

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pentingnya olahraga sangat berperan dalam kehidupan manusia. Salah satu elemen kunci dalam pengembangan individu yang baik yaitu olahraga. Pertumbuhan olahraga telah berhasil membangun budaya aktivitas fisik, yang harus kita mulai dari usia muda melalui pengajaran olahraga di sekolah dan masyarakat, untuk meningkatkan kualitas kita sebagai manusia dan dapat mempertahankan tingkat kesehatan yang wajar dan kebugaran.

Manusia tidak dapat hidup di dunia saat ini tanpa berpartisipasi dalam olahraga, apakah itu untuk pemenuhan prestasi atau untuk menjaga tubuh mereka dalam kondisi yang baik. Selain menyehatkan, olahraga memiliki banyak manfaat bagi manusia, antara lain kemampuan untuk menciptakan manusia yang sehat secara rohani dan fisik, memiliki rasa disiplin diri yang kuat, dan menunjukkan sportivitas yang tinggi. Seni bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini cukup berkembang dan diminati.

Salah satu bela diri yang diturunkan oleh para pendahulu negara Indonesia adalah pencak silat yang harus dilestarikan, dibina, dan dimajukan. Salah satu bentuk seni bela diri Indonesia yang dipertandingkan dalam berbagai kompetisi untuk mendapatkan penghargaan adalah pencak silat. Ada banyak jenis gerakan dan kontak fisik yang keras selama pertandingan pencak silat. Atlet pencak silat harus terampil dan kompetitif pada saat bertanding. Karakteristik fisik dan mental seorang atlet memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja mereka. Ciri-ciri biomotorik fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan

koordinasi. Unsur motivasi, ketegangan, kecemasan, dan fokus mempengaruhi kualitas psikis (Awan Hariono, 2006:41).

Komponen biomotor yang kuat diperlukan agar atlet pencak silat dapat melakukan teknik dengan cepat dan tepat agar dapat memaksimalkan peluang memenangkan pertandingan. *Power* adalah perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Oleh karena itu, memiliki otot kaki yang kuat juga akan menghasilkan kecepatan yang kuat. Sukadiyanto (2005:117) menegaskan bahwa *power* adalah hasil dari kecepatan dan kekuatan.

Faktor biomotor yang paling penting dalam pencak silat adalah *power* otot tungkai. Pencak silat membutuhkan otot kaki yang kuat untuk menyerang lawan. Sangat penting untuk mengembangkan *power* dalam pencak silat karena *power* yang kuat menghasilkan skor atau poin yang tinggi. Latihan *plyometric* merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan *power*. Untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kecepatan dan kekuatan, Serangkaian latihan ketahanan berat badan yang intens dengan siklus peregangan otot diperlukan untuk latihan *plyometric*. (Booth, & Rhonda, 2016).

Bagi atlet pencak silat, latihan *plyometric* dapat membantu membentuk otot kaki yang lebih kuat sehingga dapat menendang dengan efektif saat bertanding. Latihan *plyometric* seperti *front cone hops* dan *depth jump* bagus untuk membangun otot kaki yang lebih kuat.

Perguruan Pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang yang beralamat di Dusun IV Desa Sei Rotan adalah salah satu tempat bagi atlet untuk mengembangkan bakat khususnya dalam cabang olahraga bela diri pencak silat.

Dalam melakukan observasi peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan Asisten pelatih di perguruan putra pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang 2021 yang bernama Muhammad Habibi Lubis. Perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021 melakukan latihan 3 kali dalam seminggu yaitu hari senin, kamis dan sabtu dengan jumlah atlet yang biasa berlatih yaitu 12 orang atlet putra dan 11 orang putri.

