

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang merupakan hasil budaya masyarakat rumpun melayu termasuk negara Indonesia berada di dalamnya yang berkembang pesat dari jaman ke jaman. Pada awalnya pencak silat merupakan alat untuk mempertahankan diri, namun seiring perkembangan jaman saat ini pencak silat merupakan perwujudan dari kecintaan akan keindahan (estetika), serta alat pendidikan mental, rohani bahkan dalam bidang prestasi juga (Agung Nugroho, 2004: 47). Hingga saat ini, cabang olahraga beladiri pencak silat telah banyak dipertandingkan mulai dari lingkup Kabupaten/Kota, Provinsi, Wilayah, Nasional hingga Internasional pada tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa. Berdasarkan Musyawarah Nasional Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (MUNAS PB IPSI) Tahun 2012 pencak silat terbagi menjadi empat kategori yang dipertandingkan dalam kejuaraan yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan beregu. Kategori tanding adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan, serangan dan jatuhan serta menggunakan teknik dan taktik bertanding sesuai dengan kaidah dan pola langkah untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dalam tiga babak. Atlet dalam cabang olahraga pencak silat harus memiliki kemampuan komponen biomotor yang baik untuk meningkatkan prestasinya. Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem

lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Sukadiyanto, 2010: 75). Menurut Awan Hariono, (2006: 41), komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat, diantaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen biomotor seperti power, stamina, keseimbangan, dan kelincahan merupakan perpaduan dari beberapa komponen biomotor. Artinya, bila komponen biomotor dilatihkan maka secara otomatis akan menghasilkan power, stamina, keseimbangan dan kelincahan.

Komponen biomotor kecepatan yang dipadukan dengan kekuatan akan menghasilkan power. Oleh karena itu, pesilat yang mempunyai kecepatan dan kekuatan tungkai yang baik akan mempermudah dalam melakukan tendangan. Menurut Sukadiyanto (2005: 117) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power. Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan power tungkai, latihan untuk meningkatkan power dapat dilakukan dengan menggunakan *plyometric*. Prinsip latihan *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi pada saat memanjang (*eccentric*) maupun pada saat memendek (*concentric*) (Awan Hariono, 2006: 80).

Salah satu bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan power tungkai dan panggul adalah *bounding*. Latihan *plyometric* berupa *bounding* pada prinsipnya merupakan latihan melompat-lompat yang dilakukan dengan satu kaki secara bergantian atau dua kaki secara bersama-sama untuk mencapai ketinggian maksimum dan jarak kedepan sejauh-jauhnya. Dengan latihan melompat-lompat

akan dapat mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai.

Menurut M. Furqon dan Mucshin Doewes (2002: 12-13) otot yang terlibat pada saat melakukan gerak *bounding* adalah: (1) Fleksi paha melibatkan otot-otot *sartorius*, *illiacu*, dan *gracilis*. (2) Ekstensi lutut melibatkan otot-otot *rectus femooris*, *vastus lateralis*, *medialis* dan *intermedius* (kelompok *quadriceps*). (3) Ekstensi paha melibatkan otot-otot *bicepsfemoris*, *semitendinosus*, dan *semi membranousus* (kelompok *gluteais*). (4) fleksi lutut dan kaki melibatkan otot *gastrocnemius*. (5) abduksi paha melibatkan otot-otot *gluteals*, dan *abductor longus*, *brevis*, *magnus*, *minimus*, dan *halsucis*. Pendapat diatas menunjukkan bahwa otot-otot bagian bawah sangat berperan penting untuk menghasilkan power otot tungkai, hal ini ada kaitanya pada saat melakukan tendangan dalam pencak silat karena sebagian besar gerakan pencak silat pada saat melakukan tendangan berasal dari panggul dan tungkai.

Bounding sebagai salah satu bentuk latihan *plyometric* memiliki beberapa macam model latihan yaitu *single leg bound*, *double leg boun*, *double leg box bound*, *alterlate leg bound* dan *alterlate leg box bound*. Bagi atlet pencak silat kategori tanding, memiliki tendangan yang cepat dan kuat akan sangat menguntungkan karena pada saat melakukan tendangan tidak mudah dibanting oleh lawan. Hal ini dapat dilatih dengan latihan *plyometric single leg bound* karena pada saat melakukan gerak *plyometric single leg bound* gerak anatomi yang dilakukan sama dengan melakukan gerak tendangan pada pencak silat. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1985: 13) secara anatomi latihan *single leg bound* otot yang terlibat adalah: (1) fleksi paha, melibatkan otot-otot *sartorius*, *illacus* dan *gracilis*. (2) ekstensi lutut, melibatkan otot-otot *tensor fasciae latae*,

vastus lateralis, medialis, intermedius dan rectus femoris. (3) ekstensi paha dan fleksi tungkai, melibatkan otot-otot biceps femoris, semitendinosus dan semimembranosus serta juga melibatkan otot-otot gluteus maximus dan minimus. (4) fleksi lutut dan kaki, melibatkan otot gastrocnemius, peroneus dan soleus. (5) aduksi dan abduksi paha, melibatkan otot-otot *gluteus maximus & minimus, adductor longus, brevis, magnus minimus, dan hallucis*.

