

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi kebutuhan setiap individu, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkelanjutan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga, selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga dan prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Pencak silat sebagai beladiri asli Indonesia yang saat ini juga sedang berkembang dan memasuki pertandingan yang bertaraf internasional seperti *Sea Games*, *Asian Beach Game*, dan Kejuaraan Dunia, Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan yang terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan yaitu aspek mental, spiritual, aspek olahraga, dan aspek budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Pada bulan Februari sampai Maret 2015, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih di Perguruan Pencak Silat SMP Muhammadiyah 1 Jalan Demak. Berdasarkan pernyataan pelatih, mereka melakukan latihan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Rabu, dan Jum'at.

Tendangan merupakan serangan yang paling sering dipakai pada saat pertandingan oleh atlet pencak silat khususnya pesilat dari Perguruan Tapak Suci Muhammadiyah 1 Medan. Tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan dengan teknik pukulan. Tendangan akan menghasilkan peluang yang lebih besar untuk menciptakan poin dalam setiap pertandingan. Tendangan yang sering digunakan dalam latihan dan pertandingan adalah tendangan depan.

Kekurangan yang terjadi dalam kecepatan tendangan dapat dilihat berdasarkan lampiran 1 (satu), yaitu data awal hasil tendangan depan yang disajikan oleh peneliti. Berdasarkan data tabel di lampiran 1 (satu) dan 2 (dua), bahwa hasil tendangan atlet masih masuk dalam kategori cukup dan kurang.

Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti berdiskusi dengan pelatih untuk menggunakan bentuk latihan *Squat Jump* dan *Split Jump* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan tendangan depan atlet pencak silat, karena menurut Nurhasan (2001:53) “bahwa *squat jump* merupakan bentuk latihan dalam melatih dan meningkatkan komponen daya tahan *power* otot tungkai.” Dan *split jump* merupakan salah satu latihan *plyometrics* yang diharapkan dapat meningkatkan kekuatan dan kemampuan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan *power* otot tungkai khususnya dalam kemampuan tendangan depan pencak silat. Selanjutnya Harsono (1988:26) menyatakan, “*power* (daya ledak) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat”.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dan *Split Jump* Untuk Meningkatkan Daya Ledak Dan Kecepatan Tendangan Depan Atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai :

Faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan tendangan depan Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016? Apakah kondisi fisik mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016? Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* dan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai ? Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* dan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016? Dari hasil latihan *squat jump* dan *split jump* manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kemampuan otot tungkai ? Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *squat jump* dan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016 ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari tafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti. Adapun masalah tersebut adalah Perbedaan Pengaruh Latihan *Squat Jump* dengan latihan *Split Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak dan Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet putra pencak silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada Atlet Putra Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016?
4. Apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016 ?

5. Apakah ada pengaruh latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016?
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.
2. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh antara latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap peningkatan kemampuan otot tungkai pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap peningkatan otot tungkai pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* dan latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.

5. Untuk mengetahui pengaruh antara latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap daya ledak tendangan depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *squat jump* dengan latihan *split jump* terhadap tendangan depan pada Atlet pencak silat Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan 2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat tersebut. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, Sebagai bahan masukan untuk dapat diterapkan dan dikembangkan dalam melatih kecepatan dan daya ledak tendangan depan di perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan.
2. Bagi atlet, untuk membantu meningkatkan kondisi fisik atlet dalam melakukan tendangan depan, khususnya kecepatan dan daya ledak serta mengapresiasi tendangan depan dengan cepat di gelanggang pertandingan.
3. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap daya ledak dan kecepatan tendangan depan atlet.
4. Bagi perguruan Tapak Suci, sebagai bahan masukan dalam pembinaan atlet.
5. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.