

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi jasmani. Ada berbagai jenis istilah dalam olahraga seperti olahraga amatir, olahraga profesional, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, serta olahraga rekreasi. Berolahraga berarti melakukan aktivitas, dan aktivitas ini memiliki variasi dan lokasi yang tidak terbatas. Ada kegiatan olahraga yang dilakukan di darat, di udara, atau di air. Pada prinsipnya kegiatan olah raga dapat dibedakan menjadi beberapa kategori yaitu atletik, permainan, senam, olah raga air serta beladiri. Indonesia sendiri mempunyai seni bela diri tradisional warisan nenek moyang yang bernama pencak silat. Pada masa penjajahan, pencak silat diajarkan secara sembunyi-sembunyi dan diwariskan secara turun temurun. Jika diketahui, berarti penjajah paham bahwa masyarakat Indonesia mempelajari gerakan-gerakan silat untuk memperjuangkan dan menjaga kemerdekaan bangsa dan negara. Dalam sejarah perkembangan pencak silat selain berfungsi untuk bela diri juga berfungsi sebagai seni, kegiatan kebugaran dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku olahraga dan tuntutan keadaan yang berubah (Irianto, 2022).

Seiring berkembangnya zaman, banyak sekali peminat pencak silat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, dewasa hingga orang tua. Pencak silat mulai merambah ke sekolah dan perguruan tinggi dengan tujuan mencari anggota baru, melestarikan budaya tradisional Indonesia. Secara umum pencak silat merupakan olahraga tradisional yang perlu dilestarikan seiring dengan perkembangan olahraga yang pesat. Dalam pencak silat juga menyangkut aspek kehidupan karena menyangkut aspek spiritual, beladiri, seni dan olah raga yang berkaitan satu sama

lain. Menurut Magisal et al., (2018) Pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, Jawa Tengah, didirikan forum organisasi yang mengawasi organisasi pencak silat di Indonesia. Namanya Persatuan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI dan diketuai oleh Bapak Wongsonegoro. Organisasi IPSI didirikan secara bertahap, pada tingkat pusat yang dikenal dengan IPSI Pusat, yang berkantor pusat di ibu kota negara kesatuan Republik Indonesia. IPSI Pusat memantau IPSI provinsi di seluruh Indonesia, sedangkan IPSI provinsi memantau seluruh IPSI kabupaten/kota di wilayahnya masing-masing. Pada tahun 1953, pencak silat pertama kali dipertandingkan pada PON III di Medan dan dilanjutkan pada perlombaan lainnya. Pencak silat juga berkembang di luar negeri seperti Belanda, Belgia, Denmark, Inggris, Australia, Korea, Taiwan, Amerika.

Dalam perlombaan pencak silat terdapat beberapa kategori mulai dari kategori lomba dan kategori seni. Kategori perlombaan meliputi beberapa kategori yang dibedakan berdasarkan bobotnya, sedangkan kategori seni meliputi tunggal, ganda, dan seni beregu (Prastyana, 2019). Pada kategori tarung, dua petarung dari tim berbeda bersaing dengan cara menyerang, menendang, menghindar, dan menjatuhkan lawannya. Dalam hal ini diperlukan penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, taktis, dan psikis yang akan sangat membantu suksesnya pertandingan. Secara umum teknik pencak silat meliputi pukulan, tendangan, penguncian, tangkisan, dan menghindar (Susanti, 2020). Untuk bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan benar dan akurat, pesilat juga harus memiliki kondisi fisik yang baik agar bisa bertanding maksimal. Apabila kondisi fisik tubuhnya kurang maksimal, hendaknya pesilat mempersiapkan cara mencapai kebugaran yang optimal dengan melakukan proses latihan secara baik dan benar. Maka kualitas kerja sistem organ tubuh akan semakin mudah untuk meningkatkan tuntutan kerja fisik dan tuntutan psikologis dalam latihan, semakin tinggi prestasi yang akan diperoleh. Menurut Hutomo (2022) Salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung memudahkan pesilat melakukan gerakan dan teknik dasar tendangan serta melakukan gerakan-gerakan dalam pencak silat dengan cepat dan mudah yaitu dengan mempunyai daya ledak otot tungkai.

Dengan memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat, pesilat akan dapat bergerak dengan maksimal.

Setiap cabang olahraga memerlukan karakteristik tertentu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi sesuai harapan (Mirhan & Jusuf, 2016). Dengan mengetahui kebutuhan karakteristik yang berbeda dari setiap cabang olahraga Kemenangan dalam pencak silat ditentukan oleh banyaknya poin yang diraih dalam pertandingan tersebut (Susanti, 2020). Poin dalam suatu pertandingan dapat diperoleh apabila pukulan, tendangan, dan pukulan mengenai sasaran dengan kuat dan tepat serta teknik menjatuhkan lawan berhasil dan disetujui oleh wasit dan juri. Dari penafsiran tersebut terlihat bahwa gerakan dalam pertandingan pencak silat sangat kompleks sehingga serangan dan pertahanan harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Serangan yang bernilai dalam pertandingan pencak silat adalah yang menggunakan pola langkah yang jelas, mantap, dan bertenaga serta terorganisir dengan baik dengan perpaduan teknik serangan yang baik.

Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot melibatkan peningkatan beban pada serat otot selama kontraksi, ada banyak sistem dalam hal ini. Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot adalah dengan memberi beban pada otot tungkai. Latihan yang akan digunakan adalah *hurdle jump* yang merupakan materi latihan yang berguna untuk meningkatkan daya ledak pada otot tungkai. Latihan *hurdle jump* merupakan latihan pliometrik dengan menggunakan rintangan

Anggota ekstrakurikuler pencak silat di SMP Al-Huda Jati Agung sangat bersemangat untuk mengikuti olahraga pencak silat namun masih banyak siswa yang telah menguasai teknik dasar pukulan, dan teknik tendangan namun dalam hal kecepatan tendangan masih kurang baik, yang mendasari hal tersebut adalah latihan otot tungkai kurang diperhatikan. Kenyataannya di lapangan masih banyak sekali pesilat yang melakukan kesalahan pada saat melakukan tendangan karena tidak berlatih dengan baik berdampak pada kecepatan, power tendangan, dan gerak yang lambat. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada jenis latihan yaitu *hurdle jump* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Oleh karena itu peneliti

ingin mengetahui sejauh mana “Pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada ekstrakurikuler pencak silat SMP Al-Huda Jati Agung”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Hurdle jump* Terhadap *power* otot tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Al-Huda Jati Agung”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “apakah terdapat pengaruh dari latihan *hurdle jump* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Al-Huda Jati Agung”.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini memberikan manfaat bagi kemajuan olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat.

1. Manfaat Teoretis

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih Untuk menambah pengetahuan mengenai model latihan *hurdle jump* dalam menambah *power* otot tungkai di pencak silat.
- b. Bagi Atlet dapat menambah wawasan tentang model latihan untuk meningkatkan *power* khusus nya pada otot tungkai dengan menggunakan model latihan *hurdle jump*.
- c. Bagi Pembaca, Pembaca diharapkan dapat mengetahui apakah ada pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
- d. Bagi Peneliti, Memperoleh pengetahuan langsung mengenai pengaruh latihan *hurdle jump* untuk *power* otot tungkai. Serta memperoleh pengalaman dalam menganalisis model latihan.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi dan menambah wawasan terhadap pelatih pencak silat dalam proses latihan