Menurut pengamatan penulis saat latihan pada bulan September dan Oktober 2021, banyak atlet pencak silat dari Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021 masih memiliki *power* otot tungkai yang lemah. Hal ini terlihat ketika gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan otot tungkai sering kali tidak dilakukan seperti yang diharapkan, seperti saat menendang target yang kurang *eksplosif*, sehingga menghasilkan suara yang tidak keras saat target dipukul. Saat uji tanding, karena lemah otot tungkai kaki mudah ditangkap oleh lawan sehingga lawan mudah menyerang balik dengan menjatuhkan atau dengan bantingan. Padahal berdasarkan data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa para atlet yang telah mengikuti latihan sudah lama sekitar satu tahun atau lebih. Tentu kondisi tersebut akan merugikan para atlet, dan perlu ditingkatkan terutama dalam rangka penguatan *power* otot tungkai untuk atlet pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

Setelah melakukan observasi untuk mendukung permasalahan yang didapat maka peneliti kemudian melakukan tes pendahuluan terhadap *power* otot tungkai atlet putra pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

Hasil tes pendahuluan *Power* otot tungkai atlet putra perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

Tabel 3. 1 Hasil Tes Pendahuluan

No	NAMA	USIA	HASIL TES	KETERANGAN
1.	Among Reski Pratama	18 tahun	224 cm	Sedang
2.	Meidi Eka Saputra	17 tahun	215 cm	Kurang
3.	Novero	18 tahun	208 cm	Poor
4.	Alfisyahrin	18 tahun	216 cm	Kurang
5.	Maiyorga Andespa Purba	17 tahun	190 cm	Very poor
6.	Heru Pradika	17 tahun	192 cm	Poor
7.	Risky Ramadhani	17 tahun	189 cm	Very Poor
8.	Ahmad Alfanutan	17 tahun	213 cm	Kurang
9.	Tio Reyfan	18 tahun	209 cm	Poor
10.	Mulya Anugrah	18 tahun	206 cm	Poor

Berdasarkan hasil tes pendahuluan yang telah dilakukan maka terlihat 1 orang atlet memiliki kemampuan *power* otot tungkai sedang, 4 orang atlet dengan kemampuan *power* otot tungkai *poor*, 3 orang atlet dengan nilai *power* otot tungkai kurang dan 2 orang atlet *very poor*. Dari hasil tes terlihat bahwa atlet putra Perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021 masih dalam kategori belum baik, hal ini tentunya akan sangat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Berdasarkan masalah tersebut maka diperlukan suatu penelitian eksperimen yang cocok untuk melatih *power* otot tungkai. Setelah latihan diberikan maka peneliti akan melihat pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet putra Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Front Cone Hops* Dan *Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang Tahun 2021”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Masalah berikut dapat ditentukan berdasarkan deskripsi latar belakang masalah:

1. Atlet putra perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021 belum mempunyai *power* otot tungkai yang baik.
2. Kemampuan tendangan Atlet putra perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021 belum baik.
3. Masih kurangnya latihan *power* otot tungkai di perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.
4. Latihan *Plyometric Front Cone Hops* dan *Depth Jump* belum pernah dilakukan secara terprogram dan terstruktur di perguruan pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan berdasarkan konteks dan identifikasi masalah tersebut di atas, masalah didefinisikan dalam penelitian ini. Permasalahan pada penelitian ini adalah perbedaan pengaruh latihan *plyometric front cone hops* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai atlet putra pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, dengan mempertimbangkan, latar belakang, identifikasi dan batasan masalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometric Front Cone Hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra Perguruan Pencak Silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometric Depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra Perguruan Pencak Silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021?
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *Plyometric Front Cone Hops* dan *Depth Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet putra Perguruan Pencak Silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021?

1.5. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric front cone hops* terhadap *power* otot tungkai atlet putra Putra Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric depth jump* terhadap *power* otot tungkai atlet putra Perguruan Putra pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Plyometric front cone hops* dan latihan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai atlet putra Perguruan Putra pencak silat Al Hikmah Ar Rahim Deli Serdang tahun 2021.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini digunakan untuk tujuan berikut:

1. Dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi untuk menerapkan metode latihan agar lebih efektif dan efisien, khususnya bagi pembina dan pelatih pencak silat.
2. Memberi informasi yang bersifat ilmiah, selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.
3. Sebagai landasan untuk menjalankan kursus pelatihan dan memperoleh lebih banyak keahlian pembinaan untuk pelatih dan penulis.
4. Memberikan pengetahuan kepada mahasiswa atau masyarakat umum yang ingin melakukan kajian tentang topik-topik yang berhubungan dengan karya ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY