BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat sebagai cabang olahraga asli bangsa Indonesia semakin berkembang dalam dekade terakir ini. Perkembangan tersebut nampak pada ajang Asian Games 2018 di Indonesia yang mempertandingan cabang olahraga pencak silat. Di ajang Asian Games 2018, pencak silat mampu menyumbangkan 14 medali dan 1 medali perunggu. Capaian tersebut mampu menaikkan peringkat klasemen Indonesia di ajang Asian Games menjadi nomor urut ke empat setelah Korea Selatan (https://sport.detik.com).

Hasil yang menggembirakan dari cabang olahraga pencak silat di ajang Asian Games 2018 tentunya menjadi alat pemacu untuk selalu membina bibit-bibit atlet sebagai generasi penerus. Untuk menjadi atlet profesional tentu harus memiliki komponen fisik yang prima agar mampu bertanding dengan baik. Komponen fisik menjadi pondasi dalam mengembangkan tektik, strategi serta mental yang maksimal. Dalam lingkup pembinaan kondisi fisik, aspek penting dalam usaha meningkatkan kondisi fisik dikenal dengan istilah komponen biomotorik.

Komponen biomotorik merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam, diantaranya sistem neuromuskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2010: 57). Untuk menjadi seorang atlet pencak silat, dibutuhkan kondisi fisik yang baik, mengingat pencak silat merupakan olahraga yang keras. Dalam rangka meningkatkan fisik bibit atlet pencak silat, dibutuhkan komponen biomotorik yang ada dalam pencak silat. Setiap atlet pencak silat hendaknya memiliki komponen biomotorik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, fleksibiliti, dan koordinasi.

Unsur utama dalam menuju prestasi puncak, calon atlet harus memiliki keseluruhan komponen biomotorik yang diperlukan dalam pencak silat. Dalam penyusunan program latihan, seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan fisik atlet yang dilatih. Salah satu faktor penting dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik yaitu faktor usia. Jika kita amati pada cabang olahraga pencak silat, usia yang dipertandingkan mulai dari usia dini (10-12) tahun, pra remaja (12-14) tahun, remaja (14-17) tahun, dan dewasa usia 17-35 tahun (MUNAS IPSI 2012).

Sebagai bentuk usaha dalam rangka melakukan pembibitan atlet, faktor terpenting dari komponen biomotor yaitu unsur *flexibility* (kelentukan). Sukadiyanto (2010: 137) menjelaskan bahwa, unsur kelentukan merupakan bagian terpenting dalam pembinaan olahraga prestasi, hal itu dikarenakan komponen kentukan dapat mempengaruhi aspek biomotor lainnya. Teknik dalam pencak silat dapat digerakkan secara efisien juga dipengaruhi oleh tingkat *flexibility* seseorang. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yoyok Priyo S (2018) menyimpulkan bahwa, dengan latihan kelentukan baik secara statis maupun dinamis mampu meningkatkan tinggi tendangan A (tendangan depan) dan T dengan nilai siqnifikansi 0,001 dan 0,000. Berdasarkan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa, dengan tingkat kelentukan yang baik, seorang atlet atau calon atlet pencak silat dapat memaksimalkan kinerja dalam melakukan teknik gerakan silat.

Komponen biomotor kelentukan yang seharusnya dimiliki oleh atlet agar dapat berprestasi di pencak silat tidak terjadi pada siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 41 Surabaya. Hasil pengamatan yang telah dilakukan selama ini, tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 41 sangat rendah. Hal itu terlihat ketika mereka melakukan teknik dasar gerakan pencak silat seperti tendangan, gerak dasar langkah dan gerak serangan lainnya. Dalam rangka meningkatkan

komponen kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 41 diperlukan rancangan program yang lebih fokus pada komponen biomotorik tersebut.

Salah satu alternatif dalam meningkatakan komponen kelentukan yaitu dengan menggunakan latihan peregangan dinamis. Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakan tubuh atau anggota tubuh secara berirama tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Keuntungan latihan peregangan dinamis yiatu meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi (Suharjana, 2013: 05). Hal itu dilakukan agar persendian lebih elastis, mengingat gerakan pencak silat yang sangat membutuhkan elatisitas otot dan persendian. Dengan melakukan latihan peregangan dinamis, otot lebih terbiasa untuk lebih aktif sehingga secara progresif meningkatkan ruang gerak sendi ketika digunakan untuk memperagakan gerakan pencak silat.

Berpijak pada uraian sebelumnya, pada kesempatan ini peneliti ingin fokus pada bagaimana pengaruh latihan peregangan dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya. Penelitian ini dilakukan mengingat rata-rata anggota ekstrakurikuler masih dalam usia perkembangan atau pesilat pemula sehingga dibutuhkan perhatian lebih terhadap komponen kelenturan. Melalui penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pelatih ekstrakurikuler pencak silat untuk lebih intens memasukkan latihan kelenturan dalam program latihan di SMPN 41 Surabaya.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian

Pada penelitian ini terdapat batasan masalah yang disebabkan oleh kemampuan dan waktu peneliti yang terbatasa. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP Negeri 41 Surabaya.
2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa

ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya. Jadi Penelitian ini tidak meneliti secara keseluruhan komponen kebugaran.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut:

1. Adakah Pengaruh Latihan Peregangan Dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya?
2. Seberapa besar Pengaruh Latihan Peregangan Dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti di SMPN 41 Surabaya diantaranya meliputi:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan peregangan dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti setelah memperoleh hasil dari serangkaian penelitian dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya:

1. Sebagai bahan evaluasi guru, pelatih, dan pihak lembaga sekolah dalam rangka meningkatkan komponen biomotorik siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya.
2. Sebagai bahan informasi untuk orang tua siswa/siswi di Sekolah tersebut agar lebih memahami pentingnya tingkat kelentukan bagi tubuh.

3. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain untuk melengkapi hasil penelitian yang telah dilakukan dan memperluas ruang lingkup penelitian dengan menambahkan aspek lain dalam rangka meningkatkan kelentukan.