

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai bentuknya seperti sekarang ini. Definisi Pencak Silat seperti yang tertera dalam PB IPSI (1977) bahwa : “Pencak silat kegiatan jasmani yang dilandasi semangat juang melawan diri sendiri (kepribadian) disesuaikan dengan azas dan norma kehidupan sebagai olahraga beladiri dari orang lain dengan kemampuan jiwa pendekar”. Pada hakikatnya pencak silat merupakan perpaduan antara kerohanian, akal, kehendak dan kesadaran kodrat manusia sebagai makhluk hasil ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu pencak silat dapat berfungsi sebagai : seni, beladiri, pendidikan akhlak serta olahraga prestasi, olahraga pencak silat ini masuk dalam kategori cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada *event-event* resmi seperti : PON, POMNAS, POPNAS, *SEA GAMES*, dan kejuaraan Dunia (*single event*).

Dalam perkembangannya pencak silat saat ini tidak hanya untuk beladiri tetapi juga sebagai olahraga karena pencak silat merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia. Pencak silat termasuk salah satu cabang olahraga perorangan yang memperebutkan sebanyak 21 medali emas, di dalamnya terdiri dari 2 kategori yakni : kategori Tanding dan kategori Seni yaitu Tunggal, Ganda dan Beregu (TGR). Kategori Tanding dulu dikenal dengan istilah pencak silat olahraga, kemudian menjadi wiralaga dan sekarang menjadi kategori tanding. Sedangkan nomor seni meliputi : kategori Tunggal, Ganda dan Beregu, dulu dikenal dengan istilah pencak silat seni, kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal), wirasanggha (seni silat berpasangan) dan wiraloka (seni silat beregu). Akan tetapi sekarang lebih dikenal dengan istilah kategori TGR (Tunggal, Ganda dan Regu).

Ada banyak macam teknik dasar yang diajarkan dalam pencak silat antara lain tendangan, pukulan, hindaran, kunci, sapuan dan bantingan. penguasaan teknik-teknik dasar sangat dituntut pada setiap atlet. Pada dasarnya teknik tendangan dalam olahraga pencak silat merupakan teknik yang lebih mampu dan efisien untuk mendapat poin, sebab sasaran yang diharapkan lebih terfokus. Teknik tendangan juga merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat.

Menurut Bambang Sutiyono (2000: 11) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan di antaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2 poin, sedangkan pukulan 1 poin, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan.

Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, di antaranya yaitu: tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit dan tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit sering dilakukan karena mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan. Dalam jurnal skripsi Akbar, Maliki (2015 : 4) pengertian tendangan sabit adalah tendangan berbentuk sabit dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasannya berbentuk sabit dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki. Proses gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat dilakukan dalam suatu pola gerak yang tidak terputus yaitu mulai dari posisi kuda-kuda, mengangkat kaki penendang setinggi lutut, dan meluruskan tungkai dengan gerakan cepat untuk mencapai sasaran tubuh lawan.

Teknik tendangan sabit paling sering digunakan dalam berbagai kesempatan dalam kompetisi maupun tarung bebas karena selain efektif juga berpeluang besar mendapatkan poin dan mengenai sasaran. Untuk mempelajari keterampilan gerak

tersebut diperlukan komponen kondisi fisik yang baik. Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan gerakan tendangan sabit dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus berlatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu : (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Pada saat gerakan mengangkat lutut untuk melakukan tendangan, bagian tungkai sangat berperan penting untuk membantu gerakan tungkai. Pada saat mengangkat lutut dan tungkai menekuk menyamping dan meluruskan tungkai, maka keseimbangan diperlukan sebagai kontrol sehingga pada saat pelaksanaan tendangan dapat bekerja optimal, selain itu keseimbangan dibutuhkan untuk membantu daya ledak otot tungkai dan kelentukan panggul agar berjalan seperti yang diharapkan dan gerakan menjadi sempurna dengan memperoleh kesalahan sekecil mungkin. Terlebih lagi pada saat salah satu kaki melakukan tendangan dengan mengangkat lutut ke atas dan kaki yang lain sebagai tumpuan diperlukan keseimbangan dinamis dan statis yang baik agar dapat mempertahankan posisi sehingga pola gerak berjalan dengan baik. Adapun kelentukan dibutuhkan untuk membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik dengan tenaga yang efisien, kelentukan sendi panggul di sini merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan. Komponen lainnya yaitu daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam melakukan kecepatan tendangan sabit karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras, tendangan yang keras dan cepat membuat lawan sulit untuk mengantisipasi serangan.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan *power*. Apalagi di dalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah kecepatan. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai serta kondisi fisik lainnya. Latihan keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan pada gerakan tendangan sabit, gerakan dalam tendangan sabit melibatkan beberapa bagian tubuh yang harus dilakukan dengan baik dan harmonis. Apabila salah satu komponen kondisi fisik tidak terpenuhi maka hasil tendangan sabit pun tidak akan terpenuhi.

