

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan pencak silat pada masa sekarang sudah sangat maju dalam pelaksanaan pengajaran dan pelatihannya. Dengan kemajuan tersebut pada saat ini, pencak silat sudah mulai banyak diminati oleh kalangan masyarakat mulai dari usia dini hingga usia dewasa. Selain kaya dengan macam-macam teknik pertahanan diri, pencak silat juga sekarang sudah berkembang menjadi kegiatan olahraga yang dipertandingkan. Terdapat beberapa nomor kategori pencak silat yang dipertandingkan dalam ranah prestasi, diantaranya meliputi : (1) kategori tanding, (2) kategori seni tunggal, (3) kategori seni ganda, (4) kategori seni regu (Munas IPSI XII, 2012).

Dalam kategori pencak silat tanding maupun seni banyak sekali teknik-teknik yang akan digunakan seperti kuda-kuda, sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan (Mulyana, 2014: 111). Teknik-teknik tersebut merupakan bagian dari teknik dasar dalam olahraga pencak silat, oleh karena itu teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh para pesilat. Dari berbagai teknik serangan pencak silat yang ada, tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang sering sekali digunakan oleh atlet pencak silat kategori tanding dalam pertandingan. Hal ini dikarenakan tendangan pada pencak silat adalah serangan yang cukup efektif untuk mendapatkan point, dengan menyerang menggunakan salah satu tungkai atau kaki, yang dibedakan berdasarkan lintasan arah tendangan, posisi sasaran ketika melakukan tendangan, dan perkenaan kaki terhadap target sasaran pada tubuh lawan.(Lubis & Wardoyo, 2016: 45)

Selain menjadi serangan yang sering digunakan pada kategori tanding, teknik tendangan juga sering digunakan pada kategori seni sebagai bagian gerakan dari rangkaian jurus. Oleh karena itu, pesilat kategori tanding dan seni harus bisa menguasai teknik tendangan yang benar, karena dengan pelaksanaan teknik yang tepat maka akan menjadikan serangannya efektif untuk mengenai lawan dengan point bentuk tendangan yang mutlak.

Selain harus memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, seorang atlet pencak silat juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal itu didasarkan karena terdapat empat unsur yang perlu diperhatikan oleh atlet pencak silat dalam pencapaian prestasi yang maksimal, yaitu meliputi : (1) Kondisi Fisik, (2) Teknik, (3) Taktik dan Strategi, (4) Mental (Edwarsyah, 2017). Oleh karena itu, dalam melakukan serangan teknik tendangan harus

ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. Bagian tubuh yang berperan penting dalam melakukan teknik tendangan adalah otot tungkai, karena untuk melakukan teknik tendangan yang efisien membutuhkan power otot tungkai yang baik agar atlet mampu melakukan tendangan dengan tepat ke arah sasaran.

Power adalah produk hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Harsono, 2017: 59). Power otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam melakukan tendangan, dengan power otot tungkai yang baik akan semakin bagus juga atlet pencak silat dalam melakukan tendangan yang efisien dan tepat ke arah sasaran. Oleh karena itu power otot tungkai membangun suatu peranan penting terhadap tendangan yang akan dihasilkan oleh atlet pencak silat, sehingga komponen fisik tersebut perlu mendapat metode latihan yang sesuai dengan porsinya, agar mendapatkan hasil keterampilan tendangan yang baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti, permasalahan nyata yang sedang terjadi di lapangan, masih banyak sekali atlet pencak silat atau atlet yang belum memiliki power tungkai yang baik. Hal tersebut dapat terlihat pada atlet pencak silat yang peneliti amati, masih lemahnya power otot tungkai yang dimiliki pada saat melakukan teknik tendangan. Akibat dari lemahnya power otot tungkai atlet pencak silat pada saat melakukan tendangan, hal ini menjadikan tendangan yang dihasilkan oleh atlet kurang maksimal. Sehingga tendangannya tidak memberikan impact yang besar pada target sasaran, begitupun pada kategori seni lemahnya otot tungkai bisa mengakibatkan kurangnya keseimbangan pada saat melakukan tendangan. Oleh karena itu, perlu adanya bentuk latihan yang mampu meningkatkan power otot tungkai secara signifikan.

Melihat permasalahan tersebut, maka bentuk latihan yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan variasi latihan *Plyometric Single Leg Box Jump* dan *Front Box Jump*. Bentuk latihan ini dipilih karena melibatkan otot-otot tungkai yang berperan untuk meningkatkan power otot tungkai secara signifikan, sehingga pesilat memiliki power otot tungkai yang baik pada saat melakukan keterampilan teknik tendangan yang akurat. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis ingin menyusun penelitian ini dengan judul “PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS SINGLE LEG BOX JUMP* DAN *FRONT BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* ATLET *PENCAK SILAT* SMKN 12 BANDUNG.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan pada latar belakang di atas, maka penulis akan menyusun rumusan masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *plyometric single leg box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *plyometric front box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh penerapan latihan *plyometrics single leg box jump* dan *front box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan rumusan masalah di atas penulis mengajukan tujuan penelitian ini sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric single leg box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric front box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan dari pengaruh penerapan latihan *plyometrics single leg box jump* dan *front box jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet pencak silat SMKN 12 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik dan informasi yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan dalam bidang olahraga, khususnya olahraga pencak silat serta ilmu kepelatihan pada umumnya terutama yang berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan yang efisien pada cabang olahraga pencak silat.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga pencak silat sebagai salah satu bahan informasi tentang bentuk latihan teknik yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan pada kategori tanding dan seni dalam pencak silat.