

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 (UU No 11 Tahun 2022, 2022) Pasal 4 menjelaskan bahwa penyelenggaraan keolahragaan bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, mencapai prestasi, memperbaiki kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang baik, mendorong sportivitas dan disiplin, memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan martabat dan kemuliaan bangsa.

Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan kualitas sumber daya manusia. Melalui aktivitas olahraga, individu dapat mengembangkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, kepemimpinan, sportivitas, dan kepercayaan diri yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam menghadapi perkembangan zaman (Yoda, 2020).

Sementara itu, (Maksum, 2021) menyatakan bahwa latihan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur, konsisten, dan berulang, dengan peningkatan intensitas secara bertahap. Dalam proses latihan, terdapat berbagai aspek tubuh yang perlu dilatih melalui metode yang bervariasi, yang mencakup komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Dalam beberapa cabang olahraga, seperti halnya pencak silat, dibutuhkan komponen kondisi fisik berupa daya ledak.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia, dimainkan secara individu maupun berpasangan, yang menekankan pada teknik serangan dan pertahanan tubuh. Tujuan utamanya adalah untuk mengalahkan lawan dengan teknik yang efektif dan efisien, sekaligus menjaga nilai-nilai sportivitas dan budaya (Suwiwa et al., 2024). Pencak silat tidak hanya dikenal di Indonesia, tetapi juga telah berkembang luas hingga diakui secara internasional. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Ketertarikan terhadap pencak silat terlihat dari

banyaknya partisipasi dalam kompetisi di tingkat regional, nasional, hingga internasional.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang kompleks dan memerlukan penguasaan teknik serta kondisi fisik yang optimal (Hidayatullah et al., 2020). Salah satu komponen penting dalam pencak silat adalah kekuatan, kecepatan otot kaki. Kekuatan otot kaki sangat dibutuhkan untuk melakukan berbagai teknik seperti tendangan, serangan bawah, dan pergerakan cepat dalam menghadapi serangan lawan. Namun, masih banyak atlet yang kurang memberikan perhatian pada latihan peningkatan *power* otot kaki, dan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang, latihan dilaksanakan sebanyak dua atau tiga kali dalam seminggu. Namun, selama proses latihan ditemukan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan daya ledak otot tungkai yang tinggi, seperti saat melakukan tendangan lurus, tendangan sabit, maupun lompatan. Selain itu, saat latihan teknik dan simulasi pertandingan, beberapa siswa terlihat belum mampu melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan efisien ketika melakukan serangan maupun menghindari serangan lawan.

Ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Rendang sudah berlangsung sejak tahun 2018 dan menjadi salah satu aktivitas yang disukai siswa. Menurut data tahun ajaran 2025/2026, jumlah siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler pencak silat mencapai 34 orang, terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 28 siswa perempuan, dari kelas VII sampai IX. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dua tahun sebelumnya yang hanya sekitar 18 sampai dengan 21 siswa. Hal ini menunjukkan adanya minat yang baik dari siswa terhadap olahraga bela diri tradisional ini.

Dari segi prestasi, tim pencak silat SMP Negeri 1 Rendang pernah meraih pencapaian, antara lain yaitu: Juara III Tanding kelas E Porjar Provinsi Bali Tahun 2023 Juara III kategori tanding putri kelas F tingkat Provinsi Bali (2024), Beberapa atlet juga sering diikutsertakan dalam kejuaraan antar-SMP se-Bali. Namun, prestasi yang dicapai belum terjaga secara konsisten setiap tahun, terutama karena pembinaan fisik dan program latihan masih kurang terstruktur.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler Bapak I Komang Supra pada tanggal 24 Agustus 2025, diperoleh informasi bahwa “Selama ini latihan masih fokus pada teknik dasar, *sparing*, dan jurus. Latihan fisik dilakukan umum seperti lari atau *push-up*, tapi belum ada program khusus untuk meningkatkan kebugaran fisik spesifik seperti daya ledak dan kelincahan belum terorganisir dengan baik”. Hal ini menyebabkan keterbatasan pada kemampuan fisik siswa, misalnya daya ledak kaki yang masih rendah, yang terlihat dari hasil lompatan dan tendangan yang kurang kuat, serta kelincahan yang belum optimal saat melakukan *sparing*.

Sehingga berdasarkan hasil observasi selama kegiatan ekstrakurikuler dan wawancara dengan pelatih pada tanggal 24 Agustus 2025, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan secara eksplosif, lompatan, dan perubahan arah gerak secara cepat saat latihan maupun simulasi pertandingan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek daya ledak dan kelincahan masih perlu mendapat perhatian dalam proses pembinaan fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat.

Untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, latihan *plyometric* dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan. Latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang mengombinasikan unsur kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan gerakan yang eksplosif sehingga efektif dalam meningkatkan daya ledak. Hasil penelitian Suratno, Artanayasa, dan Suratmin menunjukkan bahwa pelatihan *plyometric* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai (Suratno et al., 2021). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Sudiana et al., 2023) yang menemukan bahwa latihan *plyometric stair jump* dan *reaction box jump* mampu meningkatkan performa fisik atlet melalui peningkatan kemampuan eksplosif tungkai yang mendukung gerakan-gerakan cepat dan kuat dalam olahraga bela diri.

