Kick Test (FSKT)*, keduanya diambil sebagai alat ukur karena alat ukur atau tes tersebut lebih mirip dengan kondisi pertandingan Pencak silat. Desain model tes dan pengukuran tes kecepatan khusus pada pencak silat ini dikembangkan dengan mengadopsi pada tes FSKT (Silva et al., 2021). Pada saat pelaksanaan tesnya belum ada yang menerapkan alat tes kecepatan khusus pada cabang olahraga Pencak silat yang lebih spesifik.

Minimnya kajian berbasis riset terkait pengembangan tes khusus cabang olahraga Pencak silat. Untuk itu peneliti dalam instrument penelitian ini tes kecepatan khusus Pencak silat yang mengadopsi dari model tes RAST dan FSKT sudah memiliki nilai validitas dan reliabilitas, akan tetapi perlu diuji Kembali sebagai gambaran untuk para pelatih, karena hasil validitas untuk atlet professional atau yang mengikuti pemusatan pelatihan yang ada di daerah daerah dan dipemusatan latihan tim nasional akan berbeda hasilnya dengan hasil validitas yang dilakukan oleh nonprofessional (Firdaus, 2018). Suatu alat ukur dapat digunakan apabila telah memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi dan memenuhi syarat yang sesuai dengan kaidah- kaidah penelitian. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga.

Menurut sukardiyanto (2002) kecepatan reaksi dapat dibedakan menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan reaksi ganda. Reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab suatu rangsangan yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Sedangkan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab suatu arah dan sasaran yang tidak diketahui dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam Pencak silat, belum adanya model tes dan pengukuran khusus yang mencerminkan kebutuhan pertandingan Pencak silat, yang mana dalam komponen tes dan pengukuran itu terdapat beberapa komponen yang membutuhkan tes khusus yang sesuai dengan kebutuhan pada pertandingan Pencaksilat (Tatang Muhtar, 2020).

Terlebih pada komponen kecepatan, pada Pencak silat komponen kecepatan dibutuhkan dalam melakukan teknik-teknik pertandingan. Kecepatan reaksi Sebagian besar merupakan reaksi majemuk, karena pergerakan lawan seringkali sulit diprediksi sebelumnya oleh seseorang persilat (Ihsan, 2018). Dalam Pencak silat, kecepatan tendangan didefinisikan sebagai kemampuan seorang pesilat untuk melepaskan tendangan secepat mungkin ke daerah sasaran (Subekti, Sudarmanto, et al., 2019). Dimana kecepatan dapat dilihat dan diamati serta diukur. Namun untuk mengukur apakah terjadi peningkatan kecepatan reaksi, masih banyak *trainer* yang belum mengetahui model tes dan pengukuran. Salah satu faktornya adalah belum adanya instrument standar untuk mengukur kecepatan reaksi, khususnya untuk spesifikasi teknis Pencak silat (Ihsan, 2018). Belum adanya prosedur tes kecepatan khusus yang mirip dengan kondisi dan tuntutan pertandingan pada olahraga Pencak silat. Karena itu diperlukan instrument pengukuran yang baku dan khusus untuk mengukur performa keterampilan atlet Pencak silat, sehingga memiliki standar instrumen pengukuran yang sesuai kebutuhan. Hingga saat ini belum adanya instrument baku dan khusus untuk mengukur keterampilan teknik dan fisik bagi pesilat (Saputro & Siswantoyo, 2018), untuk itu perlunya dibuat instrument tes khusus yang dapat digunakan oleh pelatih dan atlet pada cabang olahraga pencak silat.

Suatu model alat ukur atau tes juga dapat dikatakan reliabel apabila alat ukur atau tes tersebut digunakan untuk mengukur suatu penelitian atau suatu gejala pada waktu yang berlainan dan senantiasa menunjukkan hasil yang sama atau konsisten (Sugiyono, 2019). Reliabilitas juga merupakan salah satu syarat bagi validitas tes. Suatu tes atau alat tes tidak reliabel dengan sendirinya tidak akan valid karena akan selalu menghasilkan data yang berbeda beda, sehingga alat ukur tersebut tidak cocok digunakan pada sesuatu yang hendak diukur (Firdaus, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti belum menemukan instrumen tes kecepatan khusus dan adanya alat ukur khusus pada cabang olahraga Pencak silat untuk mengukur performa khusus atlet Pencak silat yang mana fenomena ini dilihat dari eksistensi Pencak silat sendiri yang telah *go international* (Subekti, Sudarmanto, et al., 2019). Maka dari itu berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis ingin mengembangkan instrumen tes yang mana saat ini masih baru sehingga belum dapat digunakan oleh semua kalangan. Untuk mengatasi kekurangan dan kelebihan dari instrumen tes kecepatan khusus Pencak silat pada cabang olahraga Pencak silat, dan untuk mengetahui uji validitas dan reliabilitas instrument tes kecepatan khusus Pencak silat tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah disampaikan di atas maka dapat diidentifikasi peneliti dapat dilihat pada masalah sebagai berikut:

1. Model tes dan pengukuran pada cabang olahraga Pencak silat itu masih bersifat umum dan belum mencerminkan kebutuhan pertandingan Pencak silat.
2. Belum adanya alat ukur yang valid khususnya dalam mengukur performa keterampilan khusus atlet Pencak silat.
3. Minimnya kajian berbasis riset terkait pengembangan tes khusus cabang olahraga Pencak silat.
4. Belum adanya prosedur tes kecepatan khusus yang mirip dengan kondisi dan tuntutan pertandingan pada olahraga Pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasikan masalah tersebut maka akan menimbulkan permasalahan yang menyebar secara luas, oleh karena itu perlunya pembatasan masalah penelitian untuk mengurangi pembahasan yang mneyebar secara luas dan agar penelitian dapat terarah dan memiliki tujuan yang jelas (Sugiyono, 2019). Dengan pembatasan masalah, dalam penelitian ini dibatasi pada pengujian Validitas dan reliabilitas instrumen tes kecepatan khusus Pencak silat pada cabang olahraga Pencak silat.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah instrumen tes kecepatan khusus Pencak silat mempunyai validitas yang tinggi?
2. Apakah instrumen tes kecepatan khusus Pencak silat mempunyai reliabilitas yang tinggi?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui instrument tes kecepatan khusus Pencak silat yang mempunyai validitas yang tinggi.
2. Mengetahui instrument Tes Kecepatan Khusus Pencak silat yang mempunyai reliabilitas yang tinggi.

F. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diperoleh manfaat praktis dan teoritis sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan mengenai teknik dan model tes kecepatan khusus pada cabang olahraga pencak silat untuk memperoleh pemahaman mengenai alat ukur kemampuan performa atlet Pencak silat, khususnya dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan, bahan referensi dan rujukan bagi atlet maupun pelatih dalam upaya mengembangkan diri di bidang kepelatihan khususnya pada cabang olahraga Pencak silat.

2. Manfaat teoritis

Penelitian ini untuk mengetahui instrumen tes kecepatan khusus pada cabang olahraga Pencak silat. Serta digunakan sebagai suatu acuan pada proses pelatihan dan pembinaan oleh pelatih, dan pelaku olahraga untuk mengetahui kemampuan performa kecepatan pada cabang olahraga Pencak silat.