BAB I

A. Latar Belakang

Pencak Silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat dikembangkan, mengingat olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional. Menurut PB IPSI beserta BAKIN dalam buku Mulyana (2013, hlm. 86) menjelaskan bahwa "Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia unuk membela, mempertahankan eksitensi (kemandiriannya), dan integrasinya, (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang Maha Esa". Dari penjelasan tersebut, di jelaskan bahwa pencak silat dapat dijadikan sebagai wadah silaturahmi yang merupakan hasil budaya dari Indonesia yang harus di lestarikan sebagai ciri budaya bangsa Indonesia.

Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragam tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah. Dijelaskan oleh Mulyana dalam (2013, hlm. 89) "terdapat empat asek pencak silat 1. Pencak silat sebagai mental-spritual, 2. Pencak silat sebagai beladiri, 3. Pencak silat sebagai seni, 4. Pencak silat sebagai olahraga". Pada saat ini pencak silat di Indonesia mulai di jadikan sebagai olahraga prestasi, banyak event-event yang di selenggarakan pada tingkat daerah maupun nasional bahkan pencak silat sudah di pertandingkan di tingkat internasional. Khususnya di bidang prestasi dalam pertandingan pencak silat terbagi dalam dua kategori:

1. kategori tanding (wiralaga)
   Wiralaga adalah pertandingn pencak silat yang dilakukan oleh 2 (dua) orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan berdasarkan kaidah bertanding. Kaidah bertanding adalah kaidah yang mempedomani pesilat dalam mencapai prestasi teknik dengan mengembangkan pola bertanding yang di mulai dari sikap pasang, langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan

Zeppa Mawar Pratama, 2016
PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS METODE PNF TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PANGGUL DAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT DALAM CABANG OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan serta kembali kesikap pasang. (Notosoejitno, 1997, hlm. 143)

2. kategori jurus

   Kategori jurus terbagi menjadi 3 kategori.

   a. Wiragana (tunggal)

      Wiragana adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dalm bentuk peragaan kekayaan teknik dan jurus pencak silat secara etis, efektif, estetis dan ksatria dengan tangan kosong dan bersenjata. (Notosoejitno, 1997, hlm. 152)

   b. Wirasanggha (ganda)

      Wirasanggha adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh 2 orang pesilat (ganda) dari kubu yang sama dan tampil dengan saling berhadapan untuk memperagakan kekayaan teknik, jurus, dan taktik serang bela pencak silat secara etis, efektif dan estetis. (Notosoejitno, 1997, hlm. 153)

   c. Wiraloka (beregu)

      Wiraloka adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh beberapa orang pesilat sebagai satu regu untuk memperagakan teknik dan jurus pencak silat. Pada kelas jurus wajib, regu terdiri dari putra dan atau putri dengan jumlah 3 orang orang memperagakan jurus wajib, yakni jurus yang ditetapkan oleh PERSILAT, dengan tangan kosng tanpa iringan musik selama 3 menit dan mengenakan pakaian pencak silat standar warna hitam dengan sabuk warna putih lebar 10 cm. (Notosoejitno, 1997, hlm. 155)

Dalam *SEA GAMES* 2015 pencak silat Indonesia mampu menempati peringkat ke-2 setelah Singapura, dengan menyumbangkan 3 emas, 3 perak, dan 3 perunggu. Perlu diadakannya pembinaan yang extra dalam meningkatkan prestasi tersebut agar Indonesia bisa berprestasi bukan hanya di ajang *SEA GAMES*, tetapi mampu berprestasi dalam ajang Olimpiade. Banyak sekali faktor- faktor yang mempengaruhi sebuah prestasi, faktor yang paling penting adalah komponen kondisi fisik. menurut Harsono (1988, hlm. 153) "kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik yang sistematis dan ditujukan untuk menigkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik". Dari penjelasan tersebut, sudah jelas bahwa komponen kondisi fisik sangat berperan penting untuk mencapai sebuah prestasi.

