

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan warisan budaya Indonesia yang harus dijaga eksistensinya agar generasi muda yang akan datang dapat mempelajarinya. Selain menjaga eksistensi, tujuan pencak silat diajarkan kepada generasi muda karena pencak silat memiliki nilai-nilai yang positif. Nilai-nilai tersebut akan membentuk karakter pribadi yang baik apabila diterapkan dengan benar. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Muktiani (2012: 318) bahwa pencak silat merupakan falsafah budi pekerti luhur, yang dijiwai oleh nilai-nilai falsafah pancasila berupa nilai etis, teknis, estetis, dan atletis

Selain memiliki nilai-nilai, pencak silat memiliki aspek-aspek yang bermanfaat dalam menjalani kehidupan. Aspek-aspek tersebut terdiri atas empat aspek sebagai satu kesatuan, yang meliputi: (1) aspek mental spiritual, (2) aspek beladiri, (3) aspek seni, dan (4) aspek olahraga (Nugroho, 2004: 24). Aspek olahraga dalam pencak silat menggambarkan sifat dan tujuan keolahragaan baik untuk kebugaran, ketangkasan, dan ketahanan jasmani. Selain itu, aspek olahraga dalam pencak silat juga mengandung tujuan untuk meraih prestasi. Hal tersebut dikarenakan pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah mulai dipertandingkan baik tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Pertandingan pencak silat di tingkat nasional diawali dengan menjadikan pencak silat sebagai cabang olahraga ekshibisi dalam PON I-VII dan pencak silat resmi dipertandingkan dalam PON VIII tahun 1975 di Jakarta (Lubis & Wardoyo,

2014: 4). Dewasa ini pertandingan pencak silat tingkat regional dan nasional mulai bermunculan baik dalam lingkup siswa, mahasiswa, dan umum. Pertandingan pencak silat di tingkat internasional pun sudah semakin banyak, seperti pada ajang *SEA Games*, *Asean University Games*, *Belgium Open*, dan Kejuaraan Dunia. Informasi terbaru, pencak silat akan dipertandingkan pada *Asian Games 2018* di Jakarta dan Palembang.

Terselenggaranya berbagai pertandingan pencak silat di tingkat internasional membuktikan bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga yang sudah mendunia. Pertandingan dalam pencak silat terdiri atas empat kategori, yaitu: (1) kelas tanding, (2) kategori tunggal, (3) kategori ganda, dan (4) kategori regu. Kategori tanding dibagi menjadi beberapa kelas, setiap kelas ditentukan oleh berat badan. Kategori tunggal dan regu merupakan peragaan jurus yang sudah dibakukan, sedangkan untuk kategori ganda merupakan kembangan gerakan serang bela yang dilakukan oleh dua orang.

Selain klasifikasi kelas dalam pertandingan pencak silat juga terdapat klasifikasi umur. Menurut Kriswanto (2015: 118) penggolongan usia dalam pertandingan pencak silat terdiri atas usia dini (10-12 tahun), praremaja (12-14 tahun), remaja (14-17 tahun), dewasa (17-35 tahun), master-I (35-45 tahun), master-II (45 tahun ke atas). Klasifikasi umur dalam pertandingan PON yaitu kategori dewasa, yaitu 17-35 tahun. Klasifikasi umur dalam pertandingan sangat penting dalam pertandingan olahraga. Hal itu dilakukan untuk menyamakan kondisi fisik setiap kelompok umur, mengurangi risiko terjadinya kesenjangan kemampuan

fisik, dan cedera. Jika dilihat dari kelompok umur yang ada, puncak penampilan dalam cabang olahraga pencak silat masuk pada golongan dewasa.

Bompa & Carrera (2015: 1) mengatakan puncak penampilan dalam arena apapun merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, dan latihan jangka panjang yang terprogram. Semua atlet mengikuti program latihan jangka panjang dan terstruktur dalam beberapa tahun. Proses yang panjang tersebut terdiri atas banyaknya latihan dan kualitas latihan yang dilakukan. Menurut Ericsson, dkk (1993) dalam Manje (2013: 6) dibutuhkan waktu 10.000 jam atau kira-kira 10 tahun untuk mencapai puncak penampilan atau menjadi atlet elit. Berdasarkan pernyataan tersebut artinya seorang atlet elit sudah mulai terlibat dalam olahraga sejak masa remaja, praremaja, bahkan usia dini. Keterlibatan atlet dalam olahraga sejak usia dini tentunya tidak lepas dari dukungan orang tua, pelatih, dan lingkungan dalam mengidentifikasi dan mengembangkan bakat anak sejak dini.

