

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup yang diungkapkan oleh Santosa Giriwijoyo (2012). Olahraga memiliki beberapa tujuan terutama untuk meningkatkan kebugaran baik jasmani atau rohani. Olahraga juga memiliki undang undang nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan diantaranya, asas dan tujuan keolahragaan nasional, pembinaan dan pengembangan olahraga, standarisasi sarana dan prasarana olahraga, kesejahteraan pelaku olahraga (atlet, pelatih, ofisial), Olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, desain besar olahraga nasional (DBON), pendanaan olahraga, kelembagaan dan organisasi olahraga, Pengembangan industri olahraga, Penghargaan dan perlindungan atlet. Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak mengukir prestasi dan mempunyai sejarah bela diri yang merupakan warisan budaya indonesia adalah pencak silat. Pencak silat merupakan bela diri warisan budaya bangsa indonesia sehingga perlu dikembangkan, dilestarikan, dan dibina diungkapkan oleh Kriswanto, (2015). Pencak silat mempunyai berbagai jenis teknik diantaranya teknik kuda- kuda, sikap pasang, teknik pola langka, teknik belaan, teknik hindaran, dan teknik serangan diungkapkan oleh Lubis & Wardoyo, (2014).

Salah satu teknik menguntungkan pada saat pertandingan yaitu teknik tendangan depan, keuntungan yang dimiliki oleh tendangan depan 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. Menurut Lubis (2003) yaitu Tendangan depan atau tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan sasaran pangkal jari-jari kaki bagian dalam, sasarannya epigastrium adalah area di perut bagian atas yang terletak di bawah tulang dada (sternum) dan di atas pusar.

Teknik tendangan dalam pencak silat adalah cara yang lebih efektif dan efisien untuk meraih poin, karena target yang dituju lebih spesifik. Pencak silat membutuhkan fisik yang optimal untuk meningkatkan daya ledak tendangan, 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* merupakan hasil dari dua komponen “kecepatan kali kekuatan” dan dianggap sebagai kekuatan maksimum relatif singkat kekuatan yang cepat Bafirman (2018). Meningkatkan daya ledak tendangan melalui latihan plyometric, Menurut Adhi, dkk, (2017) latihan ini merupakan pergerakan otot-otot untuk menahan beban ke atas dan menghasilkan power atau kekuatan eksplosif. Dalam jurnal Khoirunnisa, Hani Widiastuti, Johansyah Lubis (2020) mengungkapkan *Power*/daya

eksplosif memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti berlari, melempar dan menendang. *Power* bagian dari komponen fisik yang harus dimiliki atlet salah satunya untuk teknik tendangan depan, yang merupakan faktor pendukung dalam mendapatkan point ketika menyerang. Semakin besar power tendangan depan yang dimiliki atlet maka semakin kencang tendangan yang digunakan saat menendang lawan. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan power tendangan depan seorang pesilat yaitu dengan menggunakan metode latihan *hurdle jump* dan *box jump*.

Dapat dijelaskan latihan *Hurdle jump* adalah bentuk latihan dengan cara berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan ke depan dengan melewati beberapa rintangan dengan kaki ditekuk dan mendarat pada dua kaki diungkapkan oleh Nurseto, (2021). Untuk metode latihan ini dapat menunjang kualitas daya ledak tendangan depan dan merupakan salah satu variasi latihan *plyometric*. Disamping latihan *hurdle jump* juga terdapat latihan *plyometric* yaitu *box jump*.

Box jump merupakan latihan yang memakai alat berupa box atau bangku. Gerakan tersebut dapat dilakukan dengan melompat dari permukaan tanah ke atas box menggunakan kedua tungkai yang digerakkan bersamaan, kemudian melompat kembali ke permukaan tanah menggunakan kedua tungkai yang mendarat bersama-sama yang diungkapkan oleh Saputra et al., (2023). Latihan ini bertujuan untuk membantu mengembangkan potensi ledak otot tungkai (kuat dan cepat), menambah tingkat lompatan vertikal, memperlebar kekuatan dan seimbang badan bagian bawah, serta melatih koordinasi dan seimbang. Mengeksploitasikan

siklus peregangan-pemendekan otot (stretch-shortening cycle) untuk menghasilkan daya lebih besar dan lebih cepat. Eksentrik fase (mendarat dan menekuk lutut) meregangkan otot, yang kemudian diikuti dengan fase konsentrik (melompat) yang menggunakan energi elastis yang disimpan.

Kondisi yang terjadi di lapangan pada pertandingan yang sudah diikuti antara lain kejuaraan Jakarta timur I, Piala koni Jakarta Perguruan Tapak Suci Padepokan TMII masih belum maksimal dalam mendapatkan poin ketika melakukan serangan terutama pada saat melakukan serangan tendangan depan. Hasil wawancara dari pelatih dengan situasi sebelumnya yang diamati dari pertandingan dalam 3 babak selama satu babak dengan waktu 2 menit, atlet bisa melakukan tendangan terhitung 10 kali dengan tendangan depan 5, tendangan T 2, tendangan sabit 2, tendangan T belakang 1 dan tendangan jejag 0. Hal tersebut menjelaskan untuk tendangan depan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat karena sering digunakan untuk memperoleh nilai dalam pertandingan maupun sarana tendangan yang efektif untuk mendapatkan poin. Tendangan depan lebih mudah mengenai sasaran karena lintasannya lurus ke depan, dapat bergerak cepat dan sulit ditangkap lawan, Gerakan tendangan depan merupakan bentuk serangan yang cukup efektif untuk memperoleh nilai atau poin dalam pencak silat Aisyah, N. W. (2016). Sebagai salah satu teknik yang harus dilakukan dan diperbaiki dalam latihan di tapak suci padepokan TMII adalah tendangan depan 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 tendangan depan belum didukung oleh power yang dimana sering kali pesilat tidak memiliki power yang baik dalam melakukan tendangan depan akan sering diperhitungkan dalam setiap pertandingan oleh lawannya. Disamping itu banyak sekali atlet yang jenuh pada saat latihan power terutama untuk tendangan depan karena pelatih yang belum memiliki variasi latihan *plyometric*. Latihan tendangan depan merupakan latihan yang frekuensinya masih akan kekurangan yang besar, terutama dalam pembinaan atlet tapak suci padepokan TMII. Salah satu hal yang masih kurang diperhalus dalam latihan tendangan depan adalah kemampuan eksplosif otot tungkai, Banyak program masih terlalu fokus pada teknik pukulan dan teknik bantingan sehingga untuk tendangan depan masih kurang baik dan tidak mempunyai kualitas power yang bagus. Dengan tidak ada eksplosif yang mencukupi, sehingga tendangan depan menjadi tidak tajam dan mudah ditangkap oleh lawan. Selain itu, kekurangan juga banyak terjadi dalam sinkronisasi antara ayunan kaki dan sasaran. Bahkan, banyak atlet yang belum terlatih maksimal untuk melakukan transisi gerakan yang benar dari *take-off* ke sasaran *body protector* lawan ataupun pecing.

Sebagai hasilnya tendangan depan akan kehilangan kekuatannya, atau bahkan menjadi tidak akurat. Sehingga prestasi dari atlet tapak suci padepokan kategori tanding dewasa cukup bagus tetapi perlu ditingkatkan lagi untuk teknik tendangan depan. Dalam hal ini, bahwa performa tetap konsisten sepanjang latihan atau pertandingan, menggabungkan aspek kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan serta strategi maka kualitas tendangan depan seorang atlet dapat meningkat secara signifikan dan lebih siap bersaing di level kompetitif. Untuk

meningkatkan kemampuan *power* tendangan depan atlet membutuhkan latihan yang terfokus pada kekuatan dan daya ledak otot kaki. Salah satunya latihan *hurdle jump* dan *box jump*.

Berdasarkan latar belakang perlu diketahui perbandingan metode latihan *plyometric hurdle jump* dengan *box jump* terhadap *power* tendangan depan Atlet Tapak Suci Padepokan TMII.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih adanya rasa malas dan jenuh atlet pada saat latihan tendangan depan.
2. tendangan depan sudah baik tetapi belum didukung oleh daya ledak otot tungkai.
3. Kurangnya variasi latihan tendangan depan.
4. Belum sepenuhnya menerapkan latihan fisik yang terfokus meningkatkan *power* tendangan depan.
5. Belum diketahui perbandingan latihan *hurdle jump* dengan *box jump* terhadap *power* tendangan depan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak menjadikan semua permasalahan yang ada untuk diteliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya, dan kemampuan. Maka penelitian ini berfokus Pada Perbandingan Metode Latihan *Plyometric Hurdle jump*

Dengan *Box Jump* Terhadap *Power* Tendangan Depan Atlet Tapak Suci Padepokan TMII.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *power* tendangan depan setelah diberikan latihan *plyometric hurdle jump* ?
2. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *power* tendangan depan setelah diberikan latihan *box jump* ?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *power tendangan depan* setelah diberikan latihan *plyometric hurdle jump* dengan latihan *box jump*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

