BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seni bela diri pencak silat Persaudaraan Setia hati Terate merupakan salah satu bentuk dari olahraga kebudayaan bangsa Indonesia yang kualitasnya tidak kalah dengan budaya luar. Hal ini dikarenakan seni bela diri pencak silat persaudaraan Setia Hati Terate lahir seorang anak bangsa yang ikut memperjuangkan kemerdekaan bangsa Indonesia.

Pencak silat atau silat sendiri merupakan suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Induk Organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (Pesilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi.

Seni bela diri pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sudah ada sejak dulu bahkan sekarang banyak sekolah-sekolah dan universitas yang murid dan mahasiswanya mengikuti seni bela diri tersebut. Seni bela diri ini bukan hanya bertujuan untuk melatih ketangkasan namun juga dapat digunakan untuk membentuk kepribadian yang baik.

Kata *plyometric* berasal dari kata Yunani *plythyeln* yang berarti untuk meningkatkan atau membangkitkan, serta dapat pula diartikan dari kata "*plio*" dan "*metric*"

yang artinya *more* & *measure, respectively* yang artinya penguluran (Radcliffe and Farentinos, 1985:1). Istilah plyometric yang diterapkan untuk latihan berasal dari Eropa yang dikenal pertama kali sebagai latihan loncat (Donald A Chu, 1992:1).

Latihan plyometric menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading)* atau penguluran otot yang sangat rumit (Radcliffe and Farentinos, 1985:111). Menurut Chu (2000:6) plyometric mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan plyometric merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti meloncat, berlari, dan melempar lebih sering dibandingkan dengan latihan beban atau dapat dikatakan lebih dinamis atau *eksplosive*.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric adalah bentuk latihan *eksplosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*ecceentric)* maupun saat memendek (*concentric)* dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Adapun beberapa metode yang dilakukan dalam seni bela diri pencak silat, salah satunya plyometric jump box. Metode ini sangatlah penting dipelajari dalam berolahraga terutama di bidang seni bela diri guna untuk meninkatkan kekuatan otot tungkai.

Dari latar belakang diatas peneliti ingin menjelaskan tentang pengaruh *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT Adibuana Surabaya.

B. Ruang Lingkup Dan Pembahasan Masalah

Dalam proposal ini peneliti akan membahas tentang pengaruh *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Jadi pada dasarnya skripsi ini hanya akan membahas pengaruh-pengaruh *plyometric jumb box* power tendangan A pada pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

.

C. Rumusan masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka dapat diajukan suatu rumusan masalah yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, peneliti tentunya perlu menetapkan tujuan dari penelitian yang dilakukan agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan peneliti, diantaranya adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Untuk membuktikan seberapa besar pengaruh latihan *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian mengenai "pengaruh latihan *plyometric jump box* terhadap power tendangan A pesilat PSHT di Adibuana Surabaya" adalah:

1. Dapat meningkatkan motivasi pelatih pencak silat untuk terus belajar dan menambah wawasan dalam melatih pencak silat.
2. Memahami metode latihan untuk meningkatkan kualitas tendangan A dengan menggunakan metode latihan *plyometric jump box.*
3. Setiap UKM pencak silat bisa menggunakan metode latihan *plyometric jump box* untuk para atletnya agar mempunyai kemampuan menendang yang baik saat bertanding.
4. Penelitian ini bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan pengetahuan penulis sekaligus untuk memenuhi salah satu syarat perkuliahan.