Pembinaan sejak usia dini dapat dilakukan dengan pengidentifikasian dan pengembangan bakat. Pengidentifikasian dan pengembangan bakat dilakukan untuk mempersiapkan regenerasi atlet agar negara memiliki bibit atlet yang siap bertanding setiap tahun. Pengidentifikasian dan pengembangan bakat di negara-negara maju seperti Belanda, Uni Soviet, dan China sudah terstruktur dengan baik. Hal tersebut membuat regenerasi atlet berjalan dengan baik sehingga prestasi yang dimiliki dapat dipertahankan. Indonesia dapat mengadopsi cara yang dilakukan negara-negara maju tersebut untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Pengidentifikasi umumnya dilakukan pada anak-anak yang belum bergabung dalam klub olahraga, sedangkan pengembangan dilakukan pada anak-anak yang sudah melakukan latihan di klub olahraga setelah melalui tahap identifikasi. Pengembangan bakat dalam olahraga salah satunya dilakukan melalui proses latihan. Menurut Edwards (2010: 274) latihan merupakan faktor yang mendasari pencapaian kemampuan motorik yang sangat tinggi pada atlet. Artinya, untuk mencapai kemampuan motorik yang tinggi penting sekali melakukan pengulangan secara bertahap melalui proses latihan.

Proses latihan dalam pengembangan bakat anak dalam olahraga harus mempertimbangkan perbedaan perkembangan fisik, fisiologis, dan psikologis pada setiap individu. Menurut Bompa & Carrera (2015: 21) program latihan harus mempertimbangkan perbedaan individu, karena tingkat pertumbuhan tulang, otot, organ, dan sistem saraf anak-anak berbeda pada setiap tahapan, dan perkembangannya sebagian besar menentukan kemampuan fisiologis dan kinerja. Pertimbangan-pertimbangan tersebut perlu diperhatikan untuk menghasilkan calon atlet yang siap berkompetisi dimasa yang akan datang. Pelatih memegang peran penting dalam pertimbangan-pertimbangan tersebut untuk mengurangi putusnya pengembangan bakat pada anak akibat tekanan yang besar dalam proses latihan yang mengakibatkan cedera, *burnout*, dan masalah psikologis lainnya.

Cara yang dapat digunakan pelatih dalam mempertimbangkan program latihan salah satunya dengan melihat kematangan calon atlet. Menurut Kenney, Wilmore, & Costill (2012: 426) kematangan anak atau remaja dapat ditentukan oleh usia kronologis, usia skelektal, dan tahap pematangan seksual. Usia kronologis

sering digunakan oleh pelatih karena lebih mudah dilihat, sedangkan usia skelektal dan kematangan seksual selain melalui pengamatan, perlu dilengkapi dengan pengukuran di labolatorium. Selain mempertimbangkan aspek fisik dan fisiologis, perlu adanya pertimbangan aspek psikologis. Menurut Leunes (2011: 148) salah satu cara psikologi olahraga dalam mempertimbangkan olahraga pada remaja adalah dengan berorientasi pada hasil dan proses. Orientasi hasil cenderung berfokus pada hasil yang didapatkan, sedangkan orientasi proses cenderung berfokus pada pencapaian kemajuan dari proses latihan. Pelatih memiliki peran penting untuk memfokuskan calon atlet agar berorientasi pada orientasi proses dalam setiap tahapan pengembangan bakat.

