

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga dewasa ini terus berpacu dengan perkembangan dunia ilmu pengetahuan. Sehingga pada saat ini semakin dirasakan oleh manusia mengenai pentingnya berolahraga. Olahraga menjadi salah satu penunjang bagi suatu negara untuk mencapai kemajuan dan keberhasilan dalam pembinaan bangsa dan menjaga kebugaran jasmani masyarakat. Selain itu, salah satu cara atau usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah olahraga salah satu sentral IPTEK dibudidayakan.

Prestasi latihan haruslah berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan. Tanpa adanya prinsip latihan yang benar maka prestasi atlet akan sukar diperoleh. Ada beberapa aspek yang perlu dilatih agar dapat memungkinkan atlet mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan strategi dan latihan mental, termasuk cabang olahraga pencak silat. Seorang pesilat tangguh memiliki kondisi fisik prima untuk bisa menampilkan nomor (wiralaga) atau pun kategori TGR.

Dengan kata lain, sejalan dengan perkembangannya, pencak silat mengalami kemajuan teknik, baik teknik pukulan, tangkapan, tendangan elakan dan jatuhan yang terwujud dalam kemampuan pencak silat dilihat dari penguasaan gelanggang. Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang pesilat disamping menguasai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan

kemahiran dalam menggunakannya, harus pula didukung oleh kesegaran jasmani yang prima, tanpa didukung oleh fisik yang baik mustahil bagi seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama pertandingan.

Pada pertandingan pencak silat koordinasi tendangan dan pukulan merupakan salah satu teknik yang dapat menghasilkan poin bila dibandingkan dengan teknik yang lain kecuali jatuhan. Akan tetapi teknik koordinasi tendangan dan pukulan tidak akan sempurna tanpa didukung daya ledak (*power*) otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang menyebabkan hasil dari tendangan dan pukulan dapat menghasilkan poin.

Berdasarkan hasil pengamatan data dan wawancara dengan pelatih Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah yang memiliki anggota 35 orang laki-laki dan 15 orang perempuan, dengan rentang usia 13-20 tahun menunjukkan kelemahan pada power otot lengan dan power otot tungkai, (data dapat dilihat pada lampiran III). Untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti menawarkan dua bentuk latihan yaitu *Alternate Leg Box Bond* dan Latihan *Heavy Bag Thrust*.

Menurut Harsono (1988:10), *Alternate Leg Box Bound* dan latihan *Heavy Bag Thrust* harus menggunakan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan beban berlebih (*over load*). Latihan *Alternate Leg Box Bound* dan *Heavy Bag Thrust* ini merupakan bentuk latihan yang terdapat dalam teori pliometrik. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1985:30-108) bentuk-bentuk latihan *Alternate Leg Box Bound* dan *Heavy Bag Thrust* pada prinsipnya dapat

dikelompokkan menjadi bentuk latihan untuk melatih otot tubuh bagian bawah, tengah, dan atas dan koordinasi tendangan pukulan.

Kedua bentuk latihan dapat meningkatkan koordinasi tendangan dan pukulan dalam cabang olahraga pencak silat pada Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah.

Sehingga penelitian ini diberi judul “Kontribusi Latihan *Alternate Leg Box Bond* dan Latihan *Heavy Bag Thrust* Terhadap Hasil Koordinasi Tendangan Pukulan pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah Tahun 2016.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apa faktor yang mempengaruhi teknik dan taktik dalam melakukan koordinasi tendangan dan pukulan?
2. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan koordinasi tendangan dan pukulan?
3. Apakah penguasaan teknik koordinasi tendangan dan pukulan didukung dengan kemampuan dan kualitas fisik?
4. Apakah koordinasi tendangan dan pukulan yang sempurna dihasilkan dari adanya *power* otot tungkai dan lengan?
5. Apakah latihan *alternate leg box bond* dapat meningkatkan kemampuan koordinasi tendangan dan pukulan?

6. Apakah latihan *heavy bag thrust* dapat meningkatkan kemampuan koordinasi tendangan dan pukulan?
7. Apakah latihan *alternate leg box bond* dan latihan *heavy bag thrust* dapat meningkatkan kemampuan koordinasi tendangan dan pukulan?

### **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah kontribusi latihan *alternate leg box bond* dan latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra perguruan merpati putih Kabupaten Bener Meriah 2016.

### **D. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *alternate leg box bound* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah 2016?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah 2016?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *alternate leg box bound* dan latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah 2016?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan latihan *alternate leg box bound* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah 2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah 2016.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *alternate leg box bound* dan latihan *heavy bag thrust* terhadap koordinasi tendangan dan pukulan atlet putra Perguruan Merpati Putih Kabupaten Bener Meriah 2016.

