

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Faktor-faktor latihan merupakan salah satu bagian dari setiap program untuk meningkatkan performa atlet yang meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental). Faktor-faktor latihan tersebut saling berhubungan dan disusun dalam program latihan dan merupakan bagian penting dari setiap program latihan.

Walaupun faktor-faktor latihan saling berkaitan, namun cara mengembangkan performa mempunyai cara yang berbeda-beda. Persiapan fisik dan teknik memberikan dasar bagi pembentukan performa atlet. Kemampuan fisik diperlukan untuk memperoleh keterampilan teknik yang lebih baik, kemampuan teknik yang lebih baik, dipersiapkan untuk memperoleh kemampuan taktik dan jika kemampuan taktik sudah diperoleh, maka memiliki manfaat untuk persiapan dalam memperoleh kemampuan dan kematangan bertanding.

Pencak silat merupakan olahraga yang merangkai kegiatan keterampilan gerak secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya. Pencak silat memiliki peraturan berbeda dengan olahraga bela diri lainnya. Pencak silat merupakan seni bela diri

tradisional asal Indonesia yang saat ini sudah tersebar dan dikenal luas di Asia Tenggara bahkan kini mulai dikenal luas di seluruh dunia. “Pencak Silat adalah bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia” (Gunawan, 2007, h.8). Pencak silat membutuhkan fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang mumpuni. Oleh karena itu, tanpa kondisi fisik, teknik, taktik dan psikologi yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Seorang atlet dapat berusaha meningkatkan kondisi fisik selama latihan melalui komponen fisik seperti ; kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Komponen fisik tersebut harus dilatih secara baik, jelas dan terprogram, berkesinambungan dan tidak terputus agar pelatih dapat mengetahui perkembangan atau kemajuan kondisi fisik seorang atlet. Pencak silat kategori tanding selain membutuhkan teknik dan taktik serta mental yang baik, dibutuhkan juga komponen fisik yang prima. Untuk melakukan serangan tendangan harus ditunjang dengan *power* yang baik untuk mengupayakan dan mendapatkan poin ketika melakukan serangan. *power* merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang sangat berat, kebanyakan cabang olahraga membutuhkan kekuatan kecepatan atau *power*. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (Harsono, 2017, h:59)

Kondisi yang terjadi di Lapangan pada pertandingan yang sudah di ikuti antara lain; Kejuaraan Polres Bekasi Cup, Kemenpora Cup, Piala KONI DKI Jakarta, Jakarta Pusat *Championship*, Jakarta *National Competition 1*, Perguruan Pencak Silat Garuda Nusantara masih belum maksimal dalam mendapatkan poin ketika melakukan serangan terutama pada saat melakukan serangan tendangan hal tersebut terjadi karena kurangnya power ketika melakukan serangan tendangan yang nantinya tidak mendapatkan poin ketika melakukan serangan tersebut.

Melihat dari situasi Sebelumnya Perguruan Pencak Silat Garuda Nusantara melakukan latihan *Power* dengan latihan *Plyometric*, namun dilihat dari hasil pertandingan yang kurang mencapai target maka perlu adanya latihan *Power* yang lebih berinovasi. Untuk meningkatkan *Power* otot tungkai yang sebelumnya sudah ada ketika melakukan serangan tendangan latihan dengan *Resistance Band*. Ada banyak variasi latihan *Resistance Band* yang sudah berinovasi seiring berkembangnya teknologi yang bisa di aplikasikan dalam cabang olahraga bela diri.

Perguruan Pencak Silat Garuda Nusantara adalah salah satu dari banyaknya perguruan Pencak Silat yang berada di DKI Jakarta yang menjadi salah satu wadah kegiatan olahraga berprestasi yang sudah terdaftar di dalam wilayah kepengurusan IPSI.

Sejauh ini belum banyak penelitian yang membahas tentang perbandingan latihan *Plyometric* dan latihan *Resistance Band* terhadap *Power* otot tungkai. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah diatas maka latihan tersebut akan

dibandingkan, yang kedepannya berguna untuk memperoleh hasil yang maksimal dan menjadi bahan untuk pelatih maupun atlet belatih dan evaluasi. Jadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: Perbandingan Latihan *Plyometric* Dan Latihan *Resistance Band* terhadap *Power* Otot Tungkai Pada PS. Garuda Nusantara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang terdapat pada pembahasan diatas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan komponen biomotor atlet belum maksimal seperti *Power*, kekuatan, kecepatan.
2. *Power* otot tungkai atlet masih lemah.
3. *Power* otot tungkai untuk tendangan tidak menghasilkan poin.
4. Kurangnya latihan yang dapat menunjang keterampilan *Power* otot tungkai.
5. Pertandingan tidak menghasikan kemenangan karena poin yang rendah.
6. Atlet masih belum memaksimalkan *Power* otot tungkai.
7. Latihan *Plyometric* yang sebelumnya sudah terlaksanakan belum memberikan hasil yang maksimal ketika melakukan serangan tendangan pada saat kejuaraan.
8. Kurangnya variasi dan inovatif latihan *Power* otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah agar lebih terfokus dalam penelitian ini, maka focus penelitian ini adalah *Power* otot tungkai, latihan menggunakan *Plyometric* dan *Resistance Band* pada PS. Garuda Nusantara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah tersebut , maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan *Power* otot tungkai setelah diberikan latihan *Plyometric*?
2. Apakah terdapat perbedaan *Power* otot tungkai setelah diberikan latihan *Resistance Band*?
3. Apakah terdapat perbedaan *Power* otot tungkai, antara perlakuan latihan *Plyometric* dan *Resistance Band*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Ada beberapa kegunaan dari hasil penelitian ini yang diharapkan dapat memberi manfaat, yaitu:

1. Manfaat teoretis:
 - a. Dapat dijadikan referensi untuk program latihan bagi pelatih.
 - b. Dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa olahraga terutama cabang olahraga pencak silat.
 - c. Dapat dijadikan referensi untuk masyarakat umum.

- d. Dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program pelatihan dan pengelolaan atlet PS. Garuda Nusantara secara administrasi.
- e. Dapat dijadikan informasi dan sumbangan ilmu dalam pencak silat.

2. Manfaat praktis:

- a. Memberikan manfaat langsung bagi atlet PS. Garuda Nusantara dengan meningkatkan kemampuan tendangan mereka.
- b. Bisa dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus cabang olahraga pencak silat.
- c. Memberikan manfaat bagi pelatih PS. Garuda Nusantara dengan menambah variasi latihan dalam meningkatkan tendangan.
- d. Dapat menambah opsi pilihan latihan yang digunakan.

