

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga yang sudah dipertandingkan hingga tingkat Nasional dan Internasional dan Pencak Silat juga merupakan salah satu bentuk kebudayaan Indonesia dan merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan dan disebar luaskan. Pencak Silat merupakan cara membela diri yang sesuai dengan alam sekitarnya, telah berkembang sejak zaman penjajahan. Menurut Johansya Lubis (2004:7), gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, Pencak Silat merupakan satu kesatuan utuh dan tidak bisa dipisah-pisahkan.

Dalam pertandingan Pencak Silat teknik-teknik yang ada tidak semua digunakan dan dimainkan, tetapi sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Sedangkan kategori tanding menurut Johansyah Lubis (2004 :7) adalah kategori yang menampilkan dua orang Pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang,

menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Tanding adalah teknik membela diri dengan tangan kosong, ini menuntut kita untuk merubah seluruh anggota tubuh kita menjadi alat untuk membela diri yang ampuh dan efektif, gerakan dasar itu merupakan sebuah kombinasi yang padu dalam sebuah performa yang didukung oleh kondisi fisik yang prima, artinya untuk mencapai performa yang baik individu harus melalui sebuah proses yaitu latihan.

Untuk dapat meraih prestasi yang terbaik maka seorang atlet harus berlatih teknik Pencak Silat yang benar dan memiliki kondisi fisik yang prima. Seperti yang dikatakan Harsono (1988:153) bahwa kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Menurut Harsono (1988:100) kondisi fisik yang dimaksud adalah daya tahan *kardiovaskuler*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincaha (*agility*), *power*. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlit, kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak boleh disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karekteristik gerak tersendiri hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan

dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Cabang olahraga Pencak Silat mempunyai teknik tersendiri dan berbeda antara cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, latihan teknik yang diberikan kepada atlet harus disesuaikan dan mengacu kepada karakteristik teknik cabang olahraga yang dibutuhkan dalam pertandingan nantinya. Pada pertandingan Pencak Silat tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan teknik pukulan. Serangan dengan menggunakan tendangan memperoleh nilai 2 jika masuk pada sasaran yang sah. Salah satu teknik yang digunakan dalam Pencak Silat yaitu tendangan *panglima*, tendangan *panglima* sering digunakan dalam pertandingan, hal ini disebabkan karena tendangan *panglima* ini paling simple dilakukan. PB IPSI (2003:22) menyatakan bahwa serangan tangan maupun kaki pada sasaran yang sah dengan ketentuan yang disahkan oleh peraturan pertandingan yaitu tanpa terhalang oleh tangkisan/elakan/hindaran.

Beranjak pada peraturan yang berlaku bahwa tendangan yang dinilai adalah tendangan yang tanpa terhalang oleh tangkisan, elakan maupun hindaran. Untuk memiliki tendangan tersebut, maka diperlukan *power* otot tungkai agar tendangan yang dilakukan seorang atlet tidak hanya bertenaga tetapi juga cepat sehingga sulit untuk ditangkis maupun dihindari oleh lawan.

Berbicara tentang atlet Nasional maupun Internasional tidak terlepas dari dasar latihan yaitu dibina dan dibentuk di Perguruan/sasana masing-masing.

Perguruan Pencak Silat Teratai Suci merupakan salah satu yang ada di Berastagi dan merupakan salah satu wadah pengembangan bakat atlet. Saat ini prestasi yang diraih Perguruan Teratai Suci naik turun. Dari hasil pertandingan terakhir cabang olahraga Pencak Silat pada Pekan Olahraga Propinsi Sumatera Utara (Porprosu) Medan Bulan November 2015 yang digelar di Asrama Haji. Hasil yang diperoleh atlet dari Tanah Karo Perguruan Teratai Suci 3 Medali Emas yakni Affansya kelas G Putra, Eros Fatahila kelas H Putra dan Tirta Amelia Ginting kelas C Putri dan 2 Medali perunggu yakni, Sarah Josef Tambunan kelas A Putri, Johan Ambarita Kelas F Putra. Atlet-atlet yang dikirim ke porprosu adalah atlet yang terbaik dari Tanah Karo karena sudah melalui prosedur pertandingan. Dimana dimulai dari seleksi antar perguruan/sasana diseluruh daerah Tanah Karo. Tanah Karo sendiri saat ini terdapat adanya 5 perguruan dan dari ke 5 perguruan yang sering dan selalu berangkat adalah dari Perguruan Teratai Suci Tanah Karo. Setelah antar perguruan diseleksi diadakan Kejurda, dan hasil kejurda saat itu 10 yang diberangkatkan dan hasilnya 10 yang mendapatkan medali. Selanjutnya masuk ke Porwilsu, dari Hasil porwilsu yang masuk dari 10 yang diberangkatkan adalah 5. Kemudian jenjang seleksi adalah Porprosu dari hasil Porprosu 3 yang diberangkatkan untuk seleksi Prapon yakni kelas A putri Afriani Lorensya, kelas H Putra Eros Fatahila, dan kelas F Putra Affansya tarigan. Dari hasil proses seleksi semakin menurun dan tidak dapat mempertahankan daerah, sehingga hanya satulah yang berangkat untuk PON. Beberapa kali peneliti melihat bahwa, dalam pertandingan Pencak Silat itu lebih dominan memakai tendangan dan nilai juga diperoleh nilai 2, khususnya tendangan *panglima* dibandingkan dengan pukulan

yang nilainya 1. Dalam pertandingan, peneliti melihat atlet belum sepenuhnya menggunakan teknik tendangan yang seharusnya digunakan dan mestinya menghasilkan angka sehingga dalam hal ini penulis melihat bahwa kecepatan tendangan *panglima* atlet teratai suci masih kurang, lemah saat menendang, dan tidak akurat kearah sasaran sehingga sangat mudah dilihat lawan, ditangkis dan dielakkan oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kurangnya *Power* otot tungkai dan juga kecepatan pada saat melakukan tendangan *panglima*. Untuk mendapat tendangan *panglima* yang cepat, kuat dan akurat kearah sasaran maka para atlet ditekankan pada kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan taktik juga merupakan syarat yang penting. Untuk meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut harus diberi suatu bentuk latihan. Banyak bentuk yang dapat digunakan untuk meningkatkan *Power* otot tungkai diantaranya adalah *Plyometrics*, Bompa (1994:285) megemukakan bahwa, Latihan *Plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai.

Menurut Nurhasan (2001:144) bahwa “untuk mengukur *Power* otot tungkai maka “ digunakan tes *vertical jump* “. Untuk mengetahui kemampuan *explosive Power* otot tungkai atlet Silat. Maka penulis melakukan tes pendahuluan *vertical jump*. Dalam penelitian ini nantinya, penulis berharap dengan latihan kemampuan fisik maka *Power* otot tungkai atlet Pencak Silat dapat meningkat dan kecepatan tendangan *panglima* juga meningkat. Berdasarkan uraian dan penjelasan maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian latihan *Plometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai untuk peningkatan kecepatan tendangan *panglima* pada atlet remaja Perguruan Teratai Suci Kabanjahe.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Faktor–faktor apa saja yang mempengaruhi hasil *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *panglima* dalam Pencak Silat.
2. Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *panglima* dalam Pencak Silat.
3. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap hasil *power* otot tungkai.
4. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kecepatan tendangan *panglima*.
5. Dari hasil latihan *Plyometrics* manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap hasil *power* otot tungkai.
6. Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Plyometrics* terhadap kecepatan tendangan *panglima* pada Pencak Silat.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti. Adapun batasan masalah tersebut adalah pengaruh pemberian *Plyometric* terhadap kemampuan *Power otot* tungkai dan kecepatan tendangan *panglima* pada Atlet Remaja Perguruan Teratai Suci.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah yang ada sebagai berikut.

1. Apakah ada pengaruh latihan *Plometrics* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada atlet remaja Pencak Silat Perguruan Teratai Suci Berastagi.
2. Apakah ada pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kecepatan tendangan *panglima* pada Atlet Remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi.
3. Manakah yang lebih baik antar latihan kelompok *Plyometrics* dengan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada Atlet Remaja Perguruan Teratai Suci Berasagi.
4. Manakah yang lebih baik antara Latihan kelompok *Plyometrics* dengan latihan kelompok kontrol terhadap kecepatan tendangan *panglima* pada Atlet Remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas .

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Perguruan Teratai Suci Berastagi.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *panglima* pada Atlet Pencak Silat Remaja Putra Perguruan Teratai Suci Berastagi.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan kelompok *Plyometric* dengan latihan kelompok kontrol terhadap *power* otot tungkai pada atlet Pencak Silat.
4. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan kelompok *Plyometric* dengan latihan kelompok kontrol terhadap kecepatan tendangan *panglima* pada atlet Pencak Silat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan Bagi para pembina dan pelatih khususnya Perguruan Teratai Suci Berastagi. Serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan
2. Sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan minat dan kemampuan teknik tendangan *panglima*, serta mendukung pencapaian prestasi, Bagi atlet Pencak Silat Perguruan Teratai Suci Kabanjahe
3. Bagian peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya Ilmu Pengetahuan Olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dan sebagai bahan bandingan terhadap penelitian selanjutnya.