

BAB I **PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan tradisi yang sudah berurat-berakar dikalangan masyarakat Indonesia sejak lama. Pencak silat merupakan seni beladiri asli Indonesia memiliki ciri khas tersendiri yang dikembangkan untuk mewujudkan identitas dan kebudayaan bangsa. Seni beladiri pencak silat di Indonesia sangat beragam dan memiliki ciri khas masing-masing dan olahraga yang juga di kombinasikan dengan tarian ini sudah tersebar ke 42 negara. Salah satu penyebarannya berada di benua Eropa, yaitu sudah ada di eroupean Pencak Silat Federation yang sudah 12 tahun terbentuk. Anggotanya ada 10 negara seperti Rusia, Belanda, Spanyol dan Inggris. Fungsi dan tujuan pencak silat menurut D. Naharsari (2008 : 9) adalah sebagai beladiri, sebagai olahraga, sebagai ajaran kerohanian, sebagai seni, dan sebagai usaha pendidikan. Ikatan Pencak Silat Indonesia atau IPSI.

Prestasi merupakan tujuan yang diharapkan setiap atlet olahraga apapun, namun untuk meraih prestasi maka diperlukan kerja keras serta konsistensi dalam berlatih. Banyak beberapa faktor agar prestasi dapat diraih, mulai dari faktor teknik, taktik, kondisi fisik, psikologi. Dalam faktor kondisi fisik, setiap cabang olahraga memang berbeda-beda kondisi fisik yang difokuskan. Menurut Golding dan Bos di dalam (Roesdiyanto, 49:2008) menyebutkan beberapa macam kondisi fisik antara lain meliputi kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, power tungkai, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 2 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontinu, pertandingan maupun perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat.

Pencak silat adalah salah satu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Gerakan dalam pencak silat gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkontrol yang memiliki empat aspek yang merupakan sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Selain itu untuk memungkinkan pesilat mencapai prestasi, latihan fisik, teknik, taktik, dan mental juga adalah aspek yang sangat perlu diberikan kepada pesilat.

Pencak silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga atau keserasia irama, penyajian teknik dan penghayatan. Pada seni pencak silat penekanan dan dominasi dapat diletakkan pada hal-hal berikut yaitu gerak bela diri yang diperhalus dan diperindah, gerak tari yang mengambil motif-motif bela diri pencak silat, gerak tari yang diwarnai gerak pencak silat sekadarnya sebagai situasi saja, gerak perpaduan yang seimbang dan selaras antara tari dan bela diri.

Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional dan 2 Pekan Olahraga Pelajar Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika. Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional yaitu KEJURDUN dan Belgium Open. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya.

Dalam pertandingan pencak silat kategori yang dipertandingkan adalah kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu. Namun kategori yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah kategori tanding. Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua pesilat dari dua kubu berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur gerakan pembelaan dan serang, yaitu melakukan serangan (pukulan, tendangan, sikuan, sapuan dan irkelan), tangkisan, elakan, dan jatuhan.

Club Kosido Aceh Utara memiliki pembinaan atlet-atlet yang dibina, salah satunya adalah cabang olahraga pencak silat. Prestasi yang telah dicapai dalam kejuaraan masih belum optimal. Berdasarkan hasil kejuaraan tahun 2019 tim pencak silat Kab. Kosido Aceh Utara hanya mampu memperoleh 1 emas dan 2

perunggu. Berdasarkan perolehan medali pada cabang olahraga pencak silat, Club pencak silat Kosido Aceh Utara hanya menempati peringkat 4 dari 10 peserta. Hasil ini masih tidak sesuai dengan target yang direncanakan pada gelaran kejuaraan yakni meningkatkan perolehan medali berdasarkan hasil kejuaraan tahun 2018 yakni 2 emas, 1 perak dan 2 perunggu.

Prestasi tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Begitu juga pada olahraga pencak silat, olahraga pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi pada teknik tendangan, teknik sapuan, teknik tangkisan, teknik kuncian dan teknik lainnya yang dilakukan dalam usaha meningkatkan serangan dan belaan dalam olahraga pencak silat. Gerakan-gerakan dasar tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding.

Penelitian ini muncul berawal dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih club pencak silat KOSIDO Kab. Aceh Utara terungkap bahwa, kemampuan Power tungkai atlet masih belum optimal. Banyak faktor yang mengakibatkan kurang maksimalnya penguasaan teknik tersebut. Salah satu yang dirasa paling utama berdasarkan hasil evaluasi pelatih adalah kemampuan fisik power tungkai atlet yang belum baik sehingga tidak dapat melakukan tendangan dengan baik.

