

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pencak silat merupakan salah satu olahraga tradisional bangsa Indonesia yang harus dilestarikan. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara (Indonesia). Unsur – unsur unruk membela diri dengan seni beladiri, yaitu dengan menggunakan pukulan tangkisan, dan tendangan. Pencak silat merupakan beladiri yang banyak diminati oleh banyak orang diseluruh dunia terutama masyarakat Indonesia. Menurut Lubis & Wardoyo, (2014, hlm.22)

Pencak silat merupakan ilmu beladiri yang tercipta oleh budaya bangsa Indonesia untuk mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia.

Perkembangan pencak silat ini cenderung pada olahraga prestasi. Hingga saat ini, telah banyak pertandingan pencak silat yang diselenggarakan mulai dari lingkup kabupaten/kota, provinsi, wilayah, nasional hingga internasional ditingkat usia dini, remaja, maupun dewasa. Menurut (Purbojati, 2015) :

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang terus menerus diupayakan bahkan harus di lestarikan oleh masyarakat Indonesia. Upaya penguatan dan pelestarian terus dilakukan karena tidak lepas dari banyaknya ragam pencak silat di Indonesia.

Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Pendidikan yang pada dasarnya adalah pembangunan sumber daya manusia. Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia yang mencakup segi mental dan fisikal secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas. Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan Latihan semua jurus dan Teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. Pencak silat bertujuan sebagai sarana Pendidikan jasmani antara lain, untuk mencapai Kesehatan, rekreasi, dan prestasi.

Terdapat empat aspek pencak silat :,1. Pencak silat sebagai mental spiritual, 2. Pencak silat sebagai beladiri, 3. Pencak silat sebagai seni, 4. Pencak silat sebagai olahraga. Olahraga pencak silat modern ini adalah olahraga pencak silat prestasi, dimana pencak silat tidak hanya berlatih tentang jurus-jurus dan Latihan tenaga dalam, tetapi sekarang pencak silat berlatih jurus dan Teknik untuk mendapat prestasi. Menurut (Mulyana, 2013) :

pada saat ini pencak silat di Indonesia mulai dijadikan sebagai olahraga prestasi, banyak event-event yang diselenggarakan pada tingkat daerah maupun nasional bahkan pencak silat sudah dipertandingkan di tingkat daerah maupun nasional bahkan pencak silat sudah di pertandingkan di tingkat internasional”.

Pencak silat sebagai olahraga prestasi hingga saat ini sudah sering dipertandingkan, dalam pertandingan pencak silat ada beberapa kategori yang harus dimainkan sesuai dengan atlet bertanding di kategori yang mana. Menurut Notosoejitno (2001, hlm 151) Khususnya di bidang prestasi dalam pencak silat terbagi dalam dua kategori :

1.Kategori tanding (wiralaga)

Wiralaga adalah pertandingan 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 koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan serta kembali kesikap pasang. Menurut Notosoejitno (2001, hlm 151) Bagian – bagian tubuh yang boleh menjadi sasaran serangan adalah seluruh tubuh kecuali bagian dagu ke atas dan kemaluan yaitu : 1. Dada, 2. Perut, 3. Rusuk kiri dan kanan, 4. Punggung atau belakang badan, 5. Bagian lengan dan tungkai bisa dijadikan focus serangan untuk menjatuhkan dan mengunci lawan, akan tetapi pada bagian ini tidak mendapat nilai sedikitpun, 6. Sebagai sasaran perkenaan.

Waktu yang diatur dalam peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori Wiralaga adalah :Pertandingan dilangsungkan selama 3 babak.

1. Tiap babak terdiri dari 2 menit
2. Waktu istirahat diantara babak satu dengan babak yang lain diberikan istirahat selama satu menit
3. Lama waktu Ketika wasit pertandingan menghentikan pertandingan tidak dihitung sebagai waktu bertanding
4. Perhitungan terhadap penampilan pesilat yang jatuh karena dorongan yang sah, tidak dihitung sebagai waktu bertanding.

2. Kategori Jurus

Kategori Jurus terbagi menjadi 3 kategori

a. Wiragana (tunggal)

Wiragana adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dalam bentuk peragaan kekayaan teknik dan jurus pencak silat secara etis, estetik, dan ksatria dengan tangan kosong dan senjata. Menurut Notosoejitno (1997, hlm.152) Kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit. Kategori tunggal terdiri dari tunggal putra dan tunggal putri.

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 estetik. Menurut Notosoejitno (1997, hlm.153) kategori ganda adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan Teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, dimulai dari tangankosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. Kategori ganda terdiri dari ganda putra dan ganda putri, dengan waktu penampilan 3 (tiga) menit.

c. Wiraloka (beregú)

Wiraloka adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh beberapa orang pesilat sebagai regu untuk memperagakan teknik dan jurus pencak silat. Pada kelas jurus wajib, regu terdiri dari putra dan putri dengan jumlah 3 orang memperagakan jurus wajib, yakni jurus yang ditetapkan oleh pesilat, dengan tangan kosong tanpa iringan music selama 3 menit dan mengenakan pakaian pencak silat standar warna hitam dengan sabuk warna putih lebar 10 cm. Menurut Notosoejitno (1997, hlm.155) kategori regu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan, dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu. Kategori regu terdiri dari regu putra dan regu putri, dengan waktu penampilan 3 (tiga) menit.

Empat teknik dasar pencak silat, yaitu sikap pasang, pola langkah, belaan dan serangan. Sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadap lawan dengan pola menyerang atau menyambut dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan siap tangan. Pola langkah adalah gabungan dan pengembangan dari arah gerak langkah dan teknik gerak langkah. Teknik ini dilakukan dengan menggerakkan kaki atau mengubah posisi kaki untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih menguntungkan. Belaan adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan tangkisan atau hindaran. Serangan merupakan gerakan dalam pencak silat yang menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Serangan dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama, pukulan dapat dilakukan dengan cara tinju, dorong, tusuk, pecut dan tebas. Kedua, tendangan dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, dan tumit. Ada beberapa macam tendangan, yaitu tendangan lurus, tendangan samping, dan tendangan sabit.

Berkenaan dengan komponen kondisi fisik, seorang atlet harus mempunyai dan mengetahui komponen-komponen kondisi fisik dasar, agar pembinaan dalam proses latihan mendapat hasil yang maksimal. Menurut satriya, S dkk (2011, hlm.38) :

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 pencak silat 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 Bhayu Manunggal Bandung, Supardi 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 lurus adalah salah satu teknik serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Menurut Lubis & Wardoyo (2014, hlm.176) :

Tendangan yang sering dilakukan dalam pertandingan adalah tendangan lurus, Tendangan lurus merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk memulai ataupun mendahului serangan lawan dan dianggap sangat efisien untuk melakukan serangan jarak dekat dan kurang memiliki resiko untuk ditepis oleh lawan dan memiliki poin yang lebih tinggi dari serangan pukulan yang dimaksud dengan tendangan lurus.

Tendangan lurus lebih mudah mengenai sasaran, karena lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada ujung telapak kaki. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap. Kondisi fisik sangat memberi dukungan terhadap kecepatan tendangan

lurus, sehingga harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Tujuannya adalah agar diperoleh hasil tendangan yang benar-benar optimal, karena metode latihan tendangan lurus yang selama ini diterapkan belum mengarah pada peningkatan kecepatan tendangan yang lebih baik, sehingga perlu solusi yang tepat sesuai dengan kondisi yang ada.

Mempelajari pencak silat tidak hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja namun harus meliputi aspek fisik. Komponen fisik terdiri dari Kekuatan, Kecepatan, Daya tahan, dan Fleksibilitas.

Dari keempat aspek tersebut, yang menjadi penunjang dalam mencapai keberhasilan melakukan teknik yang sempurna dalam berlatih pencak silat adalah kecepatan, karena dalam teknik pencak silat sangat diperlukan sekali kecepatan gerakan yang baik.

Kecepatan merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat karena semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka akan semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai. Kecepatan adalah perpindahan gerak yang sangat singkat. Perpindahan gerak secara cepat dapat memudahkan atlet untuk bergerak. Menurut Suharto (1993, hlm.43) “kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu singkat dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya”. Kecepatan dalam tubuh termasuk juga dalam Gerakan yang seimbang. Kecepatan gerak yang stabil termasuk dalam kecepatan yang seimbang. Sedangkan menurut Sajoto (1995, hlm.9) “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Berdasarkan pendapat diatas, dapat dikemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkatnya dengan satuan waktu agar seseorang bereaksi dengan cepat, kecepatan harus dirangsang gerak secepat mungkin.

Penulis berasumsi bahwa salah satu komponen yang paling dominan dipakai dalam cabang olahraga beladiri pencak silat adalah komponen kecepatan.

Kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet akan membantu untuk melakukan teknik cabang olahraga pencak silat. Maka dari itu kecepatan menggunakan metode latihan plyometrik merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kecepatan.

Latihan plyometrik merupakan salah satu bentuk latihan untuk power tungkai kaki yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk merenggang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar. Menurut Jonathan A. Pye, (2006: 17) “Latihan plyometrik memengaruhi jaringan otot adalah untuk menghasilkan gerakan melalui kemampuannya berkontraksi dan membangun ketegangan”.

