

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam setiap cabang olahraga terdapat berbagai macam teknik dasar yang menjadi ciri dari cabang olahraga tersebut. Teknik yang baik hanya akan didapat apabila ditunjang dengan keterampilan yang baik. Pembentukan gerak yang tepat dan sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan anak akan sangat menentukan hasil keterampilan seorang anak terhadap kemampuannya (Iswana & Siswantoyo, 2013). Akan tetapi pada kenyataannya kemampuan gerak setiap orang berbeda-beda, maka kemampuan gerak tersebut yang akhirnya akan mempengaruhi teknik keterampilan seseorang.

Pada seni beladiri pencak silat seorang pesilat perlu memperhatikan beberapa persiapan yang harus dilakukan untuk mencapai prestasi maksimal atlet adalah fisik, teknis, pelatihan taktis, psikologis, dan teoretis. Keterampilan fisik yang tepat akan mendukung kinerja teknis dan taktis selama pelatihan dan kompetisi (Bompa & Gregory, 2009). Kemampuan atlet untuk tampil pada level tinggi dipengaruhi oleh kemampuannya untuk melakukan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang biasanya disebut biomotor (Bompa & Buzzichelli, 2015). Komponen biomotor yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, koordinasi, dan kelincahan (Landow, 2016).

Teknik tendangan merupakan komponen yang dominan dalam pertandingan pencak silat karena tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu dua point, jangkauannya lebih panjang serta mempunyai *power* yang lebih besar dibanding dengan serangan lain yaitu pukulan hanya memperoleh nilai satu (Prihadianto, 2017). Dalam pertandingan teknik tendangan memiliki persentase yang cukup besar sesuai dengan penelitian Nugroho menunjukkan bahwa tendangan adalah teknik dominan yang digunakan sebesar 47% dalam sebuah kompetisi (Nugroho, 2005), Teknik tendangan digunakan semua pesilat untuk mencari kemenangan dengan berbagai variasinya. Setiap pesilat dalam pertandingan akan berusaha melepaskan tendangan dengan cepat dan bertenaga agar tidak diantisipasi lawan. hal ini sesuai dengan MUNAS IPSI (2012 hlm 16) menjelaskan

**Ahmad Sulthoni Alkhair, 2019**

***Pengaruh latihan pliometrik Knee tuck jump modification terhadap peningkatan power tungkai pada atlet pencak silat***

**Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |**

bahwa pada suatu pertandingan pencak silat kategori tanding, serangan yang dinilai, yaitu serangan yang masuk sasaran dengan teknik, bertenang dan mantap tanpa terhalang oleh tangkisan dan tangkapan pada lawan dengan lintasan serangan yang benar.

Purba, (2016) Berdasarkan dilihat dari hasil observasi awal pada cabang olahraga beladiri karate yang belum melaksanakan proses pembelajaran materi karate secara maksimal. Bahwa hasil dari jumlah 21 orang siswa di observasi, sebanyak 18 siswa mendapatkan nilai rata-rata 31,19% yang menyatakan nilai ini masuk dalam kategori kurang memuaskan pada teknik tendangan, dan hanya 3 siswa yang mendapatkan nilai rata-rata 12,80% yang mendapat kategori cukup dalam teknik tendangan. Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan dilapangan pada perguruan PERSINAS ASAD Dago, peneliti menemukan beberapa masalah pada saat pesilat tanding, sering atlet remaja pencak silat PERSNAS ASAD pada saat bertanding rendahnya kecepatan tendangan dan kurang tepatnya 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. Pada Studi yang menyelidiki profil metabolik dan fisiologis atlet pertempuran menemukan bahwa pengembangan kekuatan maksimal dalam ledakan eksplosif adalah prediktor penting kinerja terutama dalam disiplin ilmu bela diri (Cormie, McGuigan, & Newton, 2011).

Pada cabang olahraga Pencak silat kategori tanding, yaitu pesilat harus mempunyai teknik tendangan yang kuat dan cepat (*explosive power*) agar menghasilkan point sebanyak-banyaknya dalam suatu pertandingan. Menurut Motohir dan Maksum (2007 hlm 55) *explosive power* merupakan keahlian demi melakukan aktifitas fisik secara cepat maupun secara tiba-tiba dengan waktu yang cepat dan tepat demi mengeluarkan seluruh kekuatan didalam waktu yang singkat. *Explosive power* tungkai sangat berpengaruh pada setiap aktifitas cabang olahraga terlebih pada cabang olahraga yang mewajibkan untuk menolak menggunakan kaki dan juga olahraga yang mengharuskan atlet untuk mengerahkan tenaga secara cepat dan kuat dalam waktu yang terbatas (Kamaruddin, 2011)

Menurut para ahli untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan beberapa macam latihan diantaranya latihan beban (*weight training*) dan latihan pliometrik. Harsono 1992 menyatakan bahwa “Selain latihan

**Ahmad Sulthoni Alkhair, 2019**

***Pengaruh latihan pliometrik Knee tuck jump modification terhadap peningkatan power tungkai pada atlet pencak silat***

**Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |**

beban, latihan yang amat baik untuk membuat otot memiliki daya ledak yang hebat (*eksplosif*) adalah latihan yang disebut pliometrik. Menurut Chu & mayer (2013) pelatihan pliometrik adalah program pelatihan yang digunakan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan untuk petarung elit. Pliometrik telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan power (Redcliffe dan Farentinos, 1985 hlm 2). Hasil studi, bahwa efek intervensi pliometrik pada pemain sepak bola muda memberikan manfaat pliometrik dalam pelatihan harian (Bedoya, Miltenberger, & Lopez, 2015). Pelatihan pliometrik jangka pendek dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan (Chelly et al., 2010). Dan efektif dalam meningkatkan kekuatan dan *power* petarung (Pietraszewski, & RutkowskaKucharska, 2011). Pelatihan pliometrik populer di kalangan individu yang terlibat seperti olahraga dinamis, dan latihan pliometrik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja otot dinamis (Impellizzeri et al., 2008).

