

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Pencak silat yakni delegasi olahraga bangsa Indonesia serta dinilai pula sebagai salah satu budaya yang asli berasal dari negara Indonesia yang asal usulnya dari budaya Melayu, yang dimana bisa kita jumpai hampir di seluruh dan setiap pelosok bagian wilayah Indonesia. Kebudayaan jenis ini sudah mendapatkan pengakuan atau penerimaan oleh masyarakat secara Internasional. Olahraga pencak silat lahir dari hasil budaya manusia Indonesia dahulu kala melakukan semacam pembelaan diri serta melakukan semacam pertahanan yang bersifat secara eksistensi dan yang bersifat secara integritas terhadap lingkungan hidup sekeliling dan terhadap alam sekelilingnya dalam mencapai suatu keharmonisan atau keseimbangan hidup dalam rangka melakukan peningkatan pada aspek iman dan melakukan peningkatan pada aspek rasa taat atau takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa (Sudiana & Splanawati, 2017). Olahraga pencak silat yang diketahui oleh masyarakat dianggap sebagai komponen pendukung dalam melakukan pembelaan diri, di dalamnya terkandung empat elemen yang mencakup adanya elemen bagian olahraga, elemen bagian kesenian, elemen bagian bela diri serta elemen bagian spiritual atau elemen bagian kejiwaan.

Adapun komunitas pencak silat bernaung di bawah organisasi pencak silat IPSI Bali yaitu Bakti Negara, Kerta Wisesa, Tapak Suci, PSHT, Merpati Putih, PP Suro, dan SMI Bali. Dimana SMI Bali merupakan perguruan yang paling muda bergabung dengan IPSI Bali serta harus membentuk minimal 5 kepengurusan di setiap

kabupaten dan kota sebagai syarat masuk menjadi anggota IPSI Bali, atlet pencak silat SMI Bali masih banyak melakukan pembibitan atlet dan pada saat pertandingan atlet pencak silat SMI Bali menghadapi lawan-lawan dari perguruan yang sudah memiliki pengalaman bertanding, jam terbang lebih banyak serta lebih terdahulu melahirkan atlet yang menjadi sang juara, baik di tingkat Kabupaten, Provinsi, Nasional, Regional dan Internasional.

Dapat dilihat dari prestasi-prestasi yang mampu dicapai atau diraih oleh para pejuang atlet pencak silat dalam suatu acara pertandingan yang diselenggarakan di Prov. Bali yang berasal dari perguruan Bakti Negara sangat membanggakan yang pejuang atlet yang sudah mampu mengharumkan nama perguruan dan menjadi kebanggaan ialah bernama lengkap I Komang Harik Adi Putra yang berhasil memperoleh medali emas saat diselenggarakannya ASEAN Games yang terjadi pada tahun 2018 yang dimana tempat penyelenggaraannya ialah di Jakarta. Prestasi ini menjadi kebanggaan masyarakat Bali, hal ini dapat juga kita lihat pada saat kejuaraan Porprov Bali, dari perolehan medali emas selalu di dominasi oleh perguruan Bakti Negara dan Perisai Diri, sehingga pada saat kejuaraan PraPON atlet pencak silat yang banyak mewakili Bali berasal dari perguruan Bakti Negara dan Perisai Diri. Dimana Kejuaraan PraPON menjadi syarat mutlak untuk meraih tiket lolos menuju kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON). Jadi kita dapat melihat untuk atlet pencak silat yang mewakili Bali di PON PAPUA masih di dominasi oleh atlet pencak silat Bakti Negara dan Perisai Diri, baik di kategori tanding, dan seni.

Hal tersebut berbanding terbalik dengan atlet pencak silat SMI Bali, dimana prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat khususnya untuk perguruan pencak silat SMI Bali masih kurang maksimal. Hal ini dapat diperjelas pada saat peneliti

melakukan observasi awal 9 Mei 2021 lewat wawancara yang singkat yang diselenggarakan dengan kondisi yang langsung yaitu wawancara dilakukan kepada perwakilan pelatih dan wawancara dilakukan kepada pengurus pencak silat SMI Bali, serta dalam acaranya ini adanya kegiatan mengumpulkan data-data prestasi atlet yang di berikan langsung oleh perwakilan pelatih dan pengurus, dari data prestasi yang diberikan bias ditinjau bahwa adanya prestasi yang menurun dalam tahun ke tahun untuk kejuaraan Porprov Bali baik kategori tanding dan seni. Adapun prestasi atlet pencak silat SMI Bali yang pernah di raih, kejuaraan tingkat daerah seperti porprov tahun 2012 memperoleh medali 1 emas dan 1 perak, porprov tahun 2014 memperoleh 1 medali perunggu, porprov tahun 2016 memperoleh medali 1 emas dan 1 perak, porprov tahun 2018 memperoleh medali 1 perunggu. Sedangkan tingkat pelajar untuk kejuaraan tingkat nasional mengalami kemajuan, dimana atlet pencak silat SMI Bali meraih medali 1 emas pada kejuaraan POPNAS tahun 2019 dan 1 medali emas pada kejuaraan O2SN tahun 2018.

Berdasarkan data prestasi di atas bahwa atlet pencak silat SMI Bali belum mampu untuk menyumbangkan medali emas lebih banyak dan justru dari tahun ke tahun pelaksanaan kejuaraan Porprov Bali justru mengalami penurunan. Lewat acara wawancara yang singkat dimana wawancara dilakukan kepada dengan pelatih maka diperoleh sebuah informasi yang penting dimana penurunan suatu prestasi diakibatkan oleh beberapa faktor dimana proses dalam membina atau mengarahkan keadaan secara fisik terkhusus pada bagian daya ledak pada otot-otot yang terdapat pada bagian tungkai tidak terlihat menerapkan adanya kaidah-kaidah dalam pelatihan fisik secara cermat. Di sudut lain ini disebabkan karena adanya beberapa hal yang mengakibatkan adanya persoalan yang membuat prestasi-prestasi di cabang pencak

silat SMI Bali mengalami suatu penurunan diantaranya, terbatasnya sarana dan prasarana, metode pelatihan yang belum tepat dan efektif, faktor minat dan bakat atlet yang paling utama untuk lebih memudahkan dan cepat atlet dalam menunjukkan pemahamannya bahkan mampu untuk menguasai keahlian dalam melaksanakan suatu latihan.

Pada saat menghadapi lawan dan turun dimedan laga atau pertandingan seorang ahli pencak silat diharuskan mempunyai teknik, taktik, strategi, serta kemampuan fisik terbaik untuk melaksanakan serangan pada saat menghadapi lawan-lawannya sehingga bisa menjadi pemenang di setiap pertandingannya, serta bisa menampilkan jurus-jurus dengan maksimal pada saat penampilan bertanding pada nomor Tunggal, Ganda Dan Regu (TGR). Adapun kondisi atlet yang di tuntut prima yaitu kondisi kekuatan otot kaki yang tidak stabil dan pengulangan tendangan lurus. Karena seorang ahli pencak silat akan melakukan gerakan kuda-kuda, melangkah, tendangan, pukulan, bantingan, sapuan, guntingan, tangkisan, elakan dan kaitan serta kunciannya. Semua itu dilakukan dan di dominasi oleh daya ledak otot tungkai sehingga frekuensi tendangan lurus bisa maksimal dan berkualitas baik.

Dimana guna membantu peningkatan performa ahli pencak silat dapat di pengaruhi berbagai hal di antaranya, kondisi fisik atlet, kondisi lingkungan atlet, teknik dasar atlet, mental dan kepribadian atlet. Kondisi fisik yang baik sangat berkontribusi untuk membantu serta pemakaian metode paling inti atlet. Keadaan yang berkembang lebih lanjut adalah salah satu penanda untuk mencapai kesehatan aktual yang lebih baik. Ketika kesehatan sebenarnya pesaing menjadi baik, setiap perkembangan akan lebih baik dan penggunaan metode akan lebih tepat. Widianinggar, dkk (2002:1) menyatakan bahwa ada sepuluh bagian dari keadaan

yang diharuskan terpenuhi pada olahraga dan kepuasan mereka diubah sesuai dengan permainan yang dilakukan oleh pesaing. Sepuluh bagian dari keadaan yang menggabungkan kekuatan, ketekunan, kekuatan, kecepatan, kemampuan beradaptasi, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan. (ketepatan), dan tanggapan (respon) (Sajoto, 1995:8).