Plyometric merupakan metode latihan yang menggabungkan unsur kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan daya ledak atau gerakan eksplosif. Latihan *plyometric* dapat dilakukan di berbagai tempat karena teknik pelaksanaannya yang relatif sederhana dan fleksibel, serta bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan oleh pelatih (Penjakora et al., 2022). Keunggulan dari latihan ini adalah

kemampuannya memanfaatkan kekuatan dan kecepatan tubuh melalui percepatan gerakan untuk melawan gaya gravitasi.

Selain latihan *plyometric*, terdapat metode latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu latihan *resistance band*. Latihan ini menggunakan pita elastis sebagai sumber hambatan sehingga otot bekerja secara progresif selama melakukan gerakan latihan. Penggunaan *resistance band* telah banyak diterapkan dalam program pembinaan olahraga karena mampu meningkatkan kekuatan, koordinasi gerak, dan performa fisik atlet. Penelitian Sumayasa, Artanayasa, dan Wijaya menunjukkan bahwa latihan berbasis hambatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan performa gerak olahraga (Sumayasa et al., 2024). Selain itu, penelitian (Firdausi, 2024) menunjukkan bahwa latihan *resistance band-plyometric* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet, khususnya pada aspek kelincuhan dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil telaah literatur, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya mengkaji pengaruh latihan *plyometric* atau *resistance band* secara terpisah terhadap komponen kondisi fisik tertentu. Penelitian yang membandingkan secara langsung kedua metode latihan tersebut terhadap daya ledak otot tungkai dan kelincuhan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMP masih sangat terbatas.

Selain itu, belum banyak penelitian yang menggunakan bentuk latihan spesifik berupa *squat jump*, *lateral cone hops*, dan *double leg bounds* pada kelompok *plyometric* serta *resistance band squat*, *lateral band walk* dan *resisted band sprint* pada kelompok *resistance band*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut sekaligus memberikan informasi empiris mengenai metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelincuhan pesilat usia remaja. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk:

1. Menemukan model latihan yang paling efektif dalam meningkatkan daya ledak dan kelincuhan otot kaki pesilat usia remaja.
2. Memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan metode latihan fisik dalam olahraga pencak silat di tingkat sekolah.

3. Menjadi panduan praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efisien, terstruktur, dan sesuai dengan kondisi peserta didik di sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilaksanakan, karena hasilnya tidak hanya bermanfaat bagi peningkatan prestasi siswa di SMP Negeri 1 Rendang, tetapi juga dapat menjadi model pembinaan ekstrakurikuler pencak silat berbasis latihan ilmiah yang dapat diaplikasikan di sekolah-sekolah lain.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan maka dapat ditentukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan daya ledak dan kelincahan, seperti melakukan tendangan secara eksplosif, lompatan, serta perubahan arah gerak dengan cepat saat latihan maupun simulasi pertandingan.
2. Program latihan yang diberikan selama ini lebih berfokus pada penguasaan teknik dasar dan teknik pertandingan, sedangkan latihan kondisi fisik yang secara khusus bertujuan meningkatkan daya ledak dan kelincahan belum diberikan secara terstruktur dan berkelanjutan.
3. Latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* merupakan metode latihan yang berpotensi meningkatkan daya ledak dan kelincahan, namun efektivitas masing-masing metode latihan tersebut pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang belum diketahui secara pasti.
4. Belum diketahui metode latihan yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap peningkatan daya ledak dan kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang. Tidak diketahui program latihan mana yang lebih baik diterapkan pada siswa usia SMP untuk meningkatkan kinerja fisik dalam pencak silat, terutama daya ledak dan kelincahan

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, mendalam, dan dapat dilaksanakan secara efektif, maka permasalahan dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh program latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap daya ledak otot tungkai dan kelincahan.
2. Subjek penelitian dibatasi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang.
3. Komponen kondisi fisik yang diteliti hanya meliputi daya ledak otot tungkai dan kelincahan, tidak mencakup komponen fisik lainnya.
4. Program latihan yang diberikan dibatasi pada latihan *plyometric* dan latihan *resistance band*, tanpa membandingkan dengan bentuk latihan fisik lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang sudah dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap daya ledak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap daya ledak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap daya ledak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap daya ledak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
5. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap daya ledak siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?
6. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Rendang?

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, dengan menambah referensi empiris mengenai pengaruh latihan *plyometric* dan latihan *resistance band* terhadap kemampuan fisik seperti daya ledak dan kelincahan. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya teori-teori pelatihan fisik yang berkaitan dengan pengembangan kondisi fisik atlet bela diri, khususnya pencak silat pada usia remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis.

1. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program latihan fisik yang lebih efektif dan terstruktur untuk meningkatkan performa siswa dalam kegiatan pencak silat, khususnya dalam aspek daya ledak dan kelincahan.

2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Memberikan pengalaman dan informasi mengenai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik spesifik seperti daya ledakan

dan kelincahan yang berguna dalam meningkatkan prestasi olahraga, terutama di cabang pencak silat.

3. Bagi Peneliti

Memberikan dasar dan rujukan bagi penelitian lanjutan di bidang yang sama, khususnya dalam pengembangan metode pelatihan fisik untuk cabang olahraga bela diri lainnya atau kelompok usia yang berbeda.

