

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat merupakan seni budaya asli dari bangsa Indonesia, telah berkembang menjadi salah satu pertandingan olahraga prestasi di berbagai manca negara. Perkembangan olahraga pencak silat di manca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, akibat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*.

Dengan adanya *event* yang banyak otomatis akan meningkatkan jumlah atlet yang berpartisipasi, sehingga pemasalan atlet yang dilakukan sejak usia dini akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berpotensi. Untuk itu, pada tahap pemasalan perlu diimbangi dengan pola pembinaan dan program pelatihan yang benar dan sesuai dengan usianya. Pada pencak silat kelompok usia remaja juga dipertandingkan di tingkat daerah, nasional, sampai internasional.

Pencapaian prestasi optimal tidak terlepas dari pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, dalam hal ini, berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih prestasi. Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor sebagai berikut; karakteristik fisik, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kapasitas fisik), penguasaan teknik secara benar yang sesuai dengan anatomi tubuh diperlukan cabang olahraga tertentu dapat

dikembangkan (biomekanika), tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (kapasitas fisiologi), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (menaikkan kondisi psikologis), etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia.

Prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat, apabila didukung fisik yang baik serta program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Program latihan yang baik tentunya metodis, berjenjang, berkesinambungan, dan aplikatif sesuai dengan spesialisasi olahraganya. Meskipun keseluruhan gerak fisik merujuk kepada kemampuan biomotor yang berhubungan dengan unsur fisiologis tubuh, penerapan keseharian dan kebiasaan disaat latihan tentunya juga menjadikan kemampuan biomotor ini menjadi berkembang sesuai dengan hal-hal yang terkait dalam olahraga spesialisasinya.

Dalam kaitannya dengan pencak silat olahraga, teknik dasar permainan unsur fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat sangat kompleks, unsur-unsur tersebut tergabung dalam kemampuan biomotor. Unsur kemampuan biomotor tersebut antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan dan koordinasi. Dalam beberapa olahraga kemampuan biomotor yang paling menonjol adalah *power*. Bahwa *power* merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Meski bukan merupakan komponen dasar biomotor melainkan hasil perpaduan dari komponen dasar biomotor, komponen *power* sangat dibutuhkan

dalam cabang olahraga khususnya pencak silat. Pada cabang olahraga pencak silat *power* yang dibutuhkan terutama *power* pada lengan dan tungkai. *Power* lengan dibutuhkan pesilat untuk melakukan pukulan yang kuat dan cepat, tangkapan dilanjutkan proses untuk menjatuhkan dengan waktu yang singkat, serta tangkisan dilanjutkan serangan berikutnya sedangkan *power* tungkai digunakan untuk menendang dan sapuan.

Pencak silat merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kecepatan terutama kecepatan reaksi terbukti dari bentuk pelaksanaan gerakan dalam pertandingan pencak silat. Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan *point* dengan melakukan serangan dan bela. Dalam mendapatkan *point* sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk dapat melakukan serangan dan bela tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan. Kecepatan reaksi memiliki banyak bentuk, setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi yang berbeda-beda disesuaikan dengan kebutuhan. Namun tidak sedikit terjadi kesalahan dalam latihan kecepatan reaksi, terkadang bentuk latihan kecepatan reaksi suatu cabang olahraga diadopsi oleh cabang olahraga yang lain padahal dalam kenyataannya kebutuhannya berbeda. Oleh sebab itu diperlukan bentuk latihan yang tepat dan sesuai kebutuhan masing masing cabang. Begitu pula dengan cabang olahraga pencak silat perlu pula menentukan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan, sehingga latihan yang dijalani benar-benar

meningkatkan kecepatan reaksi yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat.