Dalam melaksanakan teknik tendangan lurus depan atlet pencak silat, komitmen otot tungkai bawah melalui pemukulan atau kekuatan (kekuatan) otot tungkai saat melakukan tendangan lurus ke depan harus diselesaikan dengan bidang kekuatan yang cepat untuk dan, untuk menciptakan pengulangan terbesar tendangan lurus. Karena melalui daya ledak otot tungkai hampir semua kategori membutuhkan pada saat melakukan serangan kaki khusus tendangan lurus ke depan, tendangan samping, tendangan sabit dan tendangan belakang. Bagaimanapun, ini adalah tempat yang menjadi salah satu titik lemah ahli pencak silat SMI Bali pada saat pelaksanaan dan melakukan serangan tendangan lurus khusus tendangan lurus ke depan, tendangan samping, tendangan sabit dan tendangan belakang. Bagaimanapun, ini adalah tempat yang menjadi salah satu titik lemah pesaing dan mengakibatkan frekuensi tendangan lurus tidak maksimal. Suratmin, (2018) menyatakan bahwa perkembangan permainan yang berbeda meliputi kapasitas otot kaki. Dimana kapasitas otot tungkai dapat memberikan kecepatan, kekuatan, tenaga yang tidak stabil, dan ketekunan. Pesaing dapat melakukan latihan dengan lebih mahir, jika ditopang oleh kekuatan otot kaki yang sangat besar. Untuk mempersiapkan kekuatan otot kaki yang berbahaya dan pengulangan tendangan lurus ke depan, diperlukan persiapan yang tepat.

Dalam ahli pencak silat perguruan SMI Bali sudah di berikan pelatihan teknik dari sejak awal mengikuti pelatihan di masing-masing unit pelatihan. Adapun permasalahan yang hadapi oleh pelatih pencak silat SMI Bali di padepokan yaitu kondisi keadaan menjadi pesaing yang dianggap tidak ideal mengingat dalam mempersiapkan keadaan belum diberikan seperti yang diharapkan lengkap dan menyeluruh. Dimana pelatihan kondisi fisik yang sering dilatihkan pelatih kepada atlet adalah hanya dominan kelentukan, kekuatan lengan, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler dan yang lainnya. Untuk pelatihan kekuatan otot tungkai yang berbahaya dan pengulangan tendangan lurus ke depan bagi peserta pencak silat belum diberikan persiapan yang mantap untuk melatih keadaan peserta. Di sini juga sang mentor tidak memahami arti penting dari keadaan persiapan yang harus diberikan kepada para pesaing, terutama kekuatan otot kaki yang berbahaya dan pengulangan tendangan lurus ke depan. Dimana konsekuensi dari pertemuan antara spesialis dan mentor bahwa dalam pencapaian pesaing, pencak silat SMI Bali pada kejuaraan Porprov Bali belum mampu mendapatkan hasil yang maksimal karena kemampuan fisik atlet yang belum maksimal khususnya kekuatan sentuhan otot kaki dan pengulangan tendangan lurus ke depan.

Dimana hal tersebut di atas dapat terlihat pada saat pelaksanaan pertandingan, sparing dan simulasi dengan sesama atlet, gerakan tendangan lurus depan atlet masih lemah atau kurang tenaga dan kurang maksimal sehingga gampang di tangkap oleh pihak lawan, kuda-kuda yang menjadi penyangga juga masih lemah dan mudah tersapu dan digait sehingga gampang di jatuhkan, pada saat atlet bertanding dimana benturan di daerah tungkai sering mengalami cedera. Pada saat melakukan jual beli serangan melalui tendangan lurus depan selalu di dominasi oleh pihak lawan

sehingga poin berpihak kepada lawan. Kapasitas pesaing untuk mengubah posisi tubuh saat menyelesaikan serangan dan menjaga lagi tidak benar. Kemampuan lawan untuk merubah posisi badan untuk menghindari serangan lawan masih lamban sehingga serangan lawan lebih tepat sasaran. Kurang percaya diri dalam melakukan serangan sehingga serangan sering tidak on track, kehilangan center, keseimbangan saat menyelesaikan serangan balik dan membuat kompetitor efektif jatuh sendiri atau dijatuhkan lawan. Dimana hal ini menjadi pemicu masalah penurunan prestasi atlet pencak silat SMI Bali pada kejuaraan Porprov Bali. Akibat dari permasalahan tersebut menyebabkan inkonsistensinya antara harapan dan kenyataan sehingga menyebabkan prestasi hanya berjalan di tempat dan tidak adanya peningkatan yang bermakna, daya ledak otot tungkai lemah sehingga menyebabkan frekuensi tendangan lurus depan atlet pencak SMI Bali menjadi kurang maksimal dan menurun. Besar harapan peneliti melalui penelitian ini dapat memberikan pengaruh pada program pelatihan bagi para pelatih baik di tingkat sekolah, perguruan maupun di tingkat nasional sehingga prestasi olahraga beladiri khususnya perguruan pencak silat SMI Bali dapat berbicara di tingkat Provinsi, Nasional dan Internasional.

