

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak Silat adalah olahraga asli bangsa Indonesia warisan nenek moyang kita. Pencak Silat sering ditampilkan dalam berbagai pertandingan nasional dan internasional. “Pencak Silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/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 dapat dilihat pada pertandingan-pertandingan regional maupun internasional, sehingga persaingan untuk mencapai prestasi puncak sudah sangat ketat. Keadaan ini memberikan inspirasi bagi para ahli dan pelatih Pencak Silat untuk mencari dan merumuskan konsep-konsep latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atlet.

Prestasi atlet Pencak Silat di Gorontalo sudah cukup baik. Walaupun kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah Provinsi Gorontalo, namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa event 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 keseluruhan jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walau tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk olahraga prestasi. Khusus olahraga prestasi, terdapat banyak masyarakat pencak Silat di Provinsi Gorontalo tetap eksis membina perguruan silat, baik 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 di sekolah baik pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hal ini tentunya menjadi kendala utama, sebab pembinaan melalui olahraga pendidikan yang ditangani oleh guru/pelatih olahraga dibatasi oleh

waktu mengajar maupun waktu latihan, karena guru/pelatih olahraga sering disibukan dengan kegiatan lain dan bukan hanya dikhususkan pada pembinaan olahraga Pencak Silat saja, melainkan olahraga lainnya seperti cabang atletik, sepak bola, bola basket dan lain sebagainya. Dengan demikian faktor-faktor fisik yang dominan pada olahraga Pencak Silat, teknik dasar maupun strategi bertanding tidak dapat dilatih dengan maksimal.

Hasil observasi di SMP N 8 Kota Gorontalo, dan di wawancara langsung pada Guru olahraga yang ada di SMP N 8 Kota Gorontalo, menyatakan bahwa kendala utama adalah terletak pada Kurangnya latihan power tungkai dan fasilitas latihan yang tidak memadai. Dengan adanya kendala ini, maka khususnya pada siswa-siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo, nampak kelemahan faktor pendukung untuk peningkatan kualitas latihan yang nantinya berimbas kepada teknik bertanding, strategi bertanding dan kualitas fisik serta bakat atlet-atlet muda ini menjadi kurang terasah.

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 di antaranya 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 merupakan kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk ditingkatkan. Dengan latihan fisik, khususnya pembebanan secara alami maupun dimodifikasi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet, khususnya power. Dengan power yang baik, akan meningkatkan kualitas teknik bermain dalam pencak silat.

Latihan Plyometrik adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan komponen fisik power dimana yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini,

terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan (Johansyah Lubis, 2005).

Latihan saat ini yang cukup populer untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (explosive power) adalah Plyometrik. Latihan Plyometrik merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Donald A. Chu, 1992:1).

Fungsi latihan Plyometrik dapat dikemukakan sebagai berikut : bahwa meningkatkan kemampuan tenaga merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan untuk sebagian pencapaian prestasi olahraga. Peningkatan tersebut dapat terjadi dengan melakukan latihan Plyometrik. Latihan Plyometrik sangat tergantung pada kekuatan dan kecepatan eksplosive dengan beban berlebih. Tahanan yang ditekankan dalam latihan Plyometrik umumnya dalam bentuk bergerak berubah atau memindahkan beban atau anggota badan secara cepat, seperti mengatasi gravitasi sebagai akibat jatuhnya, loncatan, lompatan dan sebagainya (Donald A. Chu, 1992:3).

Pada cabang olahraga pencak silat power tungkai mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet. Power atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Eri Praktiknyo Dwikusworo, 2010:2) yang artinya bahwa kemampuan seseorang untuk mempergunakan sekelompok otot tungkai secara maksimal dengan cepat. Jika hal ini dimiliki oleh seorang pesilat maka permormance dalam bertanding akan maksimal sehingga mudah untuk mendapatkan kemenangan.

Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki (Depdiknas, 2003:1226). Tungkai diartikan juga sebagai anggota badan yang menopang bagian tubuh dan yang akan dipakai untuk berjalan dari pangkal tungkai ke bawah yang mempunyai kemampuan khusus berkontraksi. Maksud power tungkai dalam penelitian ini adalah daya komponen kondisi fisik yang terdapat pada bagian tubuh anggota gerak bawah yaitu terdiri dari paha, betis sampai ujung jari kaki.

Untuk meningkatkan power tungkai perlu dilakukan latihan *Multiple box forward jump* dan *side jump sprint*, karena dengan bentuk latihan *Multiple box*

forward jump dan side jump sprint dapat meningkatkan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo.

Latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* merupakan latihan yang menuntut kemampuan melompat di atas box, dengan dua bentuk loncatan ke depan dan ke samping di lanjutkan sprint 10 meter.

Dengan demikian pembuktian secara ilmiah perlu dilakukan melalui penelitian untuk membuktikan apakah benar jika *Multiple box forward jump dan side jump sprint* diterapkan pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo dapat meningkatkan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo. Atas dasar uraian latar belakang ini, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih jauh tentang “Pengaruh Latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap peningkatan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah : kurangnya latihan power tungkai dan keterbatasan waktu latihan, fasilitas latihan yang tidak memadai.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa besar pengaruh pelatihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap peningkatan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap peningkatan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga pencak silat tentang efektivitas latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint*

terhadap peningkatan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga Pencak Silat untuk menggunakan latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* yang lebih spesifik untuk meningkatkan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo untuk mencapai prestasi yang lebih baik.