

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah istilah baku yang digunakan untuk menyebut sebuah seni bela diri khas Indonesia. Seni bela diri sendiri mengandung dua makna : seni dan pembelaan diri. Seni merujuk pada keindahan tata gerak, pola langkah, serang-bela, bahkan seni dalam pencak silat lebih khusus diartikan sebagai seni pertunjukan pencak silat dimana keindahan gerak dan langkah dipadu dengan iringan musik. Seni bisa juga diartikan sebagai teknik; teknik menyerang, teknik menghindar, menangkis, memukul, dan sebagainya. Di sinilah letak perbedaan seorang ahli pencak silat dengan orang awam pada saat berkelahi di mana seorang yang menguasai pencak silat akan menghadapi lawan dengan gerakan yang terpolakan dan terukur.

Pencak silat sebagai seni budaya dan olahraga bela diri merupakan hasil cipta karsa setra produk bangsa Indonesia. Pelaksanaannya dalam gelanggang pesilat harus dituntut kesiapan baik fisik maupun mental.

Merpati Putih (MP) merupakan warisan budaya peninggalan nenek moyang Indonesia yang pada awalnya merupakan ilmu keluarga Keraton yang diwariskan secara turun-temurun yang pada akhirnya atas wasiat Sang Guru ilmu Merpati Putih diperkenankan dan disebarkan dengan maksud untuk ditumbuhkembangkan agar berguna bagi Negara.

Salah satu cabang Merpati Putih ialah Kolat Dispendasu yang berdiri tahun 1993 yang didirikan dan diketuai oleh M. Monang Torja Rangkuti S.E. Kolat ini berkantor di Jl. Brigjen Katamso, Komplek Katamso Square. Kolat Dispendasu mempunyai 5 orang pelatih yang bertugas di bidang pengajaran ilmu.

Tujuan dari pertandingan beladiri pencak silat adalah memenangkan pertandingan dengan cara melakukan serangan dan memperoleh nilai/angka dari setiap serangan lebih banyak dari lawan, penampilan seorang atlet pencak silat yang bermutu memegang peran penting seperti yang dikemukakan Iskandar (1992:69) a). langkah dan pola langkah, b) sikap pasang pengembangannya, c) tehnik elakan, d) tehnik serangan, e) tehnik jatuhan, f) tehnik kunciian. Selanjutnya Iskandar (1992:95) menambah bahwa tehnik serangan di bagi menjadi beberapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu: a) serangan lengan yang lazim disebut pukulan, b) serangan kaki yang lazim disebut tendangan.

Tendangan depan sering digunakan oleh ilmu bela diri pada umumnya. Sasaran pukulannya hamper tiap anggota badan bagian atas. Alat pemukulnya bisa dengan tumit kaki, kura-kura kaki dan bagian metatarsal. Tendangan menggunakan tenaga dorong lurus ke depan menggunakan kekekuatan pinggang.

Tendangan merupakan salah satu tehnik yang sering digunakan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif dari pada pukulan. Tendangan mempunyai nilai yang lebih tinggi dibandingkan pukulan. Tendangan mempunyai nilai 2 (dua) sedangkan pukulan mempunyai nilai 1 (satu).

Hal ini Peneliti lihat pada saat perguruan pencak silat Merpati Putih melakukan *sparing partner* dan juga pada saat mengikuti ujian kenaikan tingkat antar perguruan pencak silat Merpati Putih kolat DISPENDASU pada bulan Oktober 2011. Pada kenyataannya seorang atlet sering tidak mendapatkan nilai hal ini disebabkan karena tendangan depan yang dilakukan dapat ditangkap oleh lawan dan tidak tepat sasaran sehingga atlet yang menendang tersebut jatuh. Hal ini juga terlihat setelah peneliti melakukan tes pendahuluan terhadap kemampuan *power* otot tungkai pada atlet putera pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu 2012.

Berdasarkan pengamatan penulis, kenyataan seorang atlet tidak dapat melakukan tendangan dengan cepat, kuat, dan akurat pada sasaran yang diinginkan. Hal ini dilihat ketika atlet pencak silat melakukan tendangan depan dapat dielakkan maupun ditangkap lawan.

Hal ini juga terlihat setelah peneliti melakukan tes pendahuluan terhadap kemampuan Power otot tungkai pada atlet putra pencak silat kolat Dispendasu 2012.

Tabel 1. Hasil *vertical jump* putra pencak silat Merpati Putih kolat DISPENDASU 2011

No.	Nama	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Raihan (cm)	Tinggi Lompatan	Hasil (cm)	Power (kg m/s)	katergori
1	Fuad	165	55	218	273	55	66,85	K
2	Yudi	162	49	204	255	51	55,22	KS
3	Andi	167	53	205	256	55	64,42	KS
4	Putra	169	50	212	271	59	65,19	K
5	Raja	162	53	203	253	50	58,56	KS
6	Ryan	175	51	217	268	51	56,35	KS
7	Muji	163	48	213	264	51	54,10	KS
8	Yuzar	165	53	219	273	54	63,25	K

Tabel 2. Harsuki (2005:84) Norma Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Nasional

No	Klasifikasi	Putra
1	Kurang sekali	< 51
2	Kurang	52 – 64
3	Sedang	65 – 77
4	Baik	78 – 91
5	Baik sekali	> 92

