

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu warisan budaya Indonesia yang diakui secara internasional adalah pencak silat, yang pada tahun 2019 ditetapkan oleh UNESCO sebagai warisan budaya tak benda dunia. Seiring waktu, selain dikenal sebagai seni bela diri warisan budaya, pencak silat kini juga diakui sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan di berbagai tingkatan, mulai dari sekolah dan universitas sampai ke ajang internasional seperti SEA Games maupun Asian Games. Sebagai seni bela diri asli Indonesia, pencak silat menggabungkan teknik menyerang, bertahan, dan menghindar yang menuntut kecepatan, kelincahan, serta refleks yang baik. Kecepatan dalam merespons selama berlangsungnya pertandingan merupakan faktor krusial yang dapat memengaruhi hasil akhir. Oleh karena itu, seorang atlet pencak silat harus mampu membaca gerakan lawan, memprediksi serangan, dan memberikan respons yang tepat dalam waktu yang sangat singkat.

Peningkatan refleks tanding atlet merupakan sebuah proses di mana kemampuan respons motorik seorang atlet terhadap rangsangan tertentu dalam situasi kompetitif menjadi semakin baik, sehingga atlet dapat mengambil keputusan dan melakukan aksi dengan lebih cepat serta tepat dalam menghadapi lawan. Kemampuan refleks ini sangat penting bagi seorang atlet, karena refleks yang cepat dan akurat dapat menentukan keberhasilan dalam merespons gerakan lawan atau perubahan situasi yang mendadak di area tanding.

Menurut Wicaksono dan Kusuma (2020), latihan menggunakan alat bantu seperti bola tenis terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi, dua aspek yang tidak terpisahkan dari refleks tanding pada atlet. Data yang didapatkan dari penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan signifikan terhadap aspek kecepatan reaksi setelah diberikan perlakuan latihan terstruktur yang berfokus pada peningkatan respons motorik. Selain itu,

Yusfi, Ambarwati, dan Destriana (2024), juga menjelaskan bahwa latihan *shuttle run* secara konsisten memberikan pengaruh yang positif terhadap percepatan reaksi atlet, terutama dalam konteks olahraga bela diri seperti taekwondo, di mana respons spontan terhadap pergerakan lawan sangat penting.

Refleks tanding erat kaitannya dengan kemampuan dalam mengantisipasi gerakan atau serangan lawan secara tiba-tiba, sehingga berbagai bentuk latihan yang berorientasi pada peningkatan stimulus-respons dinilai krusial untuk dimiliki oleh setiap atlet. Merujuk pada berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa refleks tanding memegang peranan penting dalam performa atlet. Peningkatan kualitas refleks ini sangat bergantung pada pemberian stimulus latihan yang terencana dan sesuai. Refleks tanding mencakup semua teknik pencak silat dalam bertanding, salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik bantingan.

Peningkatan teknik bantingan pencak silat merupakan proses bertambahnya kemampuan atlet dalam melakukan gerakan bantingan dengan efektivitas, ketepatan, dan kekuatan yang optimal dalam praktik pencak silat. Peningkatan kemampuan teknik bantingan ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti metode latihan, frekuensi, dan kualitas instruksi yang diterima.

Rosad dan Hidayah (2015), mengemukakan bahwa penguasaan teknik bantingan menjadi salah satu aspek kunci dalam mendongkrak prestasi atlet pencak silat, sebab teknik ini membutuhkan keterampilan motorik spesifik dan pemahaman taktik yang mendalam.

Selaras dengan temuan tersebut, Sobirin (2024) menyatakan bahwa pembinaan teknik bantingan secara sistematis melalui bentuk latihan terprogram dapat meningkatkan kualitas eksekusi gerak, sehingga atlet mampu menunjukkan performa yang lebih baik dalam kompetisi.