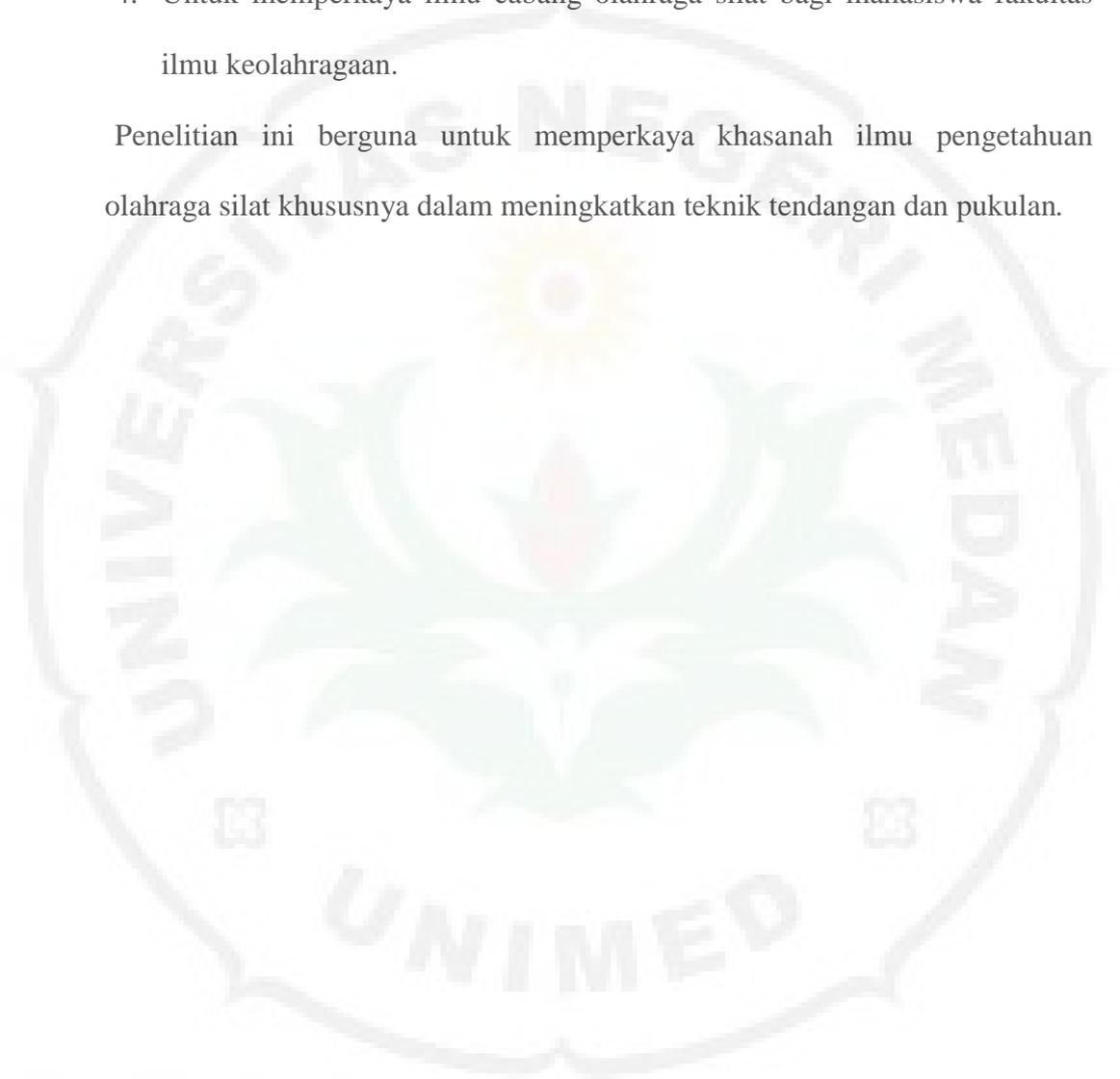
### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Untuk guru pendidikan jasmani hasil penelitian ini akan bermanfaat dan menjadi bahan masukan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan koordinasi tendangan dan pukulan..
2. Untuk para pembina dan pelatih hasil penelitian ini bermanfaat sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.
3. Sebagai bahan masukan bagi atlet, pelatih, pembina serta memerhatikan cabang olahraga silat khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik tendangn dan pukulan.

4. Untuk memperkaya ilmu cabang olahraga silat bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.

Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga silat khususnya dalam meningkatkan teknik tendangan dan pukulan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY