

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat sudah mulai menyebar ke hampir seluruh negara di dunia dan sudah diterima oleh masyarakat Internasional, di mana perkembangan sebagai olah raga modern diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi yang 'logis' bahwa pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat yang mempelajarinya. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan kejuaraan dunia, bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi oleh Indonesia.

Prestasi atlet pencak silat di Gorontalo sudah cukup baik, walaupun kurangnya perhatian dari pemerintah setempat, khususnya pemerintah Provinsi Gorontalo. Namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa even atau pertandingan Pencak silat sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Hal ini membuktikan bahwa olahraga Pencak Silat telah menjadi salah satu olahraga populer dan meluas keseluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walau tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk olahraga prestasi. Khususnya olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar silat dikalangan masyarakat Provinsi Gorontalo pada tingkatan atlet junior maupun atlet senior. Berbicara atlet junior, pada dasarnya merupakan modal awal dalam pembinaan olahraga pencak silat. Namun pembinaan pada atlet junior ini masih lebih banyak dibina melalui kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga disekolah baik pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik

untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga.

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga pencak silat, diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, sebagai faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program. Salah satu penunjang dalam prestasi pencak silat tersebut diantaranya adalah metode latihan. Agar proses latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik tidak menyita waktu, maka perlu pengembangan metode latihan. Melalui pengembangan metode latihan, diharapkan kualitas fisik dapat meningkat sejalan dengan meningkatnya kualitas teknik dan psikis para pesilat secara signifikan pada setiap akhir siklus makro yang dirancang.

Kemampuan kondisi fisik dapat ditingkatkan sesuai cabang olahraga masing-masing. Dalam olahraga pencak silat, power dan kecepatan merupakan kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk ditingkatkan. Dengan latihan fisik, khususnya pembebanan secara alami maupun dimodifikasi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet. Dengan power dan kecepatan yang baik, akan meningkatkan kualitas teknik bermain dalam pencak silat.

Dalam olahraga pencak silat seorang atlet dengan power tungkai, tinggi, dan kecepatan akan lebih menguntungkan karena akan mudah dalam menerapkan teknik dalam pertandingan. Teknik tendangan dalam pencak silat sangat

dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai dari pesilat. Untuk dapat melakukan teknik tendangan dengan baik diperlukan unsur kekuatan dan kecepatan dari sekelompok otot yang mendukung gerakan tersebut. Dari sekelompok otot yang paling dominan mendukung terhadap gerakan tendangan adalah otot tungkai. Oleh karena itu pemberian latihan yang diterapkan kepada pesilat sangat tepat kalau mengutamakan pada otot tungkai, dengan tidak mengesampingkan otot-otot yang lain. Ada banyak metode latihan untuk meningkatkan power dan kecepatan, misalnya dengan metode *plyometric*. Dilihat dari gerakannya yang eksplosif dan menghentak, dengan demikian metode latihan *plyometric* diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan power tungkai pesilat dan kecepatan.

Olahraga pencak silat memiliki beberapa komponen fisik dominan. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet yang akan mengembangkan ketrampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal kemampuan fisik yang cukup.

Kemampuan fisik yang dimaksud salah satunya power dan kecepatan. Seorang pesilat sangat membutuhkan power dan kecepatan pada saat melakukan berbagai keterampilan dalam pencak silat. Salah satu keteampilan pencak silat yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik keterampilan melakukan tendangan. Ada berbagai macam tendangan dalam pencak silat akan tetapi pada penelitian ini akan lebih memfokuskan pada tendangan sabit.

Dalam melakukan tendangan sabit yang maksimal seorang pesilat membutuhkan power dan speed. Agar nantinya hasil dari tendangan sabit tersebut bisa menggoyahkan lawan serta dapat mengantisipasi lawan dalam melakukan bela. Berdasarkan pengamatan pada kejuaran daerah maupun nasional terlihat pesilat masih sangat lemah dalam melakukan tendangan akibatnya mudah di jatuhkan lawan sehingga dapat merugikan pesilat dan mengakibatkan kekalahan.

Sehingga seorang pesilat harus meningkatkan power dan kecepatan dalam melakukan tendangan sabit. Untuk meningkatkan power dan kecepatan yang dimaksud harus menerapkan berbagai bentuk latihan yang lebih memfokuskan pada peningkatan power dan kecepatan tendangan sabit. Salah satu bentuk

latihan yang dimaksud yaitu dengan menerapkan bentuk latihan *plyometric double front jump*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik mengangkat satu judul penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan power dan kecepatan tendangan sabit pada pesilat dengan judul yaitu : “Pengaruh Latihan *Plyometric Double Front Jump* Terhadap Power Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1Telaga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Kurangnya perhatian pemerintah terhadap cabang olahraga pencak silat, Pembinaan atlit pencak silat di daerah belum memasyarakat, Program khusus latihan otot tungkai belum begitu tepat sasaran, Kurangnya kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat, Lemahnya tendangan sabit dikarenakan kurangnya power.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan:

- a. Apakah latihan *plyometric double front jump* memiliki pengaruh terhadap *power* otot tungkai pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.
- b. Apakah latihan *plyometric double front jump* memiliki pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

- a. “Apakah ada pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”.
- b. “Apakah ada pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap kecepatan tendangan sabit pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina olahraga pencak silat.
3. Untuk menambahkan ilmu pengetahuan pada siswa dan atlet guna mengenal lebih jauh olahraga budaya bangsa indonesia yaitu cabang olahraga pencak silat serta dapat mengetahui teknik-teknik dasar yang terkandung didalamnya dan dapat mempraktikkannya dengan baik dan benar.