

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1993). Kegiatan olahraga juga bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar baik secara jasmani maupun secara rohani.

Menurut Sajoto (1995) ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini yaitu pertama mereka melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan. Yang kedua mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang di asuh oleh guru olahraga. Yang ketiga mereka yang melakukan kegiatan olahraga tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Dan yang keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia juga dalam usaha ikut serta memajukan manusai berkualitas maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan yang banyak di ikuti oleh para olahragawan. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini di tujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet berasal. Upaya meningkatkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi. Dengan prestasi yang tinggi olahraga dapat di gunakan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara (Icuk Sugiarto, 1993).

Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi, anggapan tersebut merupakan salah satu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dimasa yang akan datang. Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan kreativitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi. Cabang olahraga yang dimaksud yaitu cabang olahraga atletik, renang, senam, permainan dan cabang olahraga beladiri. Dari beberapa cabang olahraga yang disebut diatas salah satunya pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup dimasa yang akan datang. Sistem pembinaan pencak silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan ditingkat regional, nasional, maupun internasional. Kompetisi sendiri merupakan salah satu tolak ukur dari prestasi atlet pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri asli yang berasal dari Indonesia, unsur-unsur gerakannya merupakan gerakan beladiri dari kebudayaan asli Indonesia. Di era saat ini pencak silat telah terkenal di berbagai Negara, dengan menampilkan dua kategori yaitu pertandingan (*fight*) dan di lombakan dalam bentuk peragaan gerakan yang sesuai dengan kaidahnya atau seni (*art*).

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) memandang pencak silat sebagai suatu kesatuan (Catur Tunggal), seperti tercermin dalam senjata trisula pada lambang IPSI. Ketiga ujung trisula melambangkan, unsur Seni, beladiri dan olahraga dan gagangnya mewakili unsur mental-spiritual. Penampakan tiap-tiap aspek pencak silat tersebut menggambarkan tujuan keberadaan satu sama lain sebagai satu kesatuan. Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitik beratkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Pada aspek beladiri, Pencak Silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya.

Aspek Seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarsan, keseimbangan dan keserasian antara Wiraga, Wirama dan Wirasa. Keempat aspek tadi, selanjutnya mendasari pengembangan Pencak Silat menjadi 4 tujuan, yaitu: a. pencak silat mental-spiritual, b. pencak silat bela diri, c. pencak silat seni, d. pencak silat olahraga. Sedangkan Pencak silat sebagai budaya asli dari bangsa Indonesia memiliki banyak aliran tersendiri sebagai ciri khas dari setiap keadaan dan kondisi yang ada.

Pada umumnya yang sering di laksanakan dan banyak di minati oleh atlet silat adalah kategori pertandingan atau *fight*, dimana dalam hal ini menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda, saling berhadapan/bertarung dengan menggunakan unsur gerakan pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah dari teknik dan jurus untuk mendapatkan nilai atau poin terbanyak untuk menjadi yang berprestasi.

Di Gorontalo terdapat beberapa perguruan pencak silat, salah satunya adalah Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Perguruan ini memulai latihannya di lapangan SMK Negeri I Gorontalo pada tahun 1999 dengan pelatih Bapak. Suratman “Panji” Djafar. Menurut hasil observasi peneliti pada saat melakukan survei di Club Pencak Silat Kota GPanji Beladiri System Kota Gorontalo pada tanggal 21 Desember 2014, terdapat beberapa kekurangan yang ditemukan salah satunya adalah frekuensi tendangan lurus yang kurang maksimal, tendangan lurus sangat penting karena dapat menghasilkan poin pada saat pertandingan.