Adapun latihan plyometrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang bentuk latihannya squat split jump dan stride jump crossover. Yaitu dengan bentuk latihannya *squat split jump* dan *stride jump crossover*.

Bentuk latihan yang digunakan untuk mengembangkan dan menyempurnakan kecepatan, umumnya berintensitas sangat tinggi dan dilaksanakan dalam waktu yang cukup singkat/ pendek. Menurut Santoso (2016: 58) *Split squat jump* merupakan bentuk latihan pliometrik yang dapat diterapkan pada cabang olahraga. *Split squat jump* adalah versi lanjutan dari *squat jump*. Latihan ini sangat tepat untuk peningkatan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai yang dilatih dengan *squat jump* dapat memberikan efek Latihan yang berbeda, latihan kekuatan otot dikembangkan bentuk latihannya menggunakan latihan *squat split jump* dan *stride jump crossover*. Menurut Adryan (2013: 3) “*stride jump crossover* merupakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menggunakan alat”. Kedua rangkaian gerakan diatas dilakukan berulang-ulang dan sesuai dengan program latihan yang ditentukan.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan plyometrik yang bentuk latihannya *Squat Split Jump* dan *Stride Jump Crossover* terhadap kecepatan tendangan T pencak silat, karena terdapat peningkatan yang terjadi dari hasil pretest dan posttestb karena Latihan yang diberikan. penelitian dalam jurnal sebelumnya menurut Pratiwi (2013) berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat”. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan

bahwa latihan *plyometrik* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan T pencak silat dari hasil yang diberikan mengalami peningkatan kecepatan sebesar 8,80%.

Maka dari itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan lurus pencak silat karena latihan *plyometrik* berdampak pada perubahan kecepatan tendangan. Dari permasalahan tersebut diatas, maka penelitian ini menggunakan judul “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh signifikan Latihan *Squat Split Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat.
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh signifikan Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat.
- 1.2.3 Apakah ada Perbedaan yang signifikan antara latihan *Split Squat Jump* dan *Stride Jump Crossover*.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan tujuan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut : Untuk mengetahui apakah latihan *plyometrik Squat Split Jump* dan *Stride Jump Crossover* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila telah diketahui pengaruh latihan *Plyometrik* dengan bentuk latihan *squat split jump* dan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat, maka peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

- 1.4.1 Secara teoretis, dapat memberikan bukti secara ilmiah serta memberikan sumbangan ilmu yang berarti mengenai pengaruh latihan *plyometric* dengan bentuk latihan *squad split jump* dan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan latihan dalam beladiri pencak

silat.

1.4.2 Secara praktis

1.4.2.1 Bagi peneliti

Bagi peneliti diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan sebuah pengalaman dan memberi wawasan bagaimana Latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat.

1.4.2.2 Bagi pelatih

Memberikan informasi bagi pelatih mengenai Latihan *plyometrik* terhadap kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat yang bermanfaat bagi guru dan pelatih sebagai bahan acuan dalam memberikan latihan sehingga tujuan latihan tercapai.

1.4.2.3 Bagi Atlet

Memberi motivasi tentang hal yang diteliti serta diharapkan Atlet mampu melakukan tendangan yang lebih baik, agar Atlet dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi, dan selalu merasa tertantang dengan tingkat kesulitan dalam latihan.

1.5 Batasan Masalah

Dalam setiap penelitian batasan penelitian sangat penting dan sangat diperlukan, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas arah tujuannya, baik segi aktual, tenaga biaya dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1.5.1 Variabel terikat penelitian ini adalah kecepatan tendangan lurus dalam olahraga pencak silat.

1.5.2 Variabel bebas penelitian ini adalah latihan *plyometrik*.

1.5.3 Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah tes kecepatan tendangan lurus dengan *split squat jump* dan *stride jump crossover*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dimana jumlah populasinyaitu siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Dayeuhkolot sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*.

1.6 Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai dari bab 1 hingga bab terakhir. Dalam penelitian ini, memiliki susunan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2019. Berikut sistematika penulisan penelitiannya:

1.6.1 BAB I Pendahuluan

Pada Bab I dalam penelitian ini terdiri dari: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

1.6.2 BAB II Kajian Pustaka

Pada Bab I dalam penelitian ini terdiri dari: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

1.6.3 BAB II Kajian Pustaka

Pada Bab II dalam penelitian ini terdiri dari : kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

1.6.4 BAB III Metode Penelitian

Pada Bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen lainnya, yaitu : lokasi dan subjek populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

1.6.5 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini merupakan bab yang paling penting dalam sebuah penelitian. Dalam bab ini terdiri dari dua hal utama, yaitu : pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian yang diambil, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan.

1.6.6 Simpulan dan Saran

Bab simpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan

penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.

1.6.7 Daftar Pustaka

1.6.8 Lampiran-lampiran