

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada hakikatnya tidak hanya memiliki fungsi sebagai alat meningkatkan kebugaran, *hobby* ataupun hanya untuk mengisi waktu luang saja, tetapi olahraga juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk meraih prestasi atau yang disebut dengan olahraga prestasi. Berdasarkan UU No.11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan tertulis bahwasannya Olahraga Prestasi sebagai olahraga yang membina dan mengembangkan para olahragawan secara sistematis, yaitu terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi ataupun kejuaraan untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri asli Indonesia yang memiliki gerakan-gerakan dasar yang hanya dimiliki oleh beladiri ini, serta metode latihan yang memiliki fungsi sebagai peningkat kebugaran serta kesehatan fisik bagi yang rutin melaksanakannya. Bagi pesilat yang ingin meningkatkan kemampuannya haruslah dilakukan dengan menjalankan program latihan yang terstruktur dan terencana dengan tepat. Selain meningkatkan kondisi fisik, bagi para pesilat meningkatkan teknik juga sangat penting dilakukan, karena dalam pencak silat teknik seperti tendangan dan pukulan merupakan teknik yang paling sering menghasilkan angka. Dalam pencak silat, ada beberapa macam teknik tendangan dalam pencak silat diantaranya yaitu, tendangan sabit, tendangan lurus, tendangan belakang, tendangan samping, tendangan jejak, tendangan cocor dan tendangan gajul. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang sering sekali digunakan para atlet pencak silat dalam bertanding khususnya dalam kategori laga atau tanding.

Walaupun dalam cabang pencak silat sangatlah ramai peminatnya dilihat dari berbagai macam perguruan yang ada serta kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah yang bisa diikuti oleh murid-muridnya tidak mengatakan bahwa menjadi atlet pencak silat adalah hal yang mudah.

Karena untuk menjadi seorang atlet yang baik diperlukannya faktor-faktor pendukung seperti taktik, mental dan teknik serta faktor eksternal lainnya seperti pelatih dan sarana pendukung. Faktor-faktor di atas merupakan faktor pendukung bagi seseorang untuk bisa meraih prestasinya di cabang pencak silat, apabila faktor-faktor di atas tidak dapat terpenuhi dengan baik maka yang terjadi bukanlah suatu kemajuan melainkan suatu kemunduran dalam meraih prestasi.

Faktor teknik dan kondisi fisik merupakan faktor penting dan sangat berpengaruh, dengan kondisi fisik yang baik maka akan membantu dalam pelaksanaan teknik-teknik menjadi lebih sempurna. Kondisi fisik yang diperlukan bagi atlet silat yang dimaksud diantaranya adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan fleksibilitas (*fleksibility*), koordinasi (*coordination*), daya ledak (*power*) dan kelincahan (*agility*). Seluruh komponen kondisi fisik yang ada, memiliki fungsinya masing-masing dalam peningkatan kemampuan para pesilat, yang artinya setiap komponen ini sangatlah penting adanya. Tetapi dari beberapa komponen tersebut, salah satu komponennya yaitu fleksibilitas (*fleksibility*) merupakan komponen yang sering diabaikan.

Padahal kemampuan fleksibilitas merupakan kemampuan yang penting bagi para pesilat, selain berguna meningkatkan ROM (*Range of Motion*) yang bermanfaat untuk membantu performa pesilat dalam melakukan teknik-teknik, tetapi juga dapat membantu meraih prestasi dengan cara mengurangi masalah klasik yang sering terjadi bagi para atlet, yaitu cedera. Cedera dapat terjadi salah satunya karena otot-otot dalam tubuh kita mengalami ketegangan karena melupakan peregangan atau pendinginan.