Berkenaan dengan komponen kondisi fisik, seorang atlet harus mempunyai dan mengatahui komponen-komponen kondisi fisik dasar, agar pembinaan dalam proses latihan mendapat hasil yang maksimal. Menurut Satriya dkk (2007, hlm. 61) berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, kita perlu mengenal unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu ialah:

1. Kekuatan (*Strength)*
2. Kelentukan (*Flexibility*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Daya tahan (*Endurance*).

Empat unsur itulah yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis. Karena tujuan dari pertandingan pencaksilat terutama dalam kategori tanding atau wiraga adalah memenangkan pertandingan dengan cara melakukan serangan-serangan dan mendapatkan poin tertinggi dari lawan hal itu dapat di dukung dengan kondisi fisik yang baik. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang memerlukan keterampilan dalam penguasaan teknik-teknik dasar, baik teknik dasar memukul, teknik dasar menendang, teknik dasar tangkisan, teknik dasar bantingan dan teknik dasar hindaran. Dari hasil wawancara dengan pelatih perguruan PDPG, Endang mengatakan bahwa "Di dalam kategori tanding teknik yang paling sering di gunakan adalah teknik tendangan di bandingkan dengan teknik yang lainnya, karena teknik tendangan merupakan teknik yang efektif dalam memperoleh poin yang dimana tendangan memiliki dua poin di bandingkan dengan pukulan yang mempunyai satu poin, selain mendapatkan poin yang besar, serangan tendangan menghasilkan kekuatan yang lebih besar dari serangan pukulan". Menurut Subroto, dkk., (1996, hlm. 39) bahwa "serangan dengan menggunakan kaki/tungkai (disebut tendangan), dapat dilakukan dengan menggunakan ujung kaki, tumit, dan telapak kaki".

Tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit, tendangan sabit atau tendangan busur merupakan salah satu tendangan yang memiliki frekuensi tendangan yang paling besar dalam cabang olahraga pencak silat, tendangan sabit merupakan tendangan yang berbentuk busur dan menggunakan punggung kaki pada perkenaannya dengan tumpuan satu kaki yang berputar sejauh 130^0. adapun kelebihan dari tendangan sabit seperti yang di kutip

dalam Imam Suyudi (2014) bahwa "kelebihan tendangan sabit adalah sulit di prediksi lawan, sulit di tangkap dan cepat kembali pada posisi kuda-kuda semula dan gerakan ini mengedepankan speed, balance dan fleksibilitas"

Hal ini dapat dijadikan alasan kenapa tendangan sabit sering digunakan dalam pertandingan, dan dalam tehnik tendangan ini diperlukan tendangan yang cepat dalam pelaksanaannya. Menurut Sajoto (1998, hlm. 21) "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya". Dalam pencak silat, kecepatan tendangan di tentukan oleh kemampuan ruang gerak sendi, elastisitas dan kekuatan otot tungkai.

Untuk mendukung tendang sabit yang cepat diperlukan fleksibilitas yang dapat memberikan kontribusi terhadap tendangan sabit, di sebutkan dalam Sajoto (1988, hlm. 58) "kelentukan atau flexibility, adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian". Juga di sebutkan dalam Harsono (1988, hlm 163) menyatakan berdasarkan hasil latihan-latihan penelitian bahwa "perbaikan dalam kelentukan akan dapat: 1). Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera otot dan sendi. 2). Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. 3). Membantu memperkembangkan prestasi. 4). Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan. 5). Membantu memperbaiki sikap tubuh". Dapat disimpulkan dari kutipan diatas bahwa fleksibilitas dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan suatu gerakan yang dapat di kaitkan dengan gerakan tendangan sabit.

Berkaitan dengan teknik tendangan sabit, jelas kiranya dalam pencak silat membutuhkan kelentukan yang cukup baik pada tubuh khususnya pada bagian panggul agar setiap kemampuan gerak dapat di pertahankan dan memberikan kontribusi terhadap tendangan sabit yang dimana pada pelaksanaannya membutuhkan putaran pada panggul. Kemampuan kelentukan dapat di tingkatkan melalui pemanasan atau peregangan, disamping untuk memperluas gerakan persendian, kemampuan kelentukan juga dapat mengurangi resiko cedera.