Proses pengembangan bakat dalam olahraga harus memperhatikan faktor yang menentukan kualitas latihan. Menurut Bompa & Haff (2009: 7) secara umum faktor yang menentukan kualitas latihan terdiri atas dua faktor, yaitu faktor langsung (latihan dan evaluasi) dan faktor pendukung (administrasi dan kondisi ekonomi serta gaya hidup dan profesional). Faktor langsung yang tidak kalah penting dari kualitas latihan yaitu evaluasi. Evaluasi dapat dilakukan melalui beberapa cara, salah satunya dengan melakukan tes pengukuran. Tes pengukuran akan lebih baik jika dilakukan menggunakan instrumen yang sesuai dengna cabang olahraga dan tahapan pengembangan bakat.

Menurut Bompa & Carrera (2015: 56) "*Both general and sport-specific testing is useful in all stages of athletic development*". Tes atau pengujian secara umum maupun spesifik cabang olahraga berguna pada setiap tahapan pengembangan atlet. Kegunaan tes pengukuran yang dilakukan yaitu untuk

mendapatkan data terkait tes yang dilakukan, dan sebagai acuan pelatih dalam penyusunan program latihan sesuai dengan kebutuhan. Penyusunan instrumen perlu dilakukan untuk mendapatkan data yang diinginkan.

Menurut Gemser (2013: 9) diperlukan instrumen yang baku untuk mempermudah pengidentifikasian dan pengembangan atlet berbakat mengingat sekolah dasar memiliki peluang untuk pengembangan atlet berbakat. Tujuan penyusunan instrumen pengukuran bertujuan untuk mempermudah pelatih dalam mengidentifikasi dan mengembangkan bakat pesilat, mengingat belum adanya instrumen baku untuk mengukur kondisi fisik pesilat usia dini. Instrumen yang disusun dalam proses pengembangan bakat tentunya disesuaikan dengan kebutuhan, baik dari segi kecabangan olahraga maupun usia.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di pusat pelatihan di beberapa kabupaten di Yogyakarta diketahui instrumen yang digunakan untuk memperoleh data kondisi fisik, belum spesifik. Maksudnya pengujian pada setiap kelompok umur menggunakan instrumen yang sama. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan berupa analisis kebutuhan menggunakan angket *indirect* yang berisi 14 pertanyaan, angket disebar melalui *google doct* pada tanggal 4-11 April 2018 dan diisi oleh 44 pelatih pencak silat SD di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dan sekitarnya. Diketahui tujuan pelatihan pencak silat sejak usia dini yaitu 33% untuk mengenalkan budaya bangsa, 24% untuk meningkatkan kebugaran, 33% pelatih memiliki tujuan untuk berprestasi dan sisanya memiliki tujuan lain. Pelatih membuat tujuan prestasi dalam melatih dikarenakan usia dini (10-12 tahun) masuk dalam kategori yang dipertandingkan dalam pencak silat. Tujuan utama dalam

melatih bukan untuk memperoleh hasil prestasi tertinggi, melainkan mengajarkan pesilat cara berkompetisi. Adanya tujuan tersebut secara tidak langsung menggambarkan bahwa salah satu tugas pelatih SD adalah mengidentifikasi dan mengembangkan bakat yang dimiliki anak.

Upaya pelatih untuk meningkatkan kemampuan pesilat salah satunya dengan memberikan latihan fisik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, sebanyak 93% pelatih sudah memberikan latihan fisik seperti *push-up*, *sit-up*, *back-up*, *sprint* pendek, sedangkan 7% pelatih belum memberikan latihan fisik. Hasil latihan fisik dapat dievaluasi melalui tes kondisi fisik oleh pelatih, namun dari 93% pelatih yang memberikan latihan fisik hanya 61% pelatih yang sudah melakukan tes kondisi fisik pada pesilat usia dini. Tes fisik dilakukan untuk mengetahui kemampuan biomotor pesilat usia dini, namun tes fisik yang diberikan hanya beberapa bagian dari komponen biomotor. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil studi pendahuluan bahwa 93% pelatih memberikan tes *push-up*, 91% tes *sit up*, dan 86% tes *back up*, sedangkan tes lainnya seperti kecepatan hanya dilakukan oleh 55% pelatih, kelincahan hanya dilakukan oleh 70% pelatih, dan daya tahan hanya dilakukan oleh 50% pelatih. Secara teoretis kemampuan biomotor dalam pencak silat mencakup ketahanan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Penyebab pengevaluasian kondisi fisik hanya pada beberapa komponen biomotor saja salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pelatih.

