

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan tempat lahirnya olahraga bela diri yang dikenal dengan nama pencak silat. Ini adalah seni bela diri yang telah menyebar ke seluruh dunia. Salah satu bentuk kompetisi olahraga paling awal di Indonesia, olahraga ini berfungsi sebagai pengingat akan perlunya melindungi planet kita agar generasi mendatang dapat hidup damai dan memiliki hubungan yang lebih erat dengan Tuhan. Ciri khas kebangkitan pencak silat yang meroket di seluruh Indonesia adalah dimasukkannya ke dalam kurikulum di lembaga pendidikan. Nama "pencak silat" tidak mulai digunakan di Indonesia sampai berdirinya organisasi pencak silat terkemuka (IPSI). Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) adalah badan pengelola pencak silat di negara tersebut. IPSI terlibat dalam proses pembuatan peraturan dan terminologi resmi untuk kompetisi pencak silat di Indonesia. Menjamurnya perguruan pencak silat di seluruh Indonesia dan sekitarnya menjadi bukti bahwa kesenian ini benar-benar mendunia. Asia Tenggara dan mungkin Asia secara keseluruhan telah memperhatikan kemajuan pesat olahraga ini. Biasanya subset pencak silat ini dipertandingkan di kompetisi regional, nasional, bahkan dunia. Semua orang pasti mengenal Pencak Silat, seni bela diri yang juga merupakan olahraga populer.

Tendangan, sikutan, dan pukulan merupakan bagian dari gempuran pencak silat. Tendangan pencak silat bisa berbentuk ke depan, berbentuk bulan sabit, atau ke belakang. Sebagai contoh serangan kaki, praktisi pencak silat dapat menggunakan tendangan untuk pukulan jarak jauh (Juli Candra, 2021).

Meskipun ada cara lain untuk memaksimalkan efektivitas tendangan dalam pencak silat, prosedur standarnya adalah mencambuk kaki di bagian lutut, kemudian memutar pinggang dan menekan pinggul untuk menghasilkan tenaga yang lebih besar. Saat bertanding pencak silat, senjata terbaiknya adalah teknik tendangan, khususnya tendangan lurus. Salah satu cara menyerang adalah dengan tendangan lurus, yaitu dengan memposisikan salah satu kaki atau tungkai ke depan dan mengarahkan lintasannya lurus ke depan. Tendangan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan ujung kaki kecil yang mengarah ke ulu hati dan dagu (Candra, 2021). Strategi ini merupakan alat yang ampuh untuk meraih kemenangan dalam permainan. Kekuatan dan daya ledak otot-otot kaki. Kekuatan mengacu pada kapasitas otot untuk menghasilkan ketegangan melawan resistensi melalui pengerahan kekuatan terbesarnya. Masuk akal jika tendangan Anda akan sangat berbeda tergantung pada seberapa kuat Anda. Saat Anda ingin melemahkan lawan dengan tendangan yang kuat, gaya sangat penting. Saat mengayuh, tidak cukup hanya memiliki kaki yang kuat; Anda juga membutuhkan kaki yang cepat dan kekuatan ledakan. Menendang pencak silat memerlukan kekuatan kaki yang eksplosif.

Jika gerakan mundurnya lambat, tendangannya lebih mudah ditangkap, yang merupakan kelemahan utamanya. Anda perlu melatih dan mengembangkan tendangan lurus Anda secara maksimal karena keadaan fisik benar-benar meningkatkan kecepatannya. Mendapatkan hasil maksimal dari tendangan adalah tujuannya; Selama ini latihan dengan garis lurus belum meningkatkan kekuatan tendangan seseorang, oleh karena itu diperlukan pendekatan yang tepat dengan mempertimbangkan situasi saat ini.