Kemampuan kelentukan yang terbatas juga dapat menghambat pergerakan sendi panggul dan tendangan sabit yang kurang baik. Ada beberapa metode yang dapat di terapkan untuk menigkatkan dan mengembangkan fleksibilitas menurut Sidik (2008, hlm. 18) adalah:

- **Metode Statis Aktif,** yaitu atlet aktif melakukan gerakan peregangan sendiri secara statis (gerakan yang menahan diam).
- **Metode Statis Pasif,** yaitu atlet melakukan gerakan peregangan karena di bantu oleh orang lain (pelatih atau atlet lain untuk saling membantu) secara statis, atlet hanya diam mengikuti gerakan bantuan dengan relax.
- **Metode dinamis,** yaitu atlet melaukan gerakan peregangan yang dinamis dengan mengaktifkan/menggerak-gerakan bagian badan secara berirama (dinamis), seperti memantul-mantulkan (balistik).
- **Metode PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)*** atau kontraksi-reaksi yaitu atlet melakukan gerakan peregangan dengan di bantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi. Cara melakukan adalah atlet melakukan gerakan-gerakan kontraksi isometrik yang ditahan oleh orang yang membantu beberapa saat (bisa 6, 8, atau n hitungan), kemudian dilanjutkan dengan gerakan relaksasi (pembantu membantu kearah yang berlawanan saat kontraksi) dan ditahan beberaoa saat (bisa 8, 10, 12 atau n hitungan) tergantung kebutuham dari peregangan tersebut yang di sesuaikan dengan waktu yang tersedia.

Adapun beberapa para ahli yang mengatakan bahwa metode peregangan PNF adalah metode yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas, diantaranya Bahagia (1997, hlm. 18) mengatakan bahwa "menurut hasil penelitian, peregangan dengan metode kontraksi-relaksasi ini memberikan hasil yang paling baik". Selain itu Hoeger (1988) dalam Harsono (1988, hlm.171) menjelaskan bahwa dengan teknik PNF". . .*the isometric contraction aids in the relaxation of the muscle(s) veing streched, which result in greater mucle leght."*

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa fleksibilitas sangatlah penting bagi seorang atlet untuk membantu meningkatkan koordinasi teknik yang lebih baik dalam cabang olahraga pencak silat yang dapat menunjang dalam teknik tendangan sabit, seorang pesilat yang memiliki panggul yang lentur akan lebih lincah gerakannya dan lebih cepat saat melakukan tendangan karena pada saat melakukan tendangan sabit kelenturan panggul akan mempermudah ruang gerak tendangan, dan apabila seorang atlet yang otot-ototnya kaku, tidak elastis biasanya akan terbatas ruang gerak sendi-sendinya dan berpengaruh terhadap

tendangannya, maka dengan latihan fleksibilitas seorang atlet silat akan lebih baik prestasinya. Karena dalam beladiri pencak silat banyak atlet yang memiliki fleksibilitas yang kurang baik yang berpengaruh dalam teknik tendangan sabit, maka dengan adanya penjelasan di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut secara langsung mengenai uraian diatas dan tertarik untuk meneliti yang berjudul "**Pengaruh Latihan Fleksibilitas Metode PNF Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Panggul dan Kecepatan Tendangan Sabit dalam Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat**"

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian sebagai berikut:

1. Apakah latihan fleksibilitas metode PNF memberikan peningkatan yang signifikan terhadap fleksibilitas panggul?
2. Apakah latihan fleksibilitas metode PNF memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin penulis capai yaitu :

1. Untuk mengetahui bahwa latihan fleksibilitas metode PNF memberikan peningkatan yang signifikan terhadap fleksibilitas panggul.
2. Untuk mengetahui bahwa latihan fleksibilitas metode PNF memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit.

D. Manfaat penelitian

Hasil penelitiaan ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga khusunya dalam olahraga beladiri pencak silat.

2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi :
   a. Para atlet, pelatih, pembina olahraga pencak silat dalam meningkatkan prestasi atlet.
   b. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga pencak silat.

E. Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, mamfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teori meliputi hal-hal sebagai berikut:konsep-konsep dan teori yang berkaitanm, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
3. Bab III : Metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. Bab IV : Bab ini menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
5. Bab V : kesimpulan, implikasi dan rekomendasi tentang hasil penelitian.