Penelitian Arimbi dan Monita (2022), juga menegaskan bahwa variasi dan intensitas latihan terstruktur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan penguasaan teknik bantingan pada atlet pencak silat pemula maupun lanjutan. Lebih lanjut, Aisyah, Mulyana, dan Erawan (2022) menyoroti peran latihan berulang serta umpan balik dari pelatih sebagai komponen utama dalam mempercepat proses peningkatan teknik bantingan yang sistematis dan terukur. Fenomena ini menunjukkan bahwa berbagai pendekatan pelatihan yang terintegrasi dengan prinsip *sport science* mampu mempercepat peningkatan aspek teknik bantingan secara komprehensif, sehingga dapat menjadi fondasi utama dalam pengembangan prestasi atlet pencak silat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan teknik bantingan pencak silat erat kaitannya dengan upaya berkelanjutan dalam penyempurnaan metode latihan yang berbasis penelitian dan praktik terbaik.

Peningkatan teknik bantingan pencak silat ini secara nyata dapat diamati dari kemajuan kemampuan atlet, baik pada aspek akurasi maupun output kekuatan saat melakukan eksekusi bantingan. Kemampuan dalam meningkatkan teknik bantingan sangat vital mengingat teknik ini sering menjadi penentu kemenangan dalam pertandingan. Rosad dan Hidayah (2015), menemukan adanya peningkatan kualitas teknik bantingan setelah pelaksanaan program latihan yang difokuskan pada

pengulangan gerak serta modifikasi rangsangan latihan. Penelitian Sobirin (2024), menambahkan bahwa penyesuaian metode latihan terhadap karakteristik atlet dapat mempercepat penyerapan teknik baru sekaligus memperkuat teknik dasar yang sudah dimiliki. Selanjutnya, hasil riset Arimbi dan Monita (2022) memperlihatkan adanya korelasi positif antara intensitas latihan dan peningkatan efisiensi teknik bantingan pada kelompok atlet yang dibina secara intensif.

Aisyah, Mulyana, dan Erawan (2022), turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa dominasi teknik bantingan dalam suatu pertandingan lebih sering dimiliki oleh atlet yang mendapatkan pendekatan latihan spesifik dan individualized.

Proses peningkatan teknik bantingan ini pada akhirnya dapat dijadikan indikator keberhasilan program pembinaan pencak silat yang diterapkan pada suatu klub atau institusi olahraga. Dengan adanya berbagai bukti empiris tersebut, jelas terlihat bahwa peningkatan teknik bantingan pencak silat merupakan suatu fenomena penting yang harus terus didorong dan dikaji dalam rangka menghasilkan atlet pencak silat yang kompetitif.

Peningkatan teknik bantingan pencak silat yang merupakan suatu fenomena penting tersebut, tidak dapat dilepaskan dari peran strategi latihan yang adaptif dan inovatif, salah satunya melalui penerapan latihan *shadow*. Latihan *shadow*, yang dalam praktiknya menitikberatkan pada simulasi gerak tanpa adanya lawan fisik, menjadi metode fundamental dalam pembentukan pola gerakan, konsistensi teknik, sekaligus pengoptimalan koordinasi anggota tubuh sebelum diterapkan dalam situasi nyata pertandingan. Dengan intensitas dan pola latihan yang disusun secara sistematis, *shadow* memberikan ruang bagi atlet untuk fokus pada detail gerak, kecepatan, akurasi, serta transisi antar teknik bantingan sehingga kesalahan teknis

dapat diminimalisasi secara bertahap. Pengulangan gerak dalam latihan *shadow* juga memungkinkan terbentuknya memori otot (*muscle memory*) yang sangat krusial dalam pencapaian performa maksimal saat berlaga di atas matras. Selain itu, metode ini turut berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri atlet, sebab melalui penguasaan teknik yang matang dalam *shadow*, para atlet dapat membangun rasa percaya diri yang kokoh untuk menghadapi lawan sesungguhnya.

Tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknis, latihan *shadow* secara simultan mengintegrasikan aspek taktik, ritme, dan kontrol diri sehingga atlet semakin siap dalam menerapkan strategi yang efektif di tengah dinamika pertandingan pencak silat. Dengan integrasi yang demikian, latihan *shadow* terbukti menjadi elemen penting yang mendasari keberlanjutan kualitas pembinaan teknik bantingan, sekaligus memperkuat posisi atlet dalam persaingan yang semakin kompetitif di kancah olahraga pencak silat.

Menjaga mutu pembinaan teknik bantingan merupakan aspek krusial dalam mendorong kemajuan atlet. Dalam konteks ini, latihan *shadow* memiliki potensi besar untuk mendukung peningkatan keterampilan teknik bantingan pada atlet pencak silat di Pujo Janoko Klub. Keterkaitan antara metode latihan *shadow* dengan pengembangan motorik halus melalui pengulangan gerakan secara konsisten membuka peluang signifikan bagi kemajuan teknik bantingan, baik dari segi ketepatan, kecepatan, maupun kelenturan gerak. Selain itu, latihan *shadow* yang berfokus pada repetisi teknik dan penguatan memori otot dapat membentuk fondasi yang kuat, sehingga penguasaan teknik bantingan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diaplikasikan secara efektif dalam situasi pertandingan.

Dampak positif latihan *shadow* akan semakin terasa apabila atlet mampu menyesuaikan intensitas, melakukan variasi, serta melakukan evaluasi mandiri di setiap sesi latihan, sehingga risiko stagnasi dalam penguasaan teknik dapat diminimalisir secara optimal. Namun demikian, manfaat latihan *shadow* tetap harus diimbangi dengan pengawasan yang tepat dan pemahaman mendalam terhadap teknik dasar, sebab tanpa bimbingan yang memadai, latihan *shadow* dapat menyebabkan kesalahan pola gerak atau bahkan cedera mikro yang sulit terdeteksi pada tahap awal.

Meski begitu, keunggulan utama latihan *shadow*, terutama dalam hal konsistensi, penyesuaian teknik, serta peningkatan kepercayaan diri atlet, secara teoritis memberikan dasar yang kuat bahwa metode ini sangat berpotensi dalam meningkatkan teknik bantingan pencak silat. Oleh karena itu, melalui integrasi aspek teknis, psikologis, dan sistematika latihan, peluang latihan *shadow* untuk secara efektif meningkatkan performa teknik bantingan pencak silat sangat terbuka, meskipun efektivitasnya tetap perlu diuji lebih lanjut melalui penelitian empiris yang mendalam sesuai karakteristik masing-masing atlet.

Oleh karena itu, melalui integrasi aspek teknis, psikologis, dan sistematika latihan, peluang latihan *shadow* untuk secara efektif meningkatkan performa teknik bantingan pencak silat sangat terbuka, meskipun efektivitasnya tetap perlu diuji lebih lanjut melalui penelitian empiris yang mendalam sesuai karakteristik masing-masing atlet. Berdasarkan pertimbangan tersebut, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk secara komprehensif menganalisis dan membuktikan pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan teknik bantingan pada atlet pencak silat di Pujo

Janoko Klub, sekaligus mengidentifikasi secara detail perbedaan kemampuan teknik bantingan sebelum dan sesudah diterapkannya metode latihan *shadow* secara sistematis. Keberadaan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas latihan *shadow* menjadi sangat signifikan, sebab dapat memberikan acuan ilmiah guna memperbaiki strategi pelatihan yang selama ini mungkin masih cenderung tradisional dan belum optimal memanfaatkan potensi adaptasi motorik melalui simulasi gerak tanpa lawan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode pembinaan teknik bantingan berbasis pendekatan inovatif, yang pada akhirnya dapat memfasilitasi pembentukan atlet-atlet berprestasi di tingkat daerah hingga nasional.

