

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan Indonesia, jua merupakan warisan dari nenek moyang kita perlu disebarluaskan dengan bentuk cara membala diri yang sesuai dengan kondisi alam sekitar telah berkembang pada zaman pra sejarah (Muhtar, 2020). Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Teknik bantingan merupakan salah satu teknik yang paling populer karena perubahan peraturan yang ada di pencak silat. Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang didahului oleh gerakan menangkap salah satu anggota tubuh lawan (Rosad, 2015). Teknik bantingan ini menggunakan Gerakan menarik body untuk menjatuhkan lawan yang kana dibanting. Teknik bantingan dapat dipengaruhi dengan kemampuan mental yang harus dikuasai seorang atlet. Pada atlet pencak silat, metode imagery memiliki peran penting dalam menentukan peforma atlet tersebut saat melakukan bantingan, terutama dalam meningkatkan ketepatan bantingan. Penelitian ini bertujuan untuk membangun hubungan antara metode imagery terhadap kemampuan melakukan bantingan.

Dalam dunia olahraga kebugaran mempengaruhi pemahaman tentang ketepatan bantingan dapat memberikan pandangan lebih

komprehensif untuk melihat dan meningkatkan prestasi. Melakukan bantingan juga memerlukan Teknik dasar yang baik, seperti menangkap tendangan lawan dan ketepatan saat menjatuhkan lawan. Dalam olahraga kondisi fisik adalah salah satu peran penting untuk menjadi pondasi dalam pengembangan Teknik, taktik, strategi dan mental. Menurut (Hasyim & Saharullah, 2022) Persyaratan yang ada di olahraga salah satunya kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk menambah prestasi seorang pemain. Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam mewujudkan sebuah prestasi, selain itu kondisi fisik yang stabil juga dapat mempengaruhi ketepatan Teknik bantingan. Pada seorang atlet pencak silat harus memiliki Teknik dasar yang benar dan stabil, agar pada saat jalannya pertandingan dapat dilakukan sesuai dengan teknik yang dimiliki.

Pada atlet kategori remaja memiliki keterkaitan dalam melakukan aneka aktivitas fisik pada bentuk permainan, sehingga secara bersamaan atlet tersebut bisa menambah kondisi fisik dalam dirinya. Aktifitas olahraga yang menyenangkan bisa mengembalikan semangat seorang atlet dan melakukan Latihan fisik dengan nyaman. Berbagai aktifitas yang disenangi atlet pencak silat kategori remaja yaitu olahraga berlari, berenang dan olahraga yang bisa dilakukan ditumah seperti push up, squad dan jamping jack.

Pencak silat dikalangan anak remaja adalah salah satu aktivitas olahraga yang menarik sebab, remaja sekarang bisa melakukan banyak sekali Gerakan yang ada di pencak silat pada tehnik yang bermacam-

macam. Olahraga pencak silat yang ada di Indonesia bisa mempelajari lebih tinggi keterampilan motoric dan potensi fisik yang lebih optimal. Olahraga pencak silat mempunyai karakteristik yang dapat dipahami dari berbagai sudut pandang, mulai dari aspek fisik hingga filosofis. Pencak silat dapat membantu remaja mengembangkan disiplin, konsentrasi dan rasa percaya diri. Dalam aliran olahraga pencak silat, Teknik kuda-kuda adalah pondasi yang sangat berpengaruh, Teknik lain seperti serangan, bantingan dan tangkisan bisa kuat dikarenakan ada kuda-kuda yang kuat dan benar.

Perkembangan pencak silat telah menyebar diseluruh negara, salah satunya di negara Indonesia. Madiun adalah rumah yang Sebagian besar masyarakatnya mempunyai seni bela diri dan memiliki atlet yang cukup banyak menyukai olahraga pencak silat. Hal ini ditunjukan dengan setiap sekolah yang ada di madiun, yaitu dari sekolah dasar sampai sekolah menengah keatas mempunyai program kegiatan pencak silat (ekstrakurikuler). Pencak silat juga menjadi aktivitas yang digemari anak remaja, hal ini bisa dilihat dari banyaknya tempat Latihan yang ada dikabupaten madiun salah satunya SMA N 1 Nglames.