Maka dari itu perlu di berikan pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang tidak stabil dan pengulangan tendangan lurus ke depan. Untuk memperluas kekuatan otot kaki yang tidak stabil dan pengulangan tendangan lurus depan di perlukan memberikan pelatihan yang tepat, sehingga mencapai peningkatan yang baik serta efisien untuk mencapai tujuan yang di harapkan. Untuk itu peneliti yang juga sebagai pengurus pencak silat SMI Bali memberikan dan menawarkan pelatihan tambahan dalam bentuk pelatihan *plyometric stair jump* dan *reaction box jump* untuk membantu kekuatan otot tungkai yang berbahaya pada saat atlet

melakukan strategi tendangan lurus ke depan agar memiliki pilihan untuk lebih mengembangkan eksekusi pada cabang olahraga pencak silat SMI Bali khususnya pada klasifikasi lawan. *Plyometric stair jump* adalah jenis latihan yang dapat membantu menciptakan kekuatan otot kaki yang berbahaya dengan mantap dan menguji. Sedangkan *Plyometric Reaction Box jump* merupakan bentuk pelatihan melompati peti box kayu yang dapat dilakukan dengan rangsangan suara atau visual, memungkinkan anda untuk bekerja mengurangi waktu reaksi dan laju pengembangan kekuatan untuk upaya eksplosif. Kedua pelatihan tersebut diharapkan mampu untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai yang tidak stabil dan pengulangan tendangan lurus ke depan bagi peserta pencak silat SMI Bali.

Selanjutnya untuk mendukung teori yang di paparkan dan di ungkapkan di atas, jadi selanjutnya di sampaikan serta di uraikan beberapa hasil penelitian yang di laksanakan oleh beberapa peneliti. Lilik Puspa, Dewa Ayu. Lasmawan & Dantes, (2014) menyatakan pengaruh pelatihan *plyometric alternate leg bound* dapat memberikan komitmen positif dan kritis antara kekuatan berbahaya otot kaki dan kecepatan lari. Penelitian yang diarahkan oleh Abraham Razak (2011) menjelaskan bahwasannya upaya latihan *plyometric knee tuck jump* memiliki pengaruh kepada meningkatnya daya ledak otot tungkai pada mahasiswa FIK UNM Makasar yang signifikan. Maka pentingnya eksplorasi ini dengan memanfaatkan *plyometric step bounce* dan *response box hop* persiapan berpengaruh besar terhadap perluasan kekuatan otot tungkai dan pengulangan tendangan lurus ke depan bagi atlet pencak silat.

Berdasarkan titik tolak dari uraian permasalahan di atas yang disampaikan oleh peneliti, maka peneliti ingin mencoba untuk mengkaji mengenai dampak *plyometric*

step hop dan *response box hop* mempersiapkan kekuatan berbahaya dari otot kaki dan pelengkap frekuensi tendangan lurus depan atlet pencak silat SMI Bali.

1.2. Identifikasi Masalah

Mengingat penggambaran dasar masalah, penulis menemukan cara untuk membedakan beberapa masalah dalam proses latihan atlet Pencak Silat SMI Bali:

- 1.2.1. Pencapaian prestasi pencak silat pada kejuaraan porprov Bali untuk perguruan pencak silat SMI Bali dari tahun ke tahun mengalami penurunan.
- 1.2.2. Kondisi fisik atlet pencak silat SMI Bali sebagai penunjang keterampilan pencak silat belum maksimal dan optimal.
- 1.2.3. Metode pelatihan plyometric untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan frekuensi tendangan lurus depan atlet pencak silat SMI Bali belum pernah di terapkan selama melakukan pelatihan dan pembinaan.
- 1.2.4. Pemberian pelatihan ekstremitas bawah *power* otot tungkai yang dimiliki oleh atlet pencak silat SMI Bali masih rendah dan perlu ditingkatkan melalui pelatihan *plyometric* yang bervariasi.
- 1.2.5. Pemberian pelatihan *power* otot tungkai dalam bentuk pelatihan *plyometric stair jump* dan *reaction box jump* diharapkan dapat meningkatkan frekuensi tendangan lurus atlet pencak silat SMI Bali.