Urgensi penelitian ini semakin menonjol mengingat kebutuhan akan metode latihan yang tidak hanya efisien dalam membentuk aspek fisik dan teknis, tetapi juga adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan olahraga serta tuntutan persaingan yang semakin kompetitif dalam dunia pencak silat masa kini. Tidak hanya sebagai referensi akademik, penelitian ini akan menjadi dasar rekomendasi bagi pelatih, klub, serta pihak-pihak terkait dalam menyusun desain program latihan yang lebih terarah dan berbasis bukti ilmiah. Seluruh rangkaian analisis yang dilakukan diharapkan dapat memberikan pijakan strategis dalam merancang pola latihan yang relevan, terukur, dan berkelanjutan untuk mendukung pencapaian performa maksimal atlet pencak silat, khususnya dalam penguasaan teknik bantingan yang selama ini menjadi salah satu penentu kemenangan di medan pertandingan.

Berdasarkan hasil temuan saya di lapangan masih banyak atlet pencak silat yang kurang kemampuan dan refleksnya dalam melakukan teknik bantingan pencak silat ketika latihan maupun saat pertandingan. Selaras dengan judul penelitian relevan yang telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir dengan pembahasan peningkatan teknik bantingan pencak silat. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Abdul Rosad dan Taufiq Hidayah (2015) dengan judul “Pengaruh Program Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Semarang”. Hasil dari studi ini adalah program latihan *imagery* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik bantingan pencak silat. Hasil uji-t memperlihatkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test (t hitung 15,71 > t tabel 1,833). Penerapan *imagery* juga membantu siswa memperoleh ketenangan dalam pengambilan keputusan selama pertandingan.
2. Penelitian Cecep Sobirin (2024) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Keterampilan Teknik Bantingan Pencak Silat”. Hasil dari studi ini tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil latihan menggunakan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan dalam peningkatan keterampilan teknik bantingan pencak silat. Kedua metode dinyatakan sama efektifnya. Namun, rata-rata peningkatan kelompok metode bagian lebih tinggi (33%) dibanding metode keseluruhan (27%).

3. Penelitian Dewi Arimbi dan Precillia Monita (2022) dengan judul “Teknik Bantingan Pada Perguruan Silat Tadjimalela”. Penelitian menemukan tiga teknik utama bantingan pada silat Tadjimalela, yaitu bantingan depan, bantingan belakang, dan lemparan samping, lengkap dengan tahapan dan penerapannya pada demonstrasi serta latihan di Perguruan Silat Tadjimalela. Teknik-teknik ini tidak hanya menjadi bagian dari pertandingan namun juga diadaptasi dalam konteks seni pertunjukkan untuk promosi dan pelestarian budaya pencak silat.
4. Penelitian Shara Nur Aisyah, Mulyana, dan Bambang Erawan (2022) dengan judul “Pengaruh Metode Interval Menggunakan *Kettlebell* Terhadap Teknik Bantingan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat”. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari metode interval menggunakan *kettlebell* terhadap peningkatan teknik bantingan pada pencak silat, baik pada teknik bantingan punggung, pinggul, maupun kaki. Seluruh hasil tes akhir menunjukkan peningkatan nilai dibandingkan tes awal, dengan presentase peningkatan keseluruhan sebesar 7,71%. Temuan juga menunjukkan bahwa teknik bantingan kaki memperoleh nilai rata-rata tertinggi dibanding bantingan punggung dan pinggul.

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas maka penulis tertarik meneliti penelitian yang berjudul “Efektivitas Metode *Shadow Fight* Terhadap Peningkatan Refleks Tanding Atlet Pencak Silat Pujo Janoko Klub”. Namun fokus penelitian ini hanya terhadap peningkatan refleks teknik bantingan pencak silat saja, tidak termasuk teknik-teknik yang lain.

