

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya baik secara individu maupun kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan faktor terpenting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan. Cara meningkatkan efisiensi proses pelatihan, kekuatan otot tampaknya menjadi yang paling penting yang mempengaruhi kinerja dalam berbagai jenis olahraga seperti olahraga pencak silat, dan digunakanlah program latihan *weight training* untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan (Skibniewski, 1994). Secara umum, komponen kondisi fisik meliputi kebugaran kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, power, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, dan komposisi tubuh (Physical fitness in school-aged children, 2016). Berdasarkan kutipan di atas jelas salah satu faktor pendukung dalam mencapai prestasi bahwa kondisi fisik sangatlah berperan penting terhadap prestasi seorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin atlet bisa bersaing dengan atlet-atlet lain. Salah satu cabang olahraga berprestasi adalah pencak silat.

Pencak silat adalah bentuk seni bela diri asli dari kelompok etnis yang berasal dari Melayu yang menghuni daratan dan pulau Asia Tenggara. Jauh dari sekadar bentuk mempertahankan diri, pencak silat adalah metode pedagogik yang berupaya mewujudkan budaya tradisional (Wilson & Thesis, 2002). Sebagai bentuk pendidikan tradisional, seni pertunjukan, komponen ritual dan perayaan komunitas, bentuk praktis pembelaan diri, jalan menuju spiritual pencerahan, dan

Anggi Dwi Pramono, 2019

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS DAN LEG EXTENSION DENGAN METODE DROP SET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DI UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

baru-baru ini sebagai olahraga nasional dan internasional, pencak silat ada di banyak hal yang unik. Ini adalah praktik budaya integratif dan beragam yang diartikulasikan perspektif holistik tentang dunia yang berpusat pada pentingnya tubuh sebagai keseluruhan psikosomatik.

Menurut Erwin setyo kriswanto (2015, hlm. 71). Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, tendangan ini mengarah kedepan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian jari-jari kaki dan posisi badan menghadap kesasaran. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dilapangan pada unit kegiatan mahasiswa pencak silat Universitas Pendidikan Indonesia (UPI Bandung) , Peneliti menemukan beberapa masalah pada saat bertanding dari tiga babak pertandingan pada cabang olahraga beladiri pencak silat, Sering atlet UKM pencak silat UPI Bandung, pada saat bertanding rendahnya kecepatan tendangan lurus dan kurang tepat pada sasaran. Hal ini dikarenakan kurangnya koordinasi yang baik , Kurang mempunyai *Power* dan *speed* sehingga tendangan ini memberikan hasil yang kurang sempurna dan mudah terbaca oleh lawan, kurangnya kecepatan tendangan lurus yang dimiliki atlet sehingga tendangan mudah diantisipasi oleh lawannya. Menurut Bompa (1999, hlm. 161) bahwa : “*Power is the ability of the neuromuscular system produce the greatest possible force in the shortest amount of time. Power is simply the product of muscle force (F) multiplied by the velocity (V) of movement $P = F \times V$ any increase in power must be the result of improvements in either strength, speed, or a combination of the two*”.

Maksud dari penjelasan diatas bahwa kekuatan yang cepat adalah kemampuan dari sistem *neuromuscular* untuk menghasilkan kekuatan terbesar mungkin dalam waktu pendek. Kekuatan yang cepat hanyalah produk kekuatan otot (F) dikalikan dengan kecepatan (V) gerakan $P = F \times V$. Setiap peningkatan daya harus menjadi hasil dari perbaikan baik kekuatan, kecepatan, atau kombinasi dari dua.

Berkaitan dengan peneliti ini maka istilah *speed* dan *quickness* mempunyai makna yang relatif sama yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan tendangan

Anggi Dwi Pramono, 2019

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS DAN LEG EXTENSION DENGAN METODE DROP SET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DI UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

lurus dengan cepat dan sesingkat mungkin dan mengenai sasaran yang tepat. Oleh karena itu seseorang yang dapat melakukan tendangan lurus dalam jarak tertentu dan waktu yang singkat maka dapat dikatakan seseorang memiliki kecepatan tendangan yang relatif tinggi. Hal ini sangat dibutuhkan oleh seorang atlet pencak silat demi terciptanya tendangan lurus yang maksimal. Dari masalah – masalah yang ada, Untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat UKM UPI Bandung digunakan program *weight training* dengan metode *Drop set* pada gerakan yang dilakukan adalah *leg press* dan *leg estension*. Metode latihan berbeban (*weight training*) merupakan salah satu metode latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih kita untuk membina dan meningkatkan kondisi fisik atletnya. Menurut harsono (1988,hlm.185) ”Metode berbeban adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban yang dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga dan sebagainya”.