Pelaksanaan tendangan lurus dilakukan dengan cara salah satu kaki dijadikan sebagai kaki penendang yang diangkat dengan gerakan cepat setinggi lutut, dengan tepat memperhatikan arah sasaran pada tubuh lawan. Pada saat melakukan tendangan lurus, lutut kaki penendang diharuskan hingga kaki mencapai sasaran dengan ujung kaki yang menyentuh sasaran. Tendangan lurus dapat dilakukan dengan kuda-kuda sejajar menghadap kedepan, serong depan dan kuda-kuda tengah, tergantung pada

kaki yang mana akan digunakan untuk menendang. Apabila kaki yang satu menendang, maka kaki yang lainnya menjadi kaki tumpuan. Kaki tumpuan sedikit dibengkokkan untuk menjaga keseimbangan badan pada saat tendangan dilakukan agar pesilat tidak mudah jatuh. Tendangan lurus dapat dilakukan dengan gerakan yang meliputi : (a) mengangkat paha kedepan sejajar dengan pinggul, lutut dalam keadaan bengkok sehingga terjadi anterfleksi pada tungkai atas dan *retrofleksi* pada tungkai bawah. Otot yang berkontraksi pada gerakan ini adalah otot-otot paha bagian depan sebagai penggerak utama yaitu *musculus illiopsoas*, *rectus femoris*, *sartorius*, *tensor fascia latae*, *glutae medius* dan *musculus adductores* ; (b) meluruskan tungkai bawah kedepan dengan jari-jari kaki ditekuk keatas, gerakan ini menyebabkan terjadinya eksistensi antara tungkai atas dan tungkai bawah. Otot-otot yang berfungsi pada gerakan ini adalah otot-otot paha bagian belakang yaitu *musculus biceps femoris*, *soleus flexor hallucis longus*, *tibialis posterior*, *pronaci longus*, *ekstensor digitorum longus* dan *ekstensor hullucis longus*. dari segi mekanika gerakan, sendi lutut (*articulation knee*) merupakan sumbu gerakan. Tenaga yang diperoleh dari gerakan tersebut diteruskan ketulang *tibia* dan *fibula(os scuris)* sebagai *force* (lengan gaya), bagian kaki yang mengenai sasaran adalah ujung telapak kaki ; (c) menarik kembali kaki penendang sambil mengambil posisi untuk mengantisipasi serangan lawan.

Sangat banyak bentuk dan jenis latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan frekuensi tendangan lurus, salah satunya adalah latihan *Multiple Box Jump*. Latihan *Multiple Box Jump* merupakan bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai yang gerakannya meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama dan juga merupakan bentuk latihan *pliometrik* untuk meningkatkan *power* atau kekuatan otot tungkai, mengingat betapa pentingnya kekuatan otot tungkai dalam melakukan tendangan maka *Multiple Box Jump* dianggap perlu untuk diterapkan menjadi salah satu program latihan bagi pesilat. Otot-otot yang dikembangkan pada latihan *Multiple Box Jump* antara lain *flexi* paha,

ekstensi lutut, *aduksi* dan *abduksi* yang melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus*, *adductor longus*, *brevis*, *magnus*, *minimus* dan *halucis*.

Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah dengan formulasi judul sebagai berikut “Pengaruh Latihan *Multiple Box Jump* Terhadap Frekuensi Tendangan Lurus Pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut : apakah latihan *Multiple Box Jump* dapat meningkatkan frekuensi tendangan lurus pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo, bagaimana pengaruh latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo, dan apakah ada hubungan antara latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo ?.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu : Untuk mengetahui pengaruh latihan *Multiple Box Jump* terdapat frekuensi tendangan lurus pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Dari Penelitian yang dilakukan akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat berguna :

- a. Dapat meningkatkan kecepatan atlet dalam melakukan tendangan lurus agar tidak mudah di jatuhkan saat pertandingan dan dapat pula meningkatkan mutu prestasi olahraga khususnya Pencak Silat.
- b. Dapat bertambahnya pengetahuan bagi pelatih pencak silat dalam meningkatkan prestasi olahraga pencak silat.
- c. Memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti dan mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
- d. Menambah bahan informasi bagi para pembina, pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus.
- e. Bagi masyarakat penggemar olahraga pencak silat, untuk menjadi bahan masukkan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan permainan di bidang olahraga khususnya bela diri pencak silat.
- f. Untuk memperoleh konsep ilmiah yang dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran bagi pelatih, pembina, dan pelajar yang berbakat serta masyarakat pada umumnya.