Komisariat SMA N 1 Nglames membina atlet mulai usia dini sampai remaja, yang mempunyai banyak atlet senior dari umur 14-17 tahun. Latihan untuk atlet remaja ialah salah satu galat yang penting dalam pencapaian atlet tersebut. Ketahanan tubuh dalam melakukan olahraga terdapat beberapa tahapan yang harus di perhatikan. Menurut Nur & Bakar

(dalam Irawan et al., 2024) bahwa beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menjaga kondisi fisik, kemampuan fisik seseorang bisa dinilai dari kekuatan, kelincahan, daya tahan tubuh, daya ledak, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi.

Dalam pencak silat ketepatan bantingan merupakan salah satu poin yang paling tertinggi didalam sebuah pertandingan, Atlet tersebut bisa melakukan bantingan yang sah jika sudah menguasai tehnik bantingan baik dari fisik maupun kemampuan berfikir. Seorang atlet tidak hanya mempunyai kemampuan mengimajinasi suatu hal yang akan dilakukan, tetapi atlet tersebut juga mementingkan hasil atas perlakuan tertentu, dengan demikian atlet tersebut harus melewati proses untuk mencapai tujuan yang maksimal. Maka dari itu proses latihan imagery tidak berhenti pada proses membayangkan tetapi latihan imagery harus dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan.

Penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas, yang akan dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Metode Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Melakukan Teknik Bantingan Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat di SMA N 1 Nglames “

B. Batasan Masalah

Penelitian ini diperlukan adanya batasan masalah untuk diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan dengan metode imagery

terhadap peningkatan kemampuan melakukan bantingan pada cabang olahraga pencak silat di SMA N 1 Nglames.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut “Apakah metode imagery dapat meningkatkan kemampuan melakukan Teknik bantingan dengan signifikan?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dalam ketepatan Teknik bantingan, akibat Latihan mental dengan metode imagery pada atlet pencak silat di SMA N 1 Nglames.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian mengenai pengaruh program latihan imagery terhadap teknik bantingan pada atlet pencak silat sebagai berikut:

Manfaat Teoritis

1. Pengembangan Ilmu Pengetahuan Olahraga ini akan memperkaya literatur mengenai penggunaan imagery dalam olahraga, khususnya dalam cabang pencak silat, dan bagaimana metode ini dapat memengaruhi performa teknik spesifik seperti bantingan.
2. Pemahaman Mendalam tentang Imagery dapat memberikan wawasan baru mengenai mekanisme kerja imagery dalam meningkatkan

keterampilan motorik dan mental, yang berguna bagi para peneliti dan praktisi olahraga.

3. Kontribusi terhadap Pengembangan Model Latihan dapat menjadi dasar teori bagi pengembangan model latihan pencak silat yang lebih efektif, dengan memadukan aspek fisik dan mental melalui imagery.

Manfaat Praktis:

1. Peningkatan Teknik Atlet Bagi atlet pencak silat, ini dapat membantu mereka memahami dan menguasai teknik bantingan dengan lebih baik melalui metode imagery, tanpa harus bergantung sepenuhnya pada latihan fisik.
2. Optimalisasi Program Latihan Bagi pelatih akan memberikan informasi tentang bagaimana memasukkan program latihan imagery ke dalam jadwal latihan sehari-hari untuk meningkatkan penguasaan teknik bantingan, yang dapat menghemat waktu dan energi fisik.
3. Pengurangan Risiko Cedera dengan latihan imagery, atlet dapat berlatih teknik bantingan secara mental tanpa risiko cedera yang biasanya terjadi dalam latihan fisik berulang-ulang, terutama pada latihan dengan intensitas tinggi.
4. Meningkatkan Kesiapan Mental Atlet untuk mempersiapkan diri secara mental untuk menghadapi situasi pertandingan yang penuh tekanan, ini bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet.