

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pencak silat merupakan bela diri asli Indonesia yang sudah diakui di dunia. Pencak silat mempertandingkan lima kategori, yaitu Kategori tanding, kategori Tunggal, kategori ganda, kategori regu, dan kategori solo kreatif. Saat ini pencak silat sendiri sudah dipertandingkan di berbagai ajang kompetisi olahraga nasional maupun olahraga internasional (Silvia, 2016).

Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan.

Tidak hanya itu dalam mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi. Seorang pesilat dalam melakukan teknik-teknik penyerangan dengan menggunakan tendangan lurus sangat menguntungkan para atlet saat bertanding adapun keuntungan tendangan lurus adalah: gerakannya sangat gampang, daya tendang berbobot, ayunan kaki sangat rileks, tentunya hal ini untuk mempermudah penguasaan tendangan yang didukung oleh unsur dan kemampuan fisik yang baik. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan lurus diantaranya

adalah:kekuatan,kelincahan,ketepatan,kekuatan,koordinasi,keseimbangan, flexibility, serta power.

Menurut Sukadiyanto (2011) elemen utama dalam Biomotorik atlet terdiri dari Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Koordinasi, dan Fleksibilitas. Sementara itu, unsur-unsur lainnya adalah kombinasi dari beberapa elemen yang menciptakan istilah tersendiri. Sebagai contoh, *Power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan adalah kombinasi antara kecepatan dan kemampuan bergerak Aqli Dasriandi et al., n.d (2024).

Salah satu metode serangan yang umum diterapkan dalam pencak silat adalah tendangan lurus, yang memerlukan gabungan antara kecepatan, kekuatan, dan ketepatan. Dalam praktiknya, tendangan lurus yang berhasil harus didukung oleh kekuatan otot kaki, sehingga tenaga dari tendangan dapat memberikan efek maksimal pada lawan. Oleh karena itu, peningkatan tenaga, terutama pada otot kaki, menjadi perhatian utama dalam pelatihan atlet pencak silat. Lubis (2003) mengungkapkan bahwa tendangan depan atau tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati. Pada dasarnya, metode tendangan dalam pencak silat adalah cara yang lebih efektif dan efisien untuk meraih poin, karena target yang dituju lebih spesifik. Untuk mencapai penguasaan tendangan yang optimal dan melanjutkan peningkatan prestasi seorang pesilat agar bisa mencapai capaian yang tertinggi, diperlukan penerapan sistem pelatihan yang berbasis ilmu pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan tendangan pada atlet pencak

silat.

Salah satu faktor pendukung dalam mendapatkan point ketika menyerang ialah *power* pada otot tungkai. Hal tersebut bertujuan untuk mendorong lawan dengan tujuan mendapatkan poin pada saat pertandingan berlangsung. *Power* adalah elemen fundamental yang mendukung kemampuan bergerak dan menciptakan gerakan yang tangkas dan bertenaga. Semakin besar *power* yang dimiliki atlet maka semakin kencang tendangan yang digunakan saat menendang lawan.

Untuk mendukung peningkatan kualitas tendangan lurus, diperlukan metode latihan yang tepat guna mengembangkan *power* otot tungkai. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan *power* tungkai yaitu *plyometric*. Latihan pliometrik merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet termasuk kekuatan dan kecepatan. Latihan ini memanfaatkan kontraksi otot secara eksplosif melalui fase eksentrik dan konsentrik yang cepat, sehingga mampu meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga dalam waktu yang singkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Perikles et al (2016) menunjukkan bahwa latihan *plyometric* seperti *depth jump* memiliki dampak positif terhadap peningkatan kekuatan tungkai dan kecepatan. Latihan *depth jump* adalah latihan yang menggunakan kotak dengan tinggi 50 cm, latihan ini dilakukan dengan cara melompat dari atas kotak ke permukaan yang tanah kemudian disusul dengan melompat setinggi-tingginya. Gerakan *depth jump* lebih menekankan pada kekuatan reaktif dari otot tungkai setelah pendaratan. Dapat disimpulkan bahwa

latihan Plyometrik Modifikasi *Depth Jump* adalah salah satu jenis latihan pliometrik yang berfokus pada eksplosivitas otot kaki dan kecepatan kaki.