Berdasarkan pengamatan, di antara banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan *power*, latihan beban adalah yang paling menonjol. Perkembangan tenaga juga akan memberikan bantuan untuk mendorong kecepatan tendangan. Kekuatan, atau kapasitas ledakan otot, merupakan atribut fisik yang memainkan peran penting dalam atlet, baik sebagai prasyarat dan aspek integral dalam melakukan gerakan tertentu. Mengalikan kecepatan dengan jarak adalah salah satu cara untuk mengukur daya. Kombinasi kecepatan dan kekuatan (daya ledak) inilah yang didapat saat mengangkat beban. Penelitian ini melakukan latihan fisik di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi yang mengembangkan *power* melalui *straight leg bound*, padahal latihan tersebut mencakup kekuatan, kecepatan, tenaga, daya ledak, dan kelenturan

Metode terbaik untuk berkembang menjadi petarung tangguh adalah dengan berlatih, dan teknik menendang yang efektif sangat penting untuk mencapai potensi penuh seseorang. Pencak silat memudahkan atlet dalam berlatih dan menyempurnakan keterampilan menendangnya. Untuk memenangkan keterampilan pencak silat seperti tendangan, peserta perlu melatih otot kakinya agar fleksibel dan bertenaga. Pelatihan ini hendaknya dilakukan sejalan dengan konsep pelatihan yang dijelaskan di atas. Para atlet diharapkan mendapatkan manfaat dari pendekatan latihan kaki lurus, yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan tendangan lurus dengan meningkatkan kecepatan tendangan mereka. Salah satu cara pemain dapat meningkatkan tendangannya adalah dengan melatih gerakan kaki lurus, yang membantu mereka mengukur kecepatan tendangannya. tepat sasaran, dan sebagai tambahan, atlet akan diinstruksikan untuk menendang

dengan kaki lurus pada latihan *Straight-Leg Bound* agar tendangannya lebih sulit ditangkap lawan. Maka, upaya untuk meningkatkan *power* otot tungkai, peneliti mencoba mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Straight-Leg Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi”

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yakni hanya membahas pengaruh latihan *straight-leg bound* terhadap *power* otot tungkai.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah latihan *straight-leg bound* berdampak terhadap *power* otot tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana latihan *straight-leg bound* berdampak terhadap *power* otot tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Memberikan bahan informasi tentang Pengaruh Latihan *Straight-leg bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan Latihan *Straight-leg bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Nusa Kabupaten Bekasi.

E. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi kerancuan dalam melakukan penelitian, maka setiap variabel diberikan batasan definisi operasional sebagai berikut :

1. Pengaruh

Ada atau bersumber dari sesuatu (orang atau suatu benda), menurut (KBBI), itulah pengertiannya. Penulis penelitian ini menyelidiki jumlah kekuatan yang mungkin diciptakan atau ada untuk mempengaruhi hasil suatu variabel penelitian melalui pelatihan khusus. Menurut (Pranata, 2022) kemampuan untuk mempengaruhi atau memberikan dampak terhadap orang, benda, situasi, atau kondisi tertentu. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud yakni pengaruh otot tungkai.

2. Latihan

Menurut Bompas (2009) dalam (Herdiman & Lubis, 2022) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga dan juga model latihan ialah proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model latihan merupakan

rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Sedangkan R. Wayne Mondy menyatakan dalam (Cahya et al., 2021) bahwa pelatihan diartikan sebagai kegiatan yang bertujuan untuk membekali siswa dengan informasi dan keterampilan yang diperlukan untuk pekerjaannya saat ini. Dalam penelitian ini, olahraga merupakan aktivitas pembangkit tenaga.

3. *Power otot tungkai*

Kapasitas suatu otot atau sekumpulan otot pada tungkai untuk melakukan gerakan yang kuat dan tiba-tiba disebut dengan kekuatan otot tungkai (Pratomo & Gumantan, 2020). Tenaga otomatis seseorang adalah kapasitasnya untuk memaksimalkan kekuatan dengan sedikit tenaga dalam waktu sesingkat-singkatnya.

4. *Straight-leg bound*

Menurut (Parisi, 2022) *straight-leg bound* ini merupakan bentuk latihan yang bertumpu pada kaki yang dengan tujuan memperkuat otot tungkai. Pada penelitian ini menggunakan latihan *straight-leg bound* untuk peningkatan *power* otot tungkai.