BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat dikembangkan, mengingat olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan ke dunia internasional. B IPSI beserta BAKIN dalam buku Mulyana (2013: 86) menjelaskan bahwa "Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia unuk membela, mempertahankan eksitensi (kemandiriannya), dan integrasinya, (menunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang Maha Esa". Arti dari pengertian tersebut pada dasarnya merupakan keterampilan dalam rangka membentuk individu menjadi mandiri dan memiliki tekat dalam menjalani kehidupannya yang didasarkan atas Ketuhanan Yang Maha Esa.

Sebagai bagian dari seni budaya beladiri tradisional bangsa Indonesia, pencak silat merupakan warisan secara turun-temurun oleh nenek moyang, sehingga menjadi sebuah kebudayaan yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat tidak diketahui kapan munculnya, akan tetapi seni beladiri telah ada sejak nenek moyang bangsa Indonesia hidup secara primitif. Bukti adanya seni bela diri dapat dilihat dari berbagai artefak senjata yang ditemukan dari masa kerajaan (Hindu-Budha) serta pada pahatan relief yang berisikan sikap kuda-kuda silat di Candi Prambanan dan Borobudur (Mardotillah & Zein, 2016). Dalam perkembangannya, pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga unggulan sehingga perhatian terhadap pembinaan prestasi semakin meningkat di seluruh kalangan.Pencak silat selalu berhasil menyumbangkan medali di setiap kejuaraan ASEAN, ASIA, maupun Kejuaraan Dunia.Untuk dapat selalu mempertahankan prestasi tersebut diperlukan pembinaan yang

berkesinambungan sehingga selalu tercipta bibit-bibit atlet sebagai generasi penerus.

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi sebuah prestasi, faktor yang paling penting adalah komponen kondisi fisik, kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik yangsistematis dan ditujukan untuk menigkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dari penjelasan tersebut, sudah jelas bahwa komponenkondisi fisik sangat berperan penting untuk mencapai sebuah prestasi.Satriya dkk (2007: 61) berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, olahragawan perlu mengenal unsur kondisi fisik yang perlu dilatih.Unsur pokok itu meliputi kekuatan (*Strength*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*Endurance*).Unsur-unsur kondisi fisik tersebut perlu dimiliki oleh atlet pencak silat dari semua kategori mulai dari kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang memerlukan keterampilan dalam penguasaan teknik-teknik dasar, baik teknikdasar memukul, teknik dasar menendang, teknik dasar tangkisan, teknik dasar bantingan dan teknik dasar hindaran.

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.

Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi bersama dengan pelatih pencak silat Satya Wijasena Cabang Surabaya terkait kelenturan atlet kurang maksimal itu dapat dilihat ketika atlet melakukan *strecing* sebelum melakukan latihan, karena dalam pencak silat seorang atlet harus mempunyai tingkat fleksibility yang baik agar setiap melakukan gerakan bisa melakukan gerakan yang maksimal dan baik. Dalam pencak silat membutuhkan kelentukan yang cukup baik pada tubuh khususnya pada bagian pinggul. Kemampuan kelentukan dapat di tingkatkan melalui pemanasanatau peregangan, disamping untuk memperluas gerakan persendian, kemampuan kelentukan juga dapat mengurangi resiko cedera.

Ada beberapa metode yang dapat di terapkan untuk menigkatkan dan mengembangkan fleksibilitas menurut Sidik (2008, hlm.18) adalah:

1. Metode Statis Aktif, yaitu atlet aktif melakukan gerakan peregangan sendiri secara statis (gerakan yang menahan diam).
2. Metode Statis Pasif, yaitu atlet melakukan gerakan peregangan karena di bantu oleh orang lain (pelatih atau atlet lain untuk saling membantu) secara statis, atlet hanya diam mengikuti gerakan bantuan dengan relax.-Metode dinamis, yaitu atlet melaukan gerakan peregangan yang dinamis dengan mengaktifkan/menggerak-gerakan bagian badan secara berirama (dinamis), seperti memantul-mantulkan (balistik).
3. Metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) atau kontraksi-reaksi yaitu atlet melakukan gerakan peregangan dengan di bantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi. Cara melakukan adalah atlet melakukan gerakan-gerakan kontraksi isometrik yang ditahan oleh orang yang membantu beberapa saat (bisa 6, 8, atau n hitungan), kemudian dilanjutkan dengan gerakan relaksasi (pembantu membantu kearah yang berlawanan saat kontraksi) dan ditahan beberaoa saat (bisa 8, 10, 12 atau n hitungan)

tergantung kebutuham dari peregangan tersebut yang di sesuaikan dengan waktu yang tersedia. Jelas bahwa fleksibilitas sangatlah penting bagi seorang atlet untuk membantu meningkatkan koordinasi teknik yang lebih baik dalam cabang olahraga pencak silat yang dapat menunjang dalamtekniktendangan sabit, seorang pesilat yang memiliki panggul yang lentur akan lebih lincah gerakannya dan lebih cepat kelenturan panggul akan mempermudah ruang gerak, dan apabila seorang atlet yang otot-ototnya kaku, tidak elastis biasanya akan terbatas ruang gerak sendi-sendinya, maka dengan latihan fleksibilitas seorang atlet silat akan lebih baik prestasinya.

Karena dalam beladiri pencak silat khususnya pada perguruan pencak silat Satya Wijasena banyak atlet yang memiliki fleksibilitas yang kurang baik, maka perlu dilakukan suatu kajian penelitian. Dengan adanya penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut secara langsung mengenai uraian diatas dan tertarik untuk meneliti yang berjudul "Pengaruh Latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dan Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*) Terhadap Tingkat Fleksibility Atlet Perguruan Pencak Silat Satya Wijasena".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka identifikasi masalah yang dapat ditemukan yaitu:

1. Kurangnya tingkat fleksibilitas anggota pencak silat sehingga mempengaruhi kualitas dalam melakukan suatu gerakan dalam pencak silat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah yagn dapat disampaikan yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) dan peregangan dinamis (*dynamic stretching*) terhadap tingkat fleksibility atlet perguruan pencak silat Satya Wijasena ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa hal yang dapat disampaikan, diantaranya meliputi:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) dan peregangan dinamis (*dynamic stretching*) terhadap tingkat fleksibility atlet perguruan pencak silat Satya Wijasena.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitiaan ini di harapkan mempunyai manfaat dalam lingkup beberapa hal, diantaranya sebagai berikut:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga khusunya dalam olahraga beladiri pencak silat.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi :

a. Para atlet, pelatih, pembina olahraga pencaksilat dalam meningkatkan prestasi atlet.
b. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidikihal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga pencak silat.