Peranan power tungkai dalam pencak silat khususnya pada kategori tanding sangat besar, karena teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik saat menyerang atau bertahan untuk memperoleh nilai selama pertandingan berlangsung dengan efektif dan efisien. Pada pencak silat kategori tanding, efektifitas dan efisiensi pelaksanaan gerak teknik tendangan dalam pertandingan dapat dilihat berdasarkan pada perkenaan terhadap sasaran dan efek yang ditimbulkan. Artinya, teknik tendangan yang dapat menghasilkan nilai pada pertandingan adalah teknik tendangan yang masuk dalam bidang sasaran tanpa terhalang tangkisan dengan menggunakan power (menimbulkan bunyi keras) dan tendangan dapat merubah posisi lawan. Dengan demikian, kerasnya bunyi efek yang ditimbulkan pada saat melakukan tendangan dapat dijadikan indikator bahwa tendangan yang dilakukan sudah menggunakan power. Untuk itu, selain diperlukan komponen biomotor yang baik juga diperlukan peran pelatih dalam memahami program latihan yang digunakan untuk meningkatkan power tungkai atlet pencak silat.

Salah satu keuntungan pelatih yang memiliki pengetahuan tentang prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan, khususnya pada latihan yang tujuannya untuk meningkatkan power adalah dapat lebih percaya diri dalam memberikan

latihan-latihan, karena dalam mengajarkan materi latihan tidak hanya didasarkan pada pengalaman yang didapat sewaktu menjadi atlet, melainkan dapat memilih metode yang lebih tepat berdasarkan pada alasan- alasan ilmiah mengapa gerakan tersebut dilakukan. Namun pada kenyataannya, sebagian besar pelatih kurang memahami prinsip-prinsip dan komponen- komponen yang digunakan dalam latihan power, akibatnya tidak sedikit atlet yang mengalami cedera.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan oleh penulis, pada proses latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMK BUDI PERKASA, pemahaman pelatih terhadap model latihan untuk meningkatkan power masih kurang, pada kenyataannya dilapangan masih terdapat pelatih yang hanya menerapkan metode yang tertuju pada kekuatan otot tungkainya tanpa memperhatikan kecepatan otot tersebut dalam melakukan gerakan, hal ini dapat terlihat dari bentuk latihan yang dilakukan ditempat yang sama tanpa ada suatu jarak yang ditempuh, serta dilakukan dengan irama gerak yang sama, artinya tidak ada gerakan yang mengarah pada unsur eksplosif seperti bentuk gerakan *jumping* yang memaksimumkan ketinggiannya sedangkan kecepatan pelaksanaan merupakan faktor kedua dan jarak horisontal tidak diperlukan.

Salah satu Sekolah Menengah Atas yang menyelenggarakan ekstrakurikuler dalam olahraga pencak silat yakni SMK BUDI PERKASA, latihan tersebut tergabung dalam salah satu unit kegiatan siswa yaitu Unit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat yang menerapkan sistem pembinaan secara terpadu. adalah hasil dari penyatuan dari berbagai perguruan pencak silat yang dikemas sesuai dengan sistem pembinaan prestasi olahraga (Awan Hariono, 2007:140).

Penulis memilih SMK BUDI PERKASA KABUPATEN BEKASI untuk dijadikan lokasi penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah latihan *Plyometric Single Leg Bound* yang telah diterapkan berpengaruh terhadap peningkatan power tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK BUDI PERKASA. Untuk mencari bukti nyata mengenai pengaruh latihan dengan metode tersebut, maka akan dilakukan penelitian yang berjudul: “PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC SINGLE LEG BOUND* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK BUDI PERKASA KABUPATEN BEKASI TAHUN 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya latihan power otot tungkai bagi atlet pencak silat pada saat melakukan tendangan.
2. Metode latihan *plyometric single leg bound* akan meningkatkan power otot tungkai.
3. Bentuk latihan *plyometric single leg bound* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut: Pengaruh latihan *Plyometric Single Leg Bound* terhadap peningkatan power tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di

SMK Budi Perkasa.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Apakah ada pengaruh latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Budi Perkasa?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh latihan *plyometric single leg bound* terhadap peningkatan *power* tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Budi Perkasa.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara Teoritis dan Praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini di harapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga pencak silat serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga pencak silat, khususnya Power otot tungkai.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih pencak silat penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya *power* otot tungkai dalam olahraga pencak silat.

- b. Bagi Unit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Budi Perkasa penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan power otot tungkai melalui usaha peningkatan kualitas latihan.
- c. Bagi atlet penelitian ini dapat membantu meningkatkan power otot tungkai sehingga para atlet lebih termotivasi dan memiliki pengalaman saat berlatih.