1.3. Pembatasan Masalah

- 1.3.1. Yang menjadi subyek pada riset ini yakni atlet Pencak Silat SMI Bali Tahun 2021.
- 1.3.2. Pelatihan hanya terbatas pada pelatihan *Plyometric Stair Jump* dan *Reaction*

Box Jump.

- 1.3.3. Variabel terikat hanya dibatasi pada komponen daya ledak otot tungkai dan frekuensi tendangan lurus atlet pencak silat SMI Bali.

1.4. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut di atas jadi rumusan masalah yang dapat diambil yakni:

- 1.4.1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh daya ledak otot tungkai dan frekuensi tendangan lurus depan antara atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* pada atlet pencak silat SMI Bali?.
- 1.4.2. Apakah terdapat perbedaan peningkatan pengaruh daya ledak otot tungkai antara atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* pada atlet pencak silat SMI Bali?.
- 1.4.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh frekuensi tendangan lurus depan antara atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric reaction box jump* pada atlet pencak silat SMI Bali?.

1.5. Tujuan Penelitian

Pada riset ini, peneliti memiliki beberapa tujuan, yakni:

- 1.5.1. Untuk membuktikan perbedaan pengaruh peningkatan daya ledak otot tungkai dan frekuensi tendangan lurus depan antara atlet yang mengikuti

pelatihan *plyometric stair jump* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *reaction box jump* pada atlet pencak silat SMI Bali.

1.5.2. Untuk membuktikan perbedaan pengaruh peningkatan daya ledak otot tungkai antara atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *reaction box jump* pada atlet pencak silat SMI Bali.

1.5.3. Untuk membuktikan perbedaan pengaruh peningkatan frekuensi tendangan lurus depan antara atlet yang mengikuti pelatihan *plyometric stair jump* dengan atlet yang mengikuti pelatihan *reaction box jump* pada atlet pencak silat SMI Bali.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan melalui riset adalah antara lain :

1.6.1. Manfaat Teoritis

1.6.1.1. Melalui penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan peneliti yang didapatkan di perkuliahan sekaligus dapat digunakan sebagai acuan dalam proses pelatihan sebagai seorang pelatih.

1.6.1.2. Riset ini diinginkan mampu sebagai referensi untuk penulis lainnya yang berminat melakukan penelitian mengenai masalah yang berhubungan dengan riset ini.

1.6.1.3. Diharapkan penelitian ini mampu menyumbangkan pengetahuan dan ide baru dalam penerapan program pelatihan dan pelaksanaan pelatihan bagi para guru PJOK dan pelatih.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan riset mampu menghasilkan sebuah karya ilmiah yang dapat menjadi bukti adanya Pengaruh Pelatihan *Plyometric stair jump* dan *Plyometric reaction box jump* atlet pencak silat SMI Bali tahun 2021.

1.6.2.2. Bagi Para Atlet

Penelitian ini hasilnya diharapkan mampu membantu para Atlet mengaktualisasikan dirinya dengan baik dalam proses pelatihan untuk meningkatkan prestasi secara pribadi maupun organisasi.

1.6.2.3. Bagi Pelatih

Diinginkan riset mampu menghasilkan masukan terhadap program latihan yang berkualitas guna peningkatan variasi latihan dan peningkatan prestasi secara pribadi maupun organisasi.

1.6.2.4. Bagi Sekolah dan Perguruan SMI Bali

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang baik untuk menciptakan guru pada sekolah SMAN 5 Denpasar dan Perguruan SMI Bali yang berkualitas tinggi.

1.6.2.5. Bagi Guru PJOK

Diinginkan riset ini mampu menghasilkan masukan terhadap program latihan yang berkualitas guna peningkatan variasi latihan dan peningkatan prestasi secara pribadi maupun organisasi.