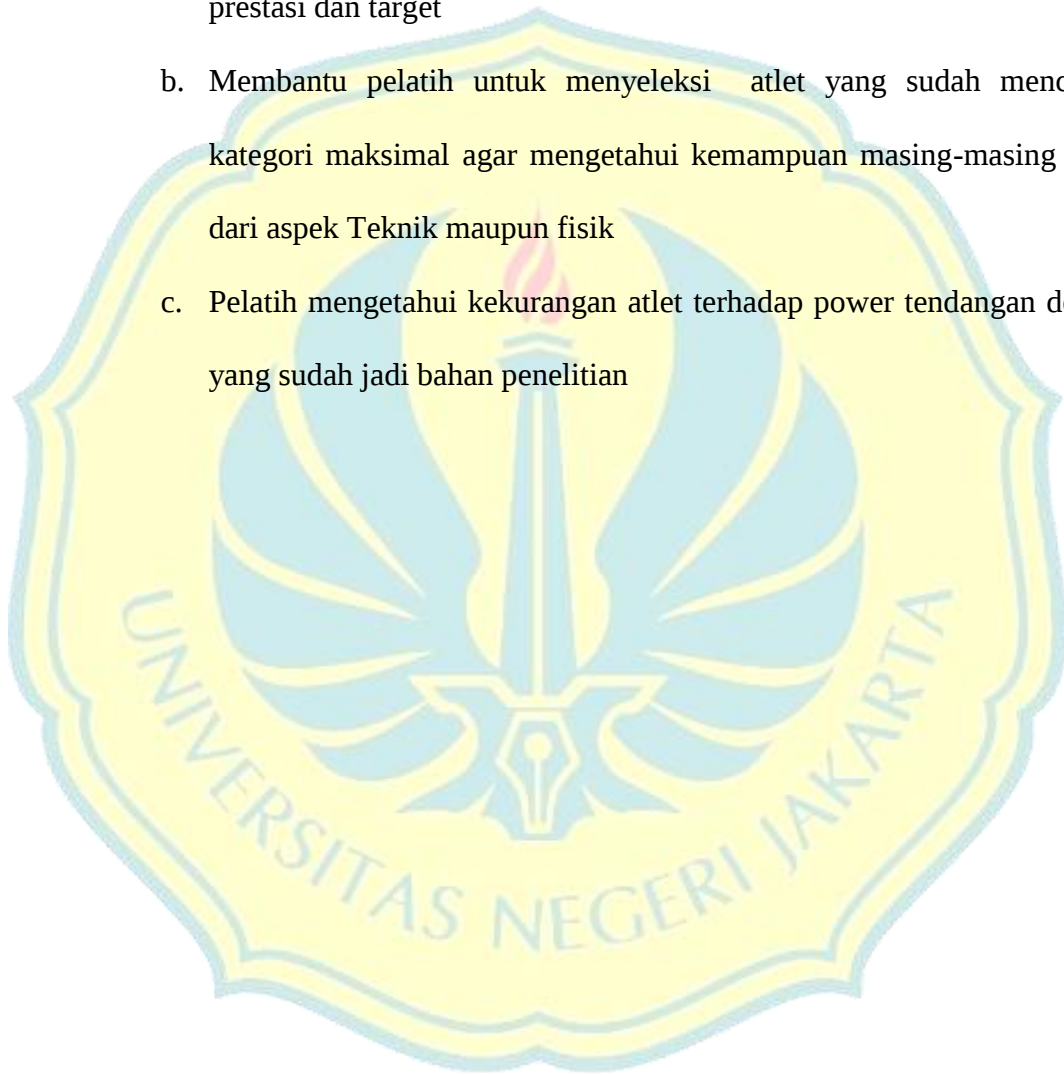
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

- a. Dapat mengetahui kegunaan latihan *hurdle jump* dan *box jump*
- b. Membantu pelatih mengetahui ada banyak latihan inovasi untuk melatih *power tendangan depan*
- c. Pelatih mengetahui kekurangan yang dimiliki atlet terhadap *power tendangan depan*
- d. Atlet dan pelatih lebih memahami bagaimana bentuk dari latihan inovasi untuk meningkatkan *power tendangan depan*

2. Kegunaan Praktis

- a. Bisa dijadikan acuan atau pertimbangan kemampuan atlet dengan kekurangan yang dimiliki agar lebih di latih lagi untuk mencapai prestasi dan target
- b. Membantu pelatih untuk menyeleksi atlet yang sudah mencapai kategori maksimal agar mengetahui kemampuan masing-masing baik dari aspek Teknik maupun fisik
- c. Pelatih mengetahui kekurangan atlet terhadap power tendangan depan yang sudah jadi bahan penelitian



Intelligentia - Dignitas