

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah hasil kebudayaan masyarakat Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritasnya. Pencak silat termasuk ke dalam olahraga seni bela diri asli Indonesia yang mengkombinasikan aspek seni, olahraga, dan bela diri mencakup gerakan dasar seperti kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, tangkisan, serta kuncian. Selain ketangkasan fisik, pencak silat juga menekankan pengembangan karakter disiplin serta kepekaan terhadap lingkungan sekitar, menjadikannya bagian dari budaya dan identitas bangsa. Menurut Demanto (2025, p. 198) pencak silat sebagai kegiatan yang bertujuan menanamkan nilai-nilai luhur seperti kedisiplinan, keberanian, kejujuran, dan tanggung jawab.

Pencak silat juga berfungsi sebagai alat untuk membentuk dan mempererat ikatan sosial. Dalam banyak budaya, latihan pencak silat dilakukan dalam kelompok, yang membentuk rasa solidaritas dan persaudaraan di antara para pesilat. Setiap sekolah atau perguruan pencak silat tidak hanya mengajarkan teknik bertarung, tetapi juga nilai-nilai kehidupan yang lebih besar, seperti rasa saling menghormati, kerja sama, dan penghargaan terhadap budaya. Keberadaan perguruan ini tidak hanya menjadi tempat untuk berlatih fisik, tetapi juga menjadi pusat pembentukan karakter dan tempat untuk membangun kebersamaan dalam komunitas. Lebih jauh lagi, pencak silat memiliki dimensi filosofis yang mendalam terkait dengan alam dan kosmos. Banyak ajaran dalam pencak silat yang berbicara tentang hubungan antara manusia dengan alam semesta. Dalam setiap gerakan, ada simbolisme yang menggambarkan kekuatan alam, seperti angin, api, air, dan tanah. Misalnya, tendangan atau pukulan dalam pencak silat sering kali dianggap sebagai manifestasi dari kekuatan alam yang menembus segala hambatan (Demanto, 2025, p. 199).

Untuk meningkatkan kecepatan diperlukan latihan yang tepat dengan unsur-unsur yang menentukan kecepatan tendangan sabit dengan harus memperhatikan kondisi fisik yang mendukung kecepatan tendangan sabit (Hayati

& Endriani 2021, p. 85). Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk mendapatkan kecepatan yang baik yaitu metode latihan *Plyometric* (Satria dkk, 2021, p. 19)

Latihan *Plyometric* adalah aktivitas atau latihan dengan maksud untuk menggabungkan perkembangan antara kecepatan dan kekuatan agar menciptakan gerakan yang eksplosif. Latihan *Plyometric* merupakan suatu bentuk latihan yang digunakan untuk memberikan peningkatan pada kemampuan daya ledak otot tungkai. Dimana bentuk latihan *Plyometric* ini lebih mengarah kepada fungsi otot tungkai yang diperlukan sesuai dengan tujuan latihan yang diharapkan (Satria dkk, 2021, p. 19)

Latihan *Plyometric* merupakan metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan performa atlet. Latihan ini melibatkan peregangan pada unit tendon otot yang segera diikuti oleh pemendekan unit otot. Penggunaan *Plyometric* dalam olahraga telah populer diterapkan. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan *Plyometric* mampu memberikan peningkatan pada kemampuan kelincahan, kecepatan, akselerasi, kekuatan maksimal, dan kemampuan melompat (Nugraha dkk., 2024, p. 191).

Menurut *Plyometric* adalah jenis latihan atau ulangan yang bertujuan untuk menggabungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang eksplosif. *Plyometric* adalah jenis latihan yang ideal bagi mereka yang telah dilatih untuk menjadi atlet karena membantu mereka meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan lompatan mereka. Latihan *Plyometric* terdiri dari serangkaian latihan kekuatan yang dirancang untuk membantu otot mencapai potensi maksimum mereka dalam waktu yang singkat dengan menggunakan pergerakan otot isometrik dan refleks regangan. *Plyometric* lebih baik karena menggunakan gaya dan kecepatan yang dihasilkan dari percepatan berat badan melawan gravitasi. Ini memungkinkan latihan *Plyometric* untuk melakukan berbagai jenis olahraga seperti melompat, berlari, dan melempar lebih sering daripada latihan beban, atau dapat dikatakan lebih dinamis atau eksplosive (Gozali, 2024, p. 186).