Berdasarkan latar belakang diatas perlu diadakannya penelitian tentang “Pengaruh Pliometrik *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet pencak silat” dengan perlakuan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan program latihan selama 6 minggu, 3 kali/ minggu, bahwa latihan selama 6 minggu dapat menggunakan model latihan pliometrik dan latihan beban (Hunter & Faulkner, 2017).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power tungkai atlet pencak silat pemula PERSINAS ASAD Dago?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang tadi dikemukakan, maka tujuan peneliti membuat penelitian ialah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet silat remaja PERSINAS ASAD Dago.

Ahmad Sulthoni Alkhair, 2019

*Pengaruh latihan pliometrik Knee tuck jump modification terhadap peningkatan power tungkai pada atlet pencak silat*

Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

## 1.4 Manfaat / Signifikansi Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai perbandingan tingkat efektifitas latihan dengan menggunakan latihan *Knee tuck jump modification* latihan terhadap peningkatan kekuatan power tungkai dalam cabang olahraga pencak silat. Sehingga hasilnya dapat berguna bagi:

### 1) Peneliti

Sebagai bahan sumber informasi keilmuan yang mengkaji pengaruh latihan dengan latihan *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan kekuatan power tungkai, dan bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan dengan menggunakan *Knee tuck jump modification* latihan terhadap peningkatan kekuatan power otot tungkai dalam cabang olahraga Pencak silat

### 2) Lembaga-IKOR-FPOK-UPI

Dari Penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi lembaga khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) untuk sebagai bahan informasi dan sebagai pengembangan olahraga pencak silat kedepannya bagi para pelatih.

### 3) Pelatih

Sebagai bahan evaluasi bagi para pelatih mengenai cara meningkatkan power otot tungkai untuk meningkatkan daya ledak tendangan sehingga akan menjadi lebih baik lagi kedepannya untuk anak didiknya.

## 1.5 Struktur organisasi skripsi

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “ Pengaruh Latihan Pliometrik *Knee tuck jump modification* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Pencak Silat”. pada latar belakang ini menjelaskan bahwa atlet beladiri remaja memiliki kekurangan yaitu lemahnya pada power tungkai atlet itu perlu latihan yang akan meningkatkan power tungkai pesilat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet silat remaja PERSINAS ASAD Dago.

**Ahmad Sulthoni Alkhair, 2019**

***Pengaruh latihan pliometrik *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet pencak silat***

**Universitas pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |**

Bab II menjelaskan secara mendalam mengenai teori –teori, konsep-konsep diantaranya pengertian olahraga pencak silat, teknik dasar pencak silat, pertandingan pencak silat, kondisi fisik, bentuk latihan daya ledak otot tungkai (*Power* tungkai), *power*, Hakikat kemampuan dinamis anaerob, Pliometrik, metode latihan pliometrik untuk meningkatkan *Power*, bentuk-bentuk latihan pliometrik, latihan knee tuck jump, kerangka berfikir, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis.

Bab III Metode Penelitian menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *poor eksperiment* dengan desain penelitian adalah *One grub pre test post design*. Populasi dan sample dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat PERSINAS ASAD Dago yaitu 10 orang melakukan metode latihan *knee tuck jump modification*. Pengambilan sample diambil dengan teknik *purposive sampling*. Prosedur penelitian melalui 5 tahap yaitu pengkondisian, pengisian *informed consent*, *pre test* (Tes awal) *Treatment* (pemberian perlakuan), ada *post test* (Tes akhir). *Instrument* penelitian yang digunakann menggunakan test *Standing broad jump*.

Bab IV berisikan jawaban dari rumusan masalah melalui, uji normalitas data dan jika data berdistribusi normal maka dapat dipakai untuk melanjutkan uji selanjutnya. Olah data selanjutnya. Olah data selanjutnya yaitu uji hipotesis yang dimana didapatkan penemuan bahwa terdapat pengaruh dari latihan pliometrik *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan power tungkai.

Bab V kesimpulan dari peneliti adalah adanya pengaruh metode latihan pliometrik *Knee tuck jump modification* terhadap peningkatan *power* tungkai. Implikasi penelitian ini metode pliometrik *knee tuck jump modification* membuat atlet memiliki *power* otot tungkai yang meningkat dan tendangan atlet pencak silat menjadi efisien memiliki *power* dan *speed*. Rekomendasi penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih kondisi fisik, dan bagi peneliti yang akan melakukan serupa, agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan *power* tungkai dan menambahkan variasi latihan pliometrik yang lain.