Dari hasil pengamatan awal atau observasi yang dilakukan oleh peneliti di Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi pada hari selasa tanggal 1 Maret 2022, melihat bahwa atlet perguruan pencak silat reti ati masih kurangnya kemampuan fleksibilitas para siswanya, dilihat dari pelaksanaan teknik seperti pukulan serta tendangan yang tidak tepat sasaran dan sangat mudah untuk ditangkap, hal ini disebabkan karena pelatih terlalu fokus memberikan program latihan yang hanya berfokus kepada teknik dan taktik saja, sehingga program latihan fleksibilitas masih dapat dibilang minim. Menurut peneliti, kemampuan teknik dan taktik para atlet masih dapat ditingkatkan lagi, karena dilihat dari usia

para atlet yang masih terbilang muda, yaitu mulai dari umur 7 – 17 tahun, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan fleksibilitasnya masih bisa ditingkatkan. Apabila para atlet anggota perguruan pencak silat reti ati memiliki tingkat fleksibilitas yang mumpuni, sudah dapat dipastikan dalam melakukan gerakan-gerakan teknik serta taktik pencak silat yang akan digunakan untuk berlatih maupun bertanding akan menjadi lebih efisien dan efektif sehingga lebih menghemat tenaga.

Hingga saat ini, banyak sekali metode-metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas seseorang, mulai dari *thai massage*, *active stretching*, dan *passive stretching* yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas seseorang. Tetapi dari berbagai metode yang ada, salah satu pilihan yang baik dan tepat untuk bisa meningkatkan kemampuan fleksibilitas seseorang adalah dengan melakukan metode *stretching PNF (Proprioceptive Neomuscular Facilitation)*.

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) pada hakikatnya adalah gerakan peregangan yang dilakukan dengan memberikan rangsangan pada *propioceptor* yang dilakukan untuk meningkatkan kebutuhan dari mekasime *neomuskular*, sehingga memberikan respon yang mudah. Metode ini sangat efektif apabila digunakan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas dan memperluas pergerakan sendi pada tubuh seseorang. Dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Dr Tile Juliante di tahun 2004 dengan judul penelitiannya yaitu “*Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukkan*” dimana dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan sampel sebanyak 120 orang tersebut membandingkan dari beberapa metode peregangan yang ada dan menghasilkan data akhir yaitu metode peregangan dinamis = 6,5 cm, kelompok metode peregangan statis = 7,1 cm, kelompok peregangan pasif = 9,5 cm, kelompok peregangan PNF = 13,1 cm.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, terdapat masalah yang muncul, yaitu sebagai berikut.

1. Perlu adanya peningkatan kesadaran bagi para pelatih mengenai pentingnya komponen fleksibilitas
2. Perlu adanya peningkatan kemampuan fleksibilitas para atlet saat melakukan teknik dasar pencak silat

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan kepada permasalahan yang ada agar tidak terlalu melebar jauh, maka terdapat hal-hal yang perlu dibatasi oleh peneliti, sehingga tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang bagaimana peningkatan fleksibilitas melalui metode *PNF (PROPRIOCEPTIVE NEOMUSCULAR FACILITATION)* di Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah maka dari itu dapat disimpulkan masalah-masalah yang akan peneliti pecahkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi ?
2. Bagaimana peningkatan kemampuan fleksibilitas atlet yang diberikan latihan *PNF stretching* dengan yang tidak di Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi ?

E. Tujuan Penulisan

Beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi.
2. Mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan fleksibilitas atlet yang berlatih menggunakan *stretching PNF* dengan yang tidak menggunakan *stretching PNF*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan oleh penulis dapat membatu sebagai alat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang memiliki keterkaitan dengan metode peningkatan fleksibilitas terlebih lagi di cabang olahraga pencak silat.
 - b. Bagi para mahasiswa khususnya mahasiswa olahraga, diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dan rekomendasi bagi penelitian-penelitian di masa yang akan datang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Guru/Pelatih
 - a) Sebagai bahan informasi bagi guru/pelatih olahraga dalam upaya meningkatkan keterampilan khususnya dalam olahraga pencak silat.
 - b) Membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam proses belajar mengajar atau latihan dan dapat meningkatkan kinerja sebagai guru atau pelatih.
 - b. Bagi Siswa/Atlet

Meningkatkan minat siswa/atlet dalam praktek melakukan *PNF stretching* dalam cabang olahraga pencak silat.