Perbedaan utama antara latihan *Plyometric* dan latihan tradisional terletak

pada fokus gerakan dan tujuan fisiologisnya. Latihan *Plyometric* berfokus pada gerakan yang cepat dan eksplosif untuk meningkatkan daya ledak otot (kekuatan dan kecepatan). Latihan tradisional (umumnya latihan kekuatan/beban) biasanya melibatkan gerakan yang lebih terkontrol dan bertahap untuk membangun massa otot murni (hipertrofi) dan kekuatan maksimal (Budiyono dan Hakim, 2020, p: 3).

Latihan *Plyometric* mencakup gerakan yang melibatkan pembebanan eksentrik cepat yang segera diikuti kontraksi konsentris cepat, yang sangat bermanfaat untuk performa atletik dalam olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan (seperti lompatan, loncatan, atau atletik). Latihan tradisional lebih berfokus pada pembangunan fondasi kekuatan otot secara keseluruhan. Keduanya dapat saling melengkapi sebagai bagian dari program kebugaran yang komprehensif (Budiyono dan Hakim, 2020 p. 3).

Kecepatan reaksi merupakan waktu antara adanya rangsangan (seperti serangan lawan) hingga munculnya gerakan balasan pertama. Penelitian terbaru menekankan bahwa kecepatan reaksi yang tinggi sangat krusial untuk menghindari serangan atau melakukan serangan balik tiba-tiba yang sulit diantisipasi. Kecepatan gerak spesifik fokus pada frekuensi gerakan serupa secara berurutan, seperti jumlah tendangan sabit atau pukulan depan yang dapat dilakukan dalam durasi tertentu (misalnya tes 10 detik). Kecepatan tendangan dipengaruhi secara signifikan oleh daya ledak otot tungkai (*explosive power*) dan koordinasi gerak yang harmonis (Mnihuruk, 2025, p. 43).

“Kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan”. Dari berbagai uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan gerak tendangan sabit merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan serangkaian gerak yang dilakukan satu atau sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan sabit secepat mungkin (Mnihuruk, 2025, p. 43).

Kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat membutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan teknik sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terdapat unsur-unsur yang menentukan kecepatan tendangan sabit dengan harus memperhatikan kondisi dan perkembangan teknik

yang telah dimiliki sebelumnya. Sehingga diperlukan program latihan yang baik terutama tentang set, repetisi, intensitas dan recovery pada saat latihan.

Berdasarkan hasil observasi kecepatan tendangan dari atlet Pencak Silat Gajah Putih Majalengka masih sangat kurang dikarenakan beberapa faktor yang menghambat atlet. Hal ini diperkuat lagi dengan wawancara dengan pelatih bahwasannya dalam pencak silat tendangan merupakan salah satu teknik yang harus di kuasai oleh atlet pencak silat dan dalam melakukan tendangan yang baik haruslah dilakukan dengan cepat, kuat, tepat dan akurat. Tetapi atlet belum mencapai hal tersebut. Permasalahan atlet adalah kecepatan tendangan sabit yang sering digunakan ketika bertanding di berbagai kejuaraan dimana tendangan dari atlet tersebut masih sangat lambat dilakukan dan memberikan musuh persiapan untuk menangkalnya baik dengan jatuhan ataupun elakan serta dikarenakan kurangnya program latihan yang terprogram selama ini dan masih menggunakan latihan tradisional, belum menemukan latihan yang tepat dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit yang menyebabkan atlet lambat untuk berkembang. Dengan demikian disini peneliti memberikan solusi yang tepat dan sesuai dengan kondisi yang ada. Untuk mendapatkan tendangan sabit yang cepat, kuat dan akurat kearah sasaran maka para atlet akan diberikan latihan kondisi fisik yang merupakan salah satu syarat penting. Untuk melatih kecepatan tendangan sabit dapat dilakukan latihan pengembangan kecepatan kaki.