1.2. Identifikasi Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Refleks bertanding pada atlet pencak silat merupakan salah satu faktor utama yang menentukan performa dalam kompetisi, masih belum mencapai tingkat optimal akibat terbatasnya pendekatan latihan yang secara spesifik menargetkan peningkatan respons motorik dan kecepatan reaksi dalam konteks situasi tanding nyata.
2. Atlet pencak silat di Pujo Janoko Klub masih menghadapi berbagai hambatan dalam menguasai teknik bantingan, terutama terkait dengan konsistensi, ketepatan gerakan, serta efektivitas penerapan teknik saat pertandingan berlangsung.
3. Latihan *shadow* sebagai salah satu metode pembinaan teknik bantingan di Pujo Janoko Klub belum dimanfaatkan secara maksimal, meskipun metode ini berpotensi meningkatkan penguasaan teknik baik secara individu maupun kelompok.
4. Masih terbatasnya penelitian empiris yang membahas dampak latihan *shadow* terhadap peningkatan kemampuan teknik bantingan pada atlet pencak silat, sehingga efektivitas metode ini belum banyak dibuktikan secara ilmiah di tingkat klub.
5. Proses pembinaan teknik bantingan di Pujo Janoko Klub masih cenderung menggunakan metode pelatihan konvensional yang kurang menyesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap atlet, sehingga inovasi pelatihan yang lebih

adaptif dan fleksibel, seperti latihan *shadow*, belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas teknik bantingan.

1.3. Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang serta identifikasi permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *shadow* berpengaruh terhadap peningkatan teknik bantingan pencak silat pada atlet pencak silat Pujo Janoko Klub?
2. Sejauh mana perbedaan kemampuan teknik bantingan pencak silat pada atlet pencak silat Pujo Janoko Klub sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *shadow*?

1.4. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka dibuatlah tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan teknik bantingan pencak silat pada atlet pencak silat Pujo Janoko Klub.
2. Untuk mengidentifikasi perbedaan kemampuan teknik bantingan pencak silat pada atlet pencak silat Pujo Janoko Klub sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *shadow*.

1.5. Batasan Penelitian

Untuk memastikan penelitian berjalan secara fokus, cakupan pembahasannya dibatasi pada aspek-aspek berikut:

1. Penelitian ini terbatas pada analisis pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kemampuan teknik bantingan pada atlet pencak silat yang tergabung di Pujo Janoko Klub.
2. Adapun teknik pencak silat yang dikaji dalam penelitian ini hanya meliputi teknik bantingan, sehingga teknik lain seperti pukulan, tendangan, guntingan, maupun kuncian tidak menjadi objek penelitian.
3. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari atlet pencak silat Pujo Janoko Klub yang berusia antara 15 hingga 25 tahun.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara konseptual memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam memperkuat dasar teori mengenai hubungan antara penggunaan metode latihan *shadow* dengan efektivitas peningkatan teknik bantingan pada atlet pencak silat. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memperluas referensi dan wawasan ilmiah terkait model pelatihan non-kontak sebagai salah satu strategi alternatif dalam penguasaan serta optimalisasi teknik dasar pencak silat secara sistematis dan terukur. Selain itu, temuan ini juga dapat dijadikan sebagai acuan akademis bagi penelitian-penelitian berikutnya, baik dalam bidang pencak silat maupun cabang olahraga prestasi

lainnya, khususnya yang menyoroti pengaruh metode latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik spesifik atlet.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris yang dapat dimanfaatkan secara langsung oleh pelatih, atlet, maupun pengelola klub pencak silat dalam merancang program latihan berbasis pendekatan *shadow*. Tujuannya adalah untuk meningkatkan penguasaan teknik bantingan secara signifikan, sekaligus menawarkan alternatif metode pelatihan yang terukur, efisien, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengembangan kemampuan teknik atlet pencak silat di lingkungan Pujo Janoko Klub. Selain itu, pendekatan ini juga berpotensi untuk diterapkan secara lebih luas dalam program pembinaan dan peningkatan performa atlet pencak silat di berbagai tingkatan, baik di level klub, perguruan, regional, nasional maupun internasional.