Namun, dalam penerapannya, latihan *depth jump* yang standar dapat menimbulkan risiko cedera jika tidak disesuaikan dengan benar. Oleh karena itu, muncul ide untuk merubah latihan tersebut sehingga lebih cocok dengan karakteristik atlet pencak silat dewasa. Penyesuaian dapat dilakukan melalui pengaturan ketinggian platform, durasi kontak kaki di permukaan, serta penambahan elemen teknik yang lebih relevan dengan gerakan pencak silat. Dengan melakukan modifikasi pada latihan *depth jump*, diharapkan peningkatan kekuatan otot kaki menjadi lebih signifikan dan memenuhi kebutuhan fungsi dalam melakukan tendangan lurus. Lebih jauh, para atlet dalam kelompok usia dewasa berada dalam tahap yang mendukung peningkatan adaptasi fisik secara maksimal melalui latihan yang sesuai. Oleh karena itu, pelaksanaan latihan modifikasi *depth jump* diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kemampuan eksplosif, khususnya pada otot-otot kaki yang memiliki peranan utama dalam tendangan lurus. Selain itu, penting untuk melakukan penilaian terhadap sejauh mana efektivitas modifikasi ini untuk mengetahui apakah latihan ini benar-benar lebih baik dibandingkan dengan metode tradisional yang sudah ada.

Gagak Putih Indonesia adalah salah satu perguruan yang memiliki tujuan untuk membentuk individu yang berkarakter, memiliki sikap yang kuat, profesional, dan bersemangat dalam mencapai prestasi. Salah satu teknik yang harus dilakukan dan diperbaiki dalam latihan di Gagak Putih Indonesia adalah tendangan lurus. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilihat masih

banyak atlet kategori dewasa yang kurang mampu melakukan tendangan yang terarah dan tepat sasaran hal ini dapat dilihat dari latihan maupun saat bertanding karena rendahnya *power* pada otot tungkai sehingga tidak dapat melakukan tendangan lurus yang maksimal. Hal tersebut akan menjadi keuntungan lawan dalam mendapatkan point dengan menangkap bahkan menyerang kembali ketika di dalam pertandingan Seringkali pesilat yang memiliki *power* yang baik dalam melakukan tendangan lurus akan sering menjadi diperhitungkan didalam setiap pertandingan oleh lawannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui efektivitas latihan *plyometric* modifikasi *depth jump* terhadap *power* tendangan lurus atlet pencak silat kategori dewasa di gagak putih indonesia

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih ada atlet pencak silat di gagak putih indonesia, terutama di kategori dewasa, yang memiliki kemampuan teknik tendangan lurus yang baik tetapi belum didukung oleh *power* otot tungkai yang optimal.
2. Rendahnya *power* tendangan lurus dapat berdampak pada efektivitas serangan dan performa atlet dalam pertandingan.
3. Beberapa atlet belum sepenuhnya menerapkan latihan fisik yang terfokus untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai secara spesifik.
4. Latihan *plyometric* seperti *depth jump* diketahui efektif meningkatkan *power*, tetapi belum banyak dimodifikasi atau disesuaikan dengan kebutuhan spesifik

seperti tendangan lurus.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian. Maka peneliti membatasi masalah penelitian, yaitu Efektivitas latihan *Plyometric* Modifikasi *Depth Jump* terhadap *Power* Tendangan Lurus Pencak Silat Kategori Dewasa Gagak Putih Indonesia

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah Latihan *Plyometric* Modifikasi *Depth Jump* efektif dalam meningkatkan *power* tendangan lurus Atlet Pencak silat Kategori Dewasa?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan diatas, melalui penelitian ini dapat digunakan untuk:

1. Secara teoritis,
  - a. Dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam penggunaan latihan *plyometric* sebagai metode peningkatan power otot tungkai yang aplikatif pada cabang olahraga pencak silat.
2. Secara praktis, penelitian ini berguna bagi:

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang tepat guna meningkatkan *power* tendangan lurus.
- b. Bagi atlet, latihan ini diharapkan mampu meningkatkan *power* dan efektivitas tendangan lurus dalam latihan maupun saat pertandingan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk mengembangkan yang lebih mendalam terkait metode Latihan *Plyometric Modifikasi Depth Jump*