Kecepatan adalah kemampuan sistem neuromuskular untuk melakukan rangkaian gerak atau berpindah tempat dalam waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsang. Dalam klasifikasi biomotor, kecepatan merupakan salah satu dari lima kemampuan dasar (bersama kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas) yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ tubuh. Begitu juga kecepatan tendangan dalam pencak silat dapat dicapai melalui latihan secara terprogram dan intensif. Kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Gajah Putih Majalengka masih sangat kurang, yang disebabkan oleh kurangnya program latihan terstruktur dari pelatih. Peneliti mengusulkan dan menerapkan solusi spesifik berupa latihan *Plyometric* sebagai metode latihan terprogram untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang secara langsung berdampak pada

kecepatan tendangan sabit (Sutopo dan Misno, 2020, p. 28).

Meskipun latihan *Plyometric* umum digunakan dalam olahraga (seperti yang ditunjukkan oleh referensi Nugraha dkk., 2024), kebaruannya terletak pada: fokus pada atlet Pencak Silat Gajah Putih Majalengka, bukan atlet pencak silat pada umumnya. Penerapan metode tersebut secara khusus untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit, yang dianggap krusial untuk perolehan poin dan menghindari serangan balik. Mengatasi kesenjangan program latihan yang selama ini tidak ada dengan mengimplementasikan program latihan *Plyometric* yang terencana dan intensif. Secara ringkas, penelitian ini mengisi kekosongan pengetahuan tentang efektivitas metode latihan *Plyometric* tertentu dalam konteks meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada populasi atlet pencak silat lokal yang spesifik di Majalengka yang sebelumnya tidak memiliki program latihan yang memadai.

Alasan pemilihan tendangan sabit sebagai subjek penelitian yaitu untuk memperoleh point sebanyak-banyaknya ketika bertanding, mengejutkan lawan, dan tidak mudah ditangkap lawan. Oleh karena itu, perhatian terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan prestasi atlet Pencak Silat Gajah Putih di Majalengka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas dapat diidentifikasi permasalahan dan batas masalah yang telah diuraikan diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah terdapat pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Gajah Putih di Majalengka?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah – istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015, p. 45) Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini hasil

bentuk latihan *Plyometric*.

- 2) Tendangan dengan arah lintasannya setengah lingkaran ke arah dalam, dengan perkenaan punggung telapak kaki atau jari-jari telapak kaki dan sasaran adalah seluruh bagian tubuh (Candra, 2021, p.41).
- 3) Latihan *Plyometric* adalah aktivitas atau latihan dengan maksud untuk menggabungkan perkembangan antara kecepatan dan kekuatan agar menciptakan gerakan yang eksplosif (Satria dkk, 2021, p. 19).
- 4) Gadjah Putih adalah sebuah perkumpulan seni bela diri (pencak silat) seluruh Indonesia yang lahir di tanah Sunda, tepatnya di Kp. Gegerpasang. Ds. Sukarasa, Kec. Samrang, Kab. Garut. Pada penelitian ini adalah perkumpulan Gadjah Putih di Majalengka Kecamatan Majalengka, Kab. Majalengka.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Gadjah Putih di Majalengka.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan permasalahan penelitian ini.

- a. Sebagai bahan acuan bagi atlet dalam memberikan pemahaman latihan power otot tungkai yang baik dan benar sehingga berpengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat.
- b. Memberikan masukan bagi pelatih dalam proses latihan meningkatkan power otot tungkai.