Paparan latar belakang masalah diatas, Peneliti ingin meneliti tentang kecepatan tendangan lurus. Menurut Lubis (2004,hlm.105) keterampilan tendangan dapat diukur menggunakan tes kecepatan tendangan dengan durasi waktu 10 detik. karena belum banyak yang meneliti tentang program *weight training* pada gerakan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *Drop set* yang berhubungan dengan tendangan kecepatan lurus khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Maka dari itu timbulah suatu masalah yang perlu diteliti lagi kebenarannya dalam penelitian yang berjudul : “PENGARUH LATIHAN *LEG PRESS* DAN *LEG EXTENSION* DENGAN METODE *DROP SET* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DI UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG ”.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut :

- 1) atlet UKM pencak silat UPI Bandung pada saat bertanding rendahnya kecepatan tendangan lurus dan kurang tepat pada sasaran.
- 2) Kurang mempunyai *Power* dan *speed* sehingga tendangan yang dihasilkan kurang sempurna dan mudah terbaca oleh lawan dan mudah diantisipasi oleh lawannya.
- 3) Belum diketahui pengaruh latihan *leg press* dengan metode *drop set* dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus.
- 4) Belum diketahui pengaruh latihan *leg extension* dengan metode *drop set* dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus.
- 5) Belum diketahui pengaruh latihan manakah yang paling berpengaruh antara *leg press* dan *leg extension* metode *drop set* terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus.

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *leg press* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI bandung ?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI bandung ?
- 3) Latihan manakah yang lebih baik antara latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI bandung ?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Ingin mengetahui adakah pengaruh latihan *legs press* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI Bandung.

Anggi Dwi Pramono, 2019

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS DAN LEG EXTENSION DENGAN METODE DROP SET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DI UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Ingin mengetahui adakah pengaruh latihan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI Bandung.
- 3) Ingin mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI Bandung.

1.5 Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut diatas diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain :

1) Praktisi Olahraga

Penelitian ini menjadi bahan pembelajaran bagi Pelatih Pencak silat seluruh indonesia untuk memahami pengaruh latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan Lurus

2) Peneliti

Setelah melakukan penelitian, peneliti akan mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan Lurus.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

BAB I latar belakang mengenai prestasi olahraga, aspek-aspek kondisi fisik, tendangan lurus, dan masalah rendahnya kecepatan tendangan lurus. Rumusan masalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI Bandung.

BAB II berisi teori pencak silat yang didalamnya terdapat tentang teknik-teknik beladiri pencak silat, pembentukan gerakan pada pencak silat, teknik serangan lengan, teknik serangan tungkai, kecepatan, gerakan *leg press*, gerakan *leg extension*, metode *drop set*, prinsip prinsip latihan. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu seperti Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet pencak silat Universitas Serambi

Anggi Dwi Pramono, 2019

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS DAN LEG EXTENSION DENGAN METODE DROP SET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DI UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Mekkah, bagian teoritis penulis berisi terdapat pengaruh latihan leg press terhadap tendangan sabit. Peneliti berhipotesis terdapat pengaruh latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM pencak silat UPI.

BAB III pada penelitian ini memakai menggunakan metode eksperimental, yaitu memberikan perlakuan terhadap variabel-variabel yang diteliti dengan desain penelitiannya yaitu *two group pre-test post-test*. Populasinya yaitu anggota UKM pencak silat UPI Bandung dan sampel berjumlah 10 orang diantaranya 5 laki-laki dan 5 perempuan. Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*, pembagian kelompok dilakukan cara *ordinal pairing* dengan mengurutkan nilai terendah dan tertinggi lalu dibagi kelompok A dan kelompok B. Instrumen yang digunakan yaitu kriteria penilaian kecepatan tendangan lurus pengambilan data dilakukan dengan melakukan tendangan lurus dalam waktu 10 detik dan diambil banyaknya jumlah tendangan, dilakukan sebanyak 3x pengetestan dan diambil tendangan terbaik. Analisis data menggunakan uji T yaitu uji homogenitas menggunakan one way anova, uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk*, *paired t test*, dan *uji independent t test*.

BAB IV yaitu terdapat pengaruh latihan *leg press* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM Pencak Silat UPI Bandung, terdapat pengaruh latihan *leg extension* dengan metode *drop set* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM Pencak Silat UPI Bandung, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua latihan *leg press* dan *leg extension* terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM Pencak Silat UPI Bandung.

BAB V rekomendasi Berdasarkan hasil penelitian latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* sama-sama efektif berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat. Jadi sangat disarankan dari kedua bentuk latihan tersebut antara *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set*, agar diterapkan pada program latihan guna meningkatkan prestasi atlet pencak silat.