

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan olahraga yang semakin maju terdapat salah satu cabang olahraga beladiri yang semakin memantapkan posisinya di era sekarang yaitu pencak silat. Karena olahraga pencak silat di era modern sekarang ini sudah menggunakan penerapan ilmu dan teknologi. Olahraga memiliki manfaat baik untuk kebugaran fisik, prestasi dan rekreasi. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Olahraga teratur dan terarah serta terprogram akan meningkatkan kondisi tubuh yang prima. bahwa Olahraga merupakan aktifitas yang sistematis dan terstruktur dengan frekuensi, intensitas, type dan time yang telah ditentukan. khususnya pencak silat yaitu pelaksanaannya harus terprogram dan terstruktur untuk proses latihannya.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. Karena itu, sebagai seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut dikategorikan sebagai keterampilan khusus. Oleh sebab itu tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan. Ada beberapa teknik

tendangan dalam Pencak Silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan gajul, tendangan jejag, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori laga.

Latihan intensif untuk meningkatkan performa atlet terus dilaksanakan untuk meraih prestasi maksimal, salah satu dari tujuh prinsip latihan yaitu prinsip aktif dan kesungguhan berlatih. Pencapaian prestasi pencak silat ini memerlukan pelatihan dan pembinaan efektif dan efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah pribadi atlet.

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.

Menjadi seorang atlet pencak silat diperlukan kondisi fisik yang baik sebagai pondasi awal dalam proses latihan. Latihan kondisi melatih fisik atlet pencak silat meliputi komponen-komponen biomotor dalam pencak silat mencakup kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*) dan salah satunya adalah fleksibilitas (*flexibility*).

Hari Sabtu tanggal 24 maret 2018 di Gor Universitas Sebelas Maret saya mendapat kesempatan menonton dan mengamati pertandingan *event the 4th sebelas maret internasional pencak silat PSHT chaampionship* antara pesilat Unwahas melawan tuan rumah pesilat Uns. Pertandingan berjalan dengan sengit dan saling serang. Postur tubuh dari kedua pesilat sama dan berimbang. Setelah pertandingan selesai pesilat Unwahas kalah, dari pertandingan itu pesilat Unwahas di saat menendang terlalu kaku dan kurang lentur sehingga pada saat menendang tendangan depan tidak bisa langsung menarik kaki sehingga lawan dengan mudah langsung menangkap dan langsung menjatuhkannya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara langsung kepada para atlet dan pelatih ukm pencak silat Unwahas pada latihan rutin hari rabu, 25 april 2018 pukul 19.30 WIB. Ukm pencak silat Unwahas melakukan latihan rutin dalam 1 minggu 3 kali pertemuan yaitu pada hari selasa, rabu, dan jumat dan di mulai pukul 19.30 – 23.00 WIB. adapun masalah antara lain: (1) Pelatih belum memahami adanya pengaruh *PNF* terhadap *fleksibilitas* atlet pencak silat unwahas, (2) Terbatasnya ruang gerak kaki saat melakukan gerakan, (3) kurangnya akurasi gerak dalam gerakan tendangan, beberapa diantaranya gerakan

tendangan depan. Hal ini mengidentifikasi atlet mengalami *fleksibilitas* tendangan yang kurang. Tendangan yang sering mereka gunakan adalah tendangan depan sebagai serangan maupun bela serang, alasannya karena tendangan ini lebih praktis, tidak mudah dipegang oleh lawan dari pada tendangan lain dan lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point atau nilai.

Sarana prasarana olahraga ukm pencak silat Unwahas kurang memadai, hanya memiliki 20 lembar matras dan 3 box target. Untuk meningkatkan prestasi atlet ukm pencak silat serta hasil pengamatan peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan kecakapan olahraga pencak silat guna meningkatkan fleksibilitas tendangan depan pada atlet/mahasiswa. Dengan program latihan yang diberikan kepada atlet/mahasiswa, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Bentuk pelatihan harus mengarah pada hasil latihan yang diinginkan yaitu sebuah penguasaan teknik yang benar dalam olahraga pencak silat dengan keterampilan motorik yang terarah sesuai metode pelatihan tertentu.

Melalui kegiatan ukm pencak silat diharapkan atlet/mahasiswa mampu menguasai teknik dasar olahraga pencak silat dengan teknik kecakapan pencak silat dengan baik. Oleh karena itu pelatih perlu melakukan berbagai latihan yang dapat meningkatkan keterampilan olahraga pencak silat serta unsur-unsur yang mempengaruhinya pada siswa di dalam olahraga pencak silat, sehingga atlet/mahasiswa mampu melakukan gerakan teknik dengan baik.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *fleksibilitas* atlet pencak silat dengan menggunakan metode *PNF*.

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) adalah teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan *elastisitas* otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada gerakan peregangan *aktif* dan *pasif*. *PNF* terdiri atas dasar konsep, bahwa kehidupan ini adalah sederetan reaksi atas sederetan rangsangan-rangsangan yang diterimanya. Atlet ukm pencak silat Unwahas memiliki tingkat *fleksibilitas* gerak yang kurang baik karena latihan gerak yang dilakukan cenderung *kontradiktif* serta kaku. Atlet ukm pencak silat Unwahas belum pernah diadakan tes pengukuran yang digunakan sebagai dasar pembuatan program latihan. Menurut peneliti data diatas dirasa penting untuk diteliti tentang pengaruh *PNF* terhadap *fleksibilitas* pada atlet ukm pencak silat Unwahas, karena pencak silat merupakan cabang olahraga pada saat pertandingan melakukan serang bela yang arah serangannya majemuk atau belum diketahui arahnya. Belum pernah adanya penelitian serta uji coba metode melatih *fleksibilitas* dengan menggunakan metode *PNF* ini menjadi dasar peneliti melakukan penelitian kepada atlet ukm pencak silat Unwahas. Peneliti menggunakan metode *PNF* untuk melakukan perlakuan latihan pada atlet ukm pencak silat Unwahas.

Berdasarkan uraian diatas. Maka, penelitian ini diharapkan bisa menjadi jalan keluar. Dalam kesempatan ini ingin dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *proprioceptive neuromuscular faciliation* terhadap *fleksibilitas* atlet ukm pencak silat Unwahas 2018”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pelatih belum memahami adanya pengaruh *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap *fleksibilitas* atlet ukm pencak silat Unwahas.
2. Terbatasnya ruang gerak kaki saat melakukan gerakan tendangan depan.
3. kurangnya akurasi gerak dalam gerakan tendangan depan

1.3. Pembatasan masalah

Didasarkan atas berbagai pertimbangan dari penelitian yang berupa keterbatasan kemampuan baik secara materi maupun pengetahuan yang dimiliki, maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap *fleksibilitas* atlet ukm pencak silat Unwahas 2018.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* terhadap *fleksibilitas* atlet ukm pencak silat Unwahas 2018“.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* terhadap *fleksibilitas* atlet ukm pencak silat Unwahas 2018.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan secara teoritis dan bermanfaat secara praktis.

1. Secara Teoritis, dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap *fleksibilitas* atlet ukm pencak silat Unwahas 2018, sehingga dapat dijadikan kajian dalam pembinaan olahraga khususnya pada cabang pencak silat.
2. Manfaat Praktis, Penelitian diharapkan memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pelatih untuk lebih kreatif dan variatif dalam menyusun bentuk latihan atlet terutama peningkatan *fleksibilitas* pada saat pertandingan kategori tanding pencak silat.