Power tungkai dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan karena power tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektifitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat. Jika tendangan yang dilakukan lemah karena power tungkai tidak memadai, akan mudah diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan, elakan/hindaran, dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba.

Meskipun para pesilat mempunyai kemampuan teknik tendangan yang baik, tetapi tidak ditunjang dengan power tungkai akan menyulitkan untuk melakukan gerak secara maksimal. 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.

Hasil dari tes awal tentang power otot tungkai atlet pencak silat KOSIDO Kab. Aceh Utara menunjukkan masih belum baik. Hasil ini berdasarkan data tes

kondisi fisik pada persiapan latihan menjelang kejuaraan dari 10 atlet hanya 2 atlet yang masuk kategori baik. Atlet yang masuk kategori cukup sebanyak 3 atlet dan atlet yang masuk kategori kurang sebanyak 5 atlet, peneliti mengamati kelemahan dari pesilat tersebut, terlihat pesilat hanya mengandalkan kecepatan dan tidak mengandalkan kekuatan. Sehingga pesilat banyak kehilangan poin dengan lawannya dikarenakan tendangan pesilat tersebut dapat tangkap sekaligus bantingan. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka seorang pelatih harus memiliki program latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan atau power otot tungkai terhadap tendangan.

Latihan power otot tungkai merupakan program latihan yang rutin pada atlet pencak silat KOSIDO Kab. Aceh Utara. Beberapa jenis latihan power otot tungkai yang belum pernah dilakukan sebelumnya diantaranya adalah latihan *single leg bound* dan *leg squat jump*. Latihan-latihan ini belum sepenuhnya di kaji dalam cabang olahraga pencak silat sehingga kurangnya referensi ilmiah dalam mendukung proses latihan power otot tungkai.

Hal ini mendorong penulis untuk mengkaji power tungkai bagi atlet pencak silat KOSIDO Kab. Aceh Utara ini dengan memberikan jenis latihan power tungkai dengan model yang berbeda. Model latihan yang digunakan yaitu model latihan *single leg bound* dan *leg squat jump*. Dengan dikajinya dua model latihan ini, sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh model latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat KOSIDO Kab. Aceh Utara dalam meningkatkan power otot tungkai tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Bagaimanakah kondisi kemampuan power tungkai pada Atlet pencak silat KOSIDO Kab. Aceh Utara? 2). Faktor-faktor apa sajakah yang menjadi penyebab atlet belum memiliki power tungkai yang baik. 3). Bagaimanakah tingkat pemahaman pelatih tentang macam-macam latihan untuk meningkatkan power tungkai. 4). Bagaimanakah pengetahuan pelatih tentang cara melatih *single leg bound* dan *leg squat jump* yang baik? (5). Apakah atlet pernah mendapatkan latihan *single leg bound* dan *leg squat jump* secara terukur dan terprogram?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *single leg bound* dan *leg squat jump* terhadap peningkatan power tungkai club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *single leg bound* terhadap peningkatan power tungkai Club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara?
2. Apakah ada pengaruh latihan *leg squa jump* terhadap peningkatan power tungkai Club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara?

3. Latihan mana yang lebih berpengaruh antara latihan *single leg bound* dengan *leg squat jump* dalam meningkatkan power tungkai Club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg bound* terhadap peningkatan power tungkai Club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *leg squa jump* terhadap peningkatan power tungkai Club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara.
3. Untuk mengetahui latihan yang efektif untuk meningkatkan power tungkai antara latihan *single leg bound* dengan latihan *leg squat jump*.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan dengan penelitian yang dilakukan, memiliki kegunaan sebagai berikut :

1.6.1. Kegunaan teoritis :

Secara teoritis penelitian ini diharapkan 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.

1.6.2. Kegunaan Praktis :

- a. Mengetahui sejauh mana pengaruh dua model latihan dalam meningkatkan power tungkai Club Pencak Silat KOSIDO Kab. Aceh Utara.
- b. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina, dan pelatih tentang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan power tungkai.
- c. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet pencak silat dalam menerapkan metode Latihan *single leg bound* dan *leg squat jump* untuk melatih meningkatkan power tungkai.
- d. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih pencak silat dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.
- e. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait dalam tulisan ini.