Memelihara kedudukan equilibrium yang terkendali tanpa menghiraukan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh, merupakan satu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil. Dalam pencak silat keseimbangan sangat menunjang dalam mengontrol tubuh saat melakukan gerakan yang cepat dan mendadak. Keseimbangan terkait dengan performa atlet saat bertanding sebab posisi pesilat selalu merunduk yang menyebabkan gaya beratnya lebih rendah daripada saat normal sehingga menyebabkan pesilat menjadi seimbang. Penting untuk dimengerti bahwa meskipun pesilat dapat melakukan gerakan dengan lebih cepat dan menyerap kekuatan yang lebih besar saat mengubah arah berat badan ada beberapa kerugian pada keseimbangan ini. Menambah keseimbangan pada satu arah berarti mengurangi keseimbangan pada arah yang berlawanan, dan hal ini pun mudah diserang oleh kekuatan yang tidak diduga. Tipuan saat melakukan serangan yang berhasil tergantung pada kemampuan pesilat untuk memaksa lawan condong ke suatu arah dan kemudian bergerak ke arah berlawanan. Pesilat bertahan yang terpaku oleh pusat gaya berat dan berubah ke arah yang salah akan kehilangan waktu yang berharga dalam mengembalikan posisi masa tubuh untuk stabil. Makin cepat menguasai dalam permainan mengubah posisi gaya gravitasi tubuh, makin mudah pesilat memperoleh poin.

Permukaan matras pertandingan yang keras akan memberikan suatu dorongan gaya yang sama dengan gaya yang akan diperoleh sehingga perlu diberikan latihan yang berbeda agar dapat meningkatkan gaya yang diperoleh tersebut. Hal ini akan diperoleh bila masa latihan ditempatkan pada permukaan yang labil. Salah satu permukaan yang labil dan cepat untuk proses beradaptasi secara *persepsi kinestetis* (umpan balik yang tepat yang didapat dari reseptor sensori sistem syaraf dari berbagai organ indera yang menerima dari rangsangan dari dalam tubuh {proprioceptor} yang memberikan informasi berkaitan dengan posisi bagian-bagian tubuh ) adalah permukaan pasir pantai.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian tentang metode latihan kecepatan reaksi dan keseimbangan dengan metode latihan *plyometric* dengan landasan pasir pantai. Dalam kesempatan ini ingin dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan modifikasi *plyometric* pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan kecepatan reaksi dan keseimbangan pada pesilat remaja putra”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bentuk program latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan masih menjadi perdebatan.
2. Model program latihan yang dilakukan di lapangan belum optimal terhadap peningkatan pada kecepatan reaksi dan keseimbangan.

3. Pelatihan *Plyometric Side Sprint Double front Jump Modification* merupakan alternatif program latihan yang perlu dikembangkan.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan terkait dengan latihan *modification* sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah skripsi ini dibatasi pada: “Pengaruh Latihan Modifikasi Pliometrik pada Landasan Pasir Pantai terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi dan Keseimbangan Pesilat Remaja Putra”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan kecepatan reaksi pesilat?
2. Apakah ada pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan keseimbangan pesilat?

## **E. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap kecepatan reaksi dan keseimbangan pada pesilat remaja putra.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap kecepatan reaksi pesilat remaja putra.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap keseimbangan pesilat remaja putra.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi keilmuan dari olah raga khususnya pencak silat olahraga.
2. Memberi informasi dan kepustakaan sebagai bahan pertimbangan dan sebagai bahan wacana dalam melatih *power* tungkai khususnya pencak silat olahraga.
3. Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pelatih untuk lebih kreatif dan variatif dalam menyusun bentuk latihan fisik terutama peningkatan komponen biomotor (khususnya pada kecepatan reaksi dan keseimbangan).

4. Hasil penelitian ini akan memberikan informasi kepada pesilat dan pelatih terutama dari hasil pengukuran komponen biomotor (kecepatan reaksi dan keseimbangan). Pesilat mampu mengetahui kemampuan dan kekurangannya, dan dari pelatih sendiri diharapkan lebih inovatif dalam meningkatkan keterampilan tersebut untuk mencapai tahap lebih lanjut.