Keseimbangan dalam kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan kestabilan tubuh saat melakukan suatu gerakan, karena dengan keseimbangan yang baik seorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang memang dibutuhkan agar tidak mudah terjatuh. Menurut Harsono (1988 : 224) keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas.” Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Kelentukan atau istilah lainnya kelenturan menurut Sajoto, Moch (1988 : 55) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran yang luas. Kelentukan yang baik dapat dicapai apabila sendi dalam tubuh menunjukkan kemampuan dan kemudahan dalam bergerak dengan lancar sesuai dengan fungsinya. Menurut Ahmad Damiri (1944 : 55) yang dikutip dalam jurnal skripsi Mochamed Zein, Dian (2014 : 9-10) daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan daya ledak otot tungkai dapat

didefinisikan sebagai salah satu kemampuan dari sekelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang singkat. Komponen ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga bela diri yang memiliki unsur tolak seperti tendangan. Daya ledak otot tungkai paling dominan dalam melakukan kecepatan tendangan karena pada saat melakukan gerakan membutuhkan daya ledak otot yang kuat untuk mendapatkan tendangan yang keras dan cepat.

Dari ketiga komponen kondisi fisik tersebut diduga memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan sabit, namun hal ini belum dibuktikan kebenarannya. Karena selain ketiga komponen kondisi fisik tersebut masih ada faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi pencak silat seperti: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, reaksi, penguasaan teknik, taktik dan mental. Apakah benar pesilat yang memiliki keseimbangan, kelentukan panggul, dan daya ledak otot tungkai yang baik, memiliki hasil tendangan sabitnya yang baik dan cepat. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan melakukan tes dan pengukuran keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai, dengan kecepatan tendangan sabit.

Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, dengan keseimbangan yang baik dan disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti salah satu tendangan yaitu tendangan sabit, yang dihubungkan dengan keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada anggota UKM Pencak Silat UPI, penulis mengusung penelitian ini dengan judul:

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, KELENTUKAN PANGGUL DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi antara keseimbangan terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat?
2. Apakah terdapat kontribusi antara kelentukan panggul terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat?
3. Apakah terdapat kontribusi antara daya ledak otot terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi antara keseimbangan terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan panggul terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak otot terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang keilmuan olahraga dan informasi terhadap atlet, pelatih dan pembina mengenai kualitas fisik atlet pencak silat.
2. Secara praktis dapat memberikan bahan masukan bagi para pembina dan pelatih pencak silat serta untuk mengetahui tingkat kualitas teknik dasar atlet pencak silat.

E. Stuktur Organisasi Skripsi

1. BAB I PENDAHULUAN

- a. LATAR BELAKANG
- b. RUMUSAN MASALAH
- c. TUJUAN PENELITIAN
- d. MANFAAT PENELITIAN
- e. STRUKTUR

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

- a. DESKRIPSI TEORI
- b. KERANGKA BERPIKIR
- c. HIPOTESIS

3. BAB III METODE PENELITIAN

- a. DESAIN PENELITIAN
- b. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN
- c. INSTRUMEN PENELITIAN
- d. PROSEDUR PENELITIAN
- e. ANALISIS DATA

4. BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN

- a. PEMAPARAN DATA
- b. PEMBAHASAN DATA

5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

- a. SIMPULAN
- b. IMPLIKASI dan REKOMENDASI