Pengetahuan pelatih yang kurang salah satunya dikarenakan 52% pelatih tidak memiliki sertifikat pelatih, 39% bersertifikat kabupaten, 9% bersertifikat provinsi. Pelatih yang memiliki sertifikat tentunya memiliki pengetahuan cara

melatih dan mengevaluasi hasil latihan, mengingat untuk mendapatkan sertifikat kepelatihan harus mengikuti serangkaian pelatihan dan pengujian. Kemampuan setiap pelatih yang beragam memungkinkan adanya pesilat berbakat yang tidak teridentifikasi dan mengalami cedera akibat program latihan yang tidak sesuai dengan kemampuan fisik pesilat. Ketidaksesuaian program latihan yang diberikan salah satunya karena gambaran atau profil kondisi fisik pesilat tidak didapatkan dari pengukuran yang baku, karena itu perlu disusun pedoman tes fisik pencak silat usia dini yang baku untuk mendapatkan profil kondisi fisik yang akurat. Hasil studi pendahuluan pun menunjukkan diperlukannya penyusunan tes fisik tersebut mengingat 73% pelatih menyatakan belum ada panduan tes fisik pencak silat usia dini dan 89% pelatih menyatakan memerlukan panduan tes fisik pencak silat untuk memantau profil kondisi fisik pesilat.

Penyusunan tes fisik pencak silat usia dini dapat dilakukan dengan mengkaji penelitian sebelumnya terkait tes dan pengukuran. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan sudah tersusunnya tes fisik pencak silat remaja dan dewasa kategori tanding. Penelitian tersebut dilakukan oleh Cahniyo & Siswantoyo (2015) menyusun tes fisik pencak silat dewasa kategori tanding dengan sembilan item tes. Item tersebut terdiri atas fleksibilitas dengan *side-split*, kecepatan dengan *sprint* 40 meter, daya ledak lengan dengan *push-up* 30 detik, kekuatan otot perut dengan *sit-up* selama 1 menit, kekuatan otot punggung dengan *back-up* selama 1 menit, daya ledak tungkai dengan *standing triple jump*, kelincahan dengan *shuttle run*, daya tahan anaerobik dengan *sprint* 300 meter, dan daya tahan aerobik dengan *bleep test*.

Penelitian Dany & Siswantoyo (2017) telah menyusun tes fisik pencak silat remaja kategori tanding dengan delapan item tes. Tes tersebut terdiri atas kelentukan (*sit and rich*), kecepatan (*sprint* 30 meter), kekuatan lengan (*push up* 30 detik), kekuatan tungkai (*wall sit test*), kelincahan (*sede step*), *power* tungkai (*standing board jump*), daya tahan anaerobik (lari 300 meter), dan daya tahan aerobik (*multy fitness test*). Tes dinyatakan valid dan reliabel.

Selanjutnya perlu disusun panduan tes fisik pencak silat usia dini (10-12 tahun) untuk mengevaluasi hasil latihan dalam pengembangan bakat atlet pencak silat jangka panjang. Masalah lain yang muncul terkait tes dan pengukuran yaitu pengolahan hasil tes yang memerlukan waktu yang cukup lama. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 44 pelatih pencak silat SD di DIY dan sekitarnya diketahui 86% pelatih menyatakan belum ada *software* untuk mengolah hasil tes dan 80% pelatih memerlukan *software* untuk mempermudah dan mempercepat mengolah hasil tes. Kemajuan teknologi dan informasi diharapkan dapat menjadi solusi akan permasalahan pengolahan hasil tes. Menurut Suyanto (2005: 133) perangkat lunak *spreadsheet* menyediakan peralatan grafis (*chart*) untuk menyajikan data dalam bentuk grafik, selain itu perangkat lunak *spreadsheet* juga dapat digunakan untuk menganalisis data. *Software spreadsheet* ini diharapkan mampu membantu pelatih dalam pengolahan data hasil tes fisik. Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, perlu adanya penyusunan *software* dan instrumen tes fisik pencak silat usia dini yang digunakan untuk mengevaluasi hasil latihan dalam pengembangan bakat atlet pencak silat jangka panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, dapat teridentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Belum terlaksananya pengidentifikasian dan pengembangan bakat anak khususnya dalam pencak silat di beberapa daerah di DIY.
2. Pengetahuan pelatih pencak silat yang kurang dalam mengidentifikasi dan mengembangkan bakat anak didik.
3. Masih banyak pelatih yang belum memiliki sertifikat pelatih.
4. Belum ada susunan tes fisik pencak silat usia dini yang digunakan untuk evaluasi pengembangan atlet berbakat.
5. Belum ada *software* yang digunakan mengolah data hasil tes fisik usia dini.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada penyusunan *software* dan instrumen tes fisik pencak silat usia dini.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana bentuk susunan instrumen tes fisik pencak silat usia dini?
2. Bagaimana bentuk pengembangan *software* tes fisik pencak silat usia dini?
3. Bagaimana keefektifan *software* tes fisik pencak silat usia dini?