Menurut Don R.Krikendal, Joseph J. Gruber, Robert E. Jhonson (tahun 1997:242) dalam bukunya pengukuran dan evaluasi untuk guru pendidikan jasmani mengatakan bahwa :

“Rumus untuk mengetahui power otot tungkai digunakan dengan rumus Nomogram Lewis”

Rumus :

$$P = \sqrt{4,9} (w) \sqrt{D}$$

Keterangan :

1. Hasil lompatan tertinggi dikurang raihan
2. Hasil dari tinggi lompatan yang tertinggi dikurangi raihan dibagi 100
3. Dari hasil tinggi lompatan yang tertinggi dikurang raihan dibagi 100 lalu di akarkan
4. Hasil dari 1,2 dan 3 dilakukan keseluruhanya
5. Hasil kgm/second

Dari tes *Vertical Jump* atlet pencak silat merpati putih putra terlihat bahwa power otot tungkai para atlet termasuk dalam kategori kurang sekali (KS) dan kurang (K) jika dibandingkan dengan dengan norma acuan daya ledak otot tungkai yang ada. Dari perbandingan tes daya ledak otot tungkai atlet putra pencak silat dan norma acuan yang ada mayoritas kemampuan daya ledak otot tungkai atlet termasuk kedalam kategori kurang sekali (KS). Maka untuk itu perlu diberikan latihan yang mampu untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Dalam pengamatan ini timbul suatu motivasi untuk melakukan penelitian di perguruan pencak silat merpati putih kolat DISPENDASU untuk mengetahui faktor apa saja yang mendukung pelaksanaan tendangan depan. Apakah faktor kondisi fisik yang mendukung terhadap tehnik tendangan depan tersebut atau faktor lain serta mengungkapkan apakah bentuk latihan yang selama ini dilakukan kurang mendukung atau tidak sesuai dengan tujuan sasaran latihan. Karena dalam pertandingan pencak silat sangat dituntut untuk bisa menendang dengan kuat/bertenaga secara maksimal dan tepat sasaran agar lawan sulit mengantisipasi tendangan dan mendapatkan poin dalam pertandingan.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai seperti *Plyometrics*. Bompa (1994:158) mengemukakan bahwa “latihan *Plyometrics* dapat meningkatkan *power* otot tungkai”. Hal ini senada juga dikemukakan oleh A Chu (2000:81) bahwa “*Plyometrics* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat”. Menurut Sajoto (1995:9) menyatakan : “ Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Selanjutnya Harsono (1988:23) menyatakan : “Daya ledak (*power*) kemampuan sekelompok atau segerombol otot mengatasi tekanan beban yang tinggi dalam suatu gerak yang utuh”. Dengan demikian *power* otot tungkai adalah usaha yang dilakukan secara maksimal dan waktu yang sesingkat-singkatnya yang dipengaruhi oleh kemampuan otot-otot tungkai.

Maka dalam penelitian ini peneliti akan mencoba memberikan bentuk latihan *half squat variasi* dan latihan *split jump*. Dengan latihan tersebut penulis berharap melakukan tendangan depan dalam pencak silat yang baik.

Dengan diberikannya latihan *plyometrics* memungkinkan peningkatan prestasi yang diharapkan beberapa cabang olahraga maka latihan dilakukan dengan pendekatan yang mendasarkan kepada prinsipbelajar dan latihan yakni proses berulang-ulang, berkesinambungan serta disesuaikan dengan kondisi fisik. Pelaksanaan metode yang tepat akan meningkatkan kemampuan.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *Power Otot Tungkai*? Dari berbagai kemampuan fisik, mana sajakah yang memiliki pengaruh terhadap *Power Otot Tungkai*? Apakah

latihan *half squat variasi* berpengaruh terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai? Apakah latihan *split jump* berpengaruh terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai? Apakah ada perbedaan latihan *half squat variasi* dengan latihan *Split Jump* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan banyaknya yang harus diteliti, maka dalam penelitian ini masalahnya yang akan dibatasi pada perbedaan pengaruh latihan *half squat variasi* dengan *Split Jump* terhadap *Power* otot tungkai dan hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu 2012.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah sebelumnya maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti:

1. Apakah ada pengaruh latihan *half squat variasi* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh latihan *half Squat variasi* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012 ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *half squat variasi* dengan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh latihan *half squat variasi* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012 ?

5. Apakah ada pengaruh latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012 ?
6. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *half squat variasi* dengan *split jump* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan Penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *half squat variasi* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Split Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
3. Untuk mengetahui perbedaan latihan mana yang lebih baik antara latihan *half squat variasi* dengan latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *half squat variasi* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012.

6. Untuk mengetahui perbedaan latihan mana yang lebih baik antara latihan *half squat variasi* dengan latihan *Split Jump* terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Merpati Putih kolat Dispendasu Medan tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan masukan bagi peneliti dan para pelatih/Pembina olahraga khususnya melatih cabang olahraga beladiri.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet silat khususnya di Pencak Silat Merpati Putih kolat Dispendasu.
3. Memberi informasi yang bersifat ilmiah, selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
4. Sebagai dasar melakukan program latihan dan tambahan ilmu kepelatihan olahraga bagi pelatih maupun penulis.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.