E. Tujuan Penyusunan

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, dan rumusan masalah, tujuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk menghasilkan susunan instrumen tes fisik pencak silat usia dini.
2. Untuk menghasilkan sebuah *software* tes fisik pencak silat usia dini.
3. Mengetahui keefektifan *software* tes fisik pencak silat usia dini.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa buku pedoman tes fisik pencak silat usia dini dan sebuah *software* analisis data. Seluruh item tes fisik usia dini dikemas dalam sebuah buku panduan tes fisik pencak silat usia dini. Buku panduan tes berisi item-item tes fisik yang sesuai dengan tumbuh kembang pesilat usia dini. Isi buku tersebut sudah terdapat norma-norma setiap item yang digunakan untuk menyimpulkan kondisi fisik pesilat usia dini sekaligus panduan pengoperasian *software*. *Software* yang dimaksud dalam pengembangan ini yaitu berupa *software* pengolah data hasil tes yang dapat digunakan oleh pelatih.

G. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Adanya panduan tes kondisi fisik pencak silat usia dini diharapkan dapat digunakan oleh pelatih untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dapat digunakan untuk mengembangkan bakat pada pesilat. Selain itu data kondisi fisik sejak dini ini dapat dijadikan sebagai catatan bagi pelatih untuk menganalisis perkembangan sejak dini hingga dewasa nantinya. Hasil dari catatan kebugaran fisik sejak dini hingga dewasa dapat dijadikan analisis bagi pelatih untuk mengembangkan bakat anak selanjutnya. Adanya *software* diharapkan dapat

mempermudah pelatih dalam mengolah data hasil tes, sehingga hasil tes dapat diketahui dengan efisien dan akurat.

Keterbatasan pengembangan pada penelitian ini yaitu subjek penelitian terbatas pada pesilat usia dini di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Artinya, data yang digunakan dalam penyusunan norma tes fisik pada masing masing item tes terbatas pada pesilat usia dini di DIY. Sehingga, norma tes fisik yang dihasilkan perlu diuji kevalidan dan kereliabilitasan jika digunakan di provinsi lain.

H. Manfaat Penyusunan

Manfaat yang didapatkan dalam pengembangan ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu secara teoretis dan praktis. Berikut ini merupakan penjabaran manfaat pengembangan yang dilakukan:

1. Secara Teoretis

Secara teoretis pengembangan ini bermanfaat untuk:

- a. Sebagai acuan untuk mengembangkan *instrumen* tes fisik kategori TGR (tunggal, ganda, dan regu) usia dini, pra remaja, remaja, dan dewasa.
- b. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan produk serupa berupa *software* tes fisik dalam rangka pengembangan produk agar penggunaan produk yang lebih efisien.

2. Secara Praktis

Secara praktis pengembangan ini bertujuan untuk:

- a. Memudahkan pelatih dalam mengetahui kriteria hasil tes yang sudah dilaksanakan.

- b. Sebagai *screening* atlet pencak silat usia dini menuju atlet pencak silat pra remaja.
- c. Sebagai salah satu pedoman pelatih untuk menyusun program latihan silat usia dini kategori tanding.