

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bidang olahraga tak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, baik untuk berprestasi maupun untuk kebugaran jasmani. Melalui olahraga maka akan terbentuk individu yang sehat jasmani dan rohani serta berkualitas. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa macam cabang olahraga seperti basket, voli, atletik, beladiri, dan masih banyak lagi. Cabang olahraga beladiri sendiri masih terdiri dari banyak jenis seperti taekwondo, karate, dan juga pencak silat. Menurut pendapat Kriswanto (2015: 13) menyatakan bahwa Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan.

Cabang olahraga Pencak Silat ini merupakan seni beladiri asli Indonesia yang mempunyai keunikan sendiri dalam rangkaian latihan dan gerakan jurus. Selama beberapa dekade, perkembangan cabang olahraga Pencak Silat sangat pesat di seluruh dunia, tidak hanya di wilayah Asia, tetapi telah menyebar luas di benua Eropa, Amerika dan Australia, setelah Kejuaraan Dunia Pencak Silat I diselenggarakan di Jakarta pada Tahun 1982.

Pada saat ini, olahraga Pencak silat sangat dikembangkan, mengingat bahwa olahraga Pencak Silat adalah budaya bangsa yang patut dilestarikan, dikembangkan dan diperkenalkan di kancah internasional. Untuk itu, dalam

mencapai prestasi yang optimal, latihan tidak terlepas dari peran dan tanggung jawab besar dari para pelatih dan didukung oleh semangat berlatih dari para atlet. Untuk mencapai prestasi tidaklah mudah, membutuhkan waktu dan proses, serta pembinaan yang intensif.

Dengan demikian, untuk mencapai prestasi puncak, seorang atlet dalam cabang olahraga manapun, termasuk Pencak Silat bukan hanya diperlukan komponen kondisi fisik saja, tetapi komponen keterampilan berupa teknik, taktik dan mental yang bagus. Dengan adanya keterampilan penguasaan teknik dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Artinya bahwa semakin baik penguasaan teknik maka semakin efisien dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Salah satu aliran dalam rumpun Pencak Silat yang diakui adalah Perisai Diri. Nama organisasinya adalah Keluarga Silat Nasional (Kelatnas) Perisai Diri, merupakan salah satu organisasi beladiri yang menjadi anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) sebagai induk organisasi resmi Pencak Silat yang ada di NKRI di bawah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Dalam latihan dan persiapan pertandingan, atlet Perisai Diri diajarkan teknik beladiri yang efektif dan efisien.

Dalam pertandingan gelanggang, teknik yang digunakan ada 3 untuk memperoleh poin yaitu pukulan, tendangan dan bantingan. Dalam penelitian ini, peneliti memilih teknik tendangan, karena tendangan merupakan salah satu teknik yang banyak meraih keuntungan bila dibandingkan dengan teknik pukulan dan bantingan. Adapun serangan dengan menggunakan tendangan

bila mengenai sasaran yakni lawan akan menghasilkan poin 2. Sesuai dengan motto Perisai Diri, maka teknik tendangan tidak akan menimbulkan cedera yang parah, sebab tendangan hanya pada sasaran tubuh bagian badan yang dimana atlet pun menggunakan pelindung tubuh (*body protector*).

Menurut pendapat Rusli (2002) bahwa keterampilan teknik olahraga merupakan kombinasi dari keterampilan gerak dasar yang diterapkan dalam suatu cabang olahraga, sesuai dengan kebutuhannya yang khas. Selanjutnya, ditegaskan pula oleh Agus Mahendra (2007) bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi serta waktu yang minimum. Adapun keterampilan teknik dasar olahraga akan dapat dikuasai, bila sebelumnya seseorang telah menguasai keterampilan dasar. Ditegaskan pula oleh Rusli (2002) bahwa keberhasilan melaksanakan keterampilan dalam suatu cabang olahraga sangat dipengaruhi oleh kemampuan diri untuk mengkombinasikan keterampilan dasar tersebut.

Tendangan secara umum merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga beladiri silat, bila dibandingkan penguasaan dalam teknik memukul, penguasaan menendang merupakan prioritas utama yang ditekankan dalam keseluruhan latihan, sehingga masyarakat mengenal olahraga beladiri silat dengan keindahan dan kecepatan tendangan. Diungkapkan pula oleh para pelatih bahwa tendangan yang dilakukan oleh atlet masih belum efektif, khususnya pada tendangan sabit yang dimana tendangan ini akan sering

digunakan ketika bertanding nanti. Hal ini diamati langsung oleh peneliti sendiri saat para atlet melakukan sparing.

Tendangan sabit merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh pesilat dalam bertarung khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini sangat praktis dan efisien digunakan dalam menyerang maupun bela. Menurut pendapat Sucipto (2008) tendangan sabit adalah tendangan yang perkenaannya menggunakan pangkal jari atau punggung kaki. Sejalan dengan itu, menurut Lubis (2004) menyatakan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, sasarannya seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Dasar teknik yang sebenarnya harus diperhatikan oleh para atlet adalah ketika seorang atlet melakukan tendangan sabit maka kaki kanan sebagai tumpuan harus diputar penuh, barulah kaki kiri melayangkan tendangan. Namun, sebagian atlet yang melakukan tendangan sabit belum memutar kaki tumpuan dengan putaran penuh. Akibatnya, pinggang mereka tidak masuk ke arah tendangan yang menyebabkan kekuatan tendangan yang mereka keluarkan tidak maksimal.

Hal-hal dasar seperti inilah yang malah kurang diperhatikan oleh atlet dan terbawa sampai pada pertandingan. Akibatnya mengalami kekalahan dan efeknya menurunkan prestasi atlet. Salah satu penyebab kekalahan tersebut adalah kondisi atlet yang kurang menguasai teknik menendang padahal jarak sasaran sangat tepat dan dengan tendangan poin yang diperoleh lebih besar.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang berkolaborasi dengan para pelatih Perisai Diri Unit Walikota Kupang yang dilakukan pada tanggal 10 April 2022, dimana saat ini para atlet sedang melaksanakan training dalam rangka persiapan kejuaraan antar-Perguruan dan POPDA, peneliti menemukan bahwa kemampuan fisik atlet sudah sangat baik namun kebanyakan atlet mengalami kendala dalam hal ini keterampilan tendangan.

Walaupun para atlet mampu melakukan tendangan namun terkesan masih sangat kasar sehingga sering terjadi cedera sendiri bagi atlet. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Keterampilan Tendangan Sabit Pada Atlet Remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang.”

B. Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang peneliti temukan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan atlet remaja dalam melakukan tendangan sabit saat latihan maupun pertandingan.
2. Atlet mengetahui cara melakukan tendangan sabit, namun kehilangan momentum saat menendang, sehingga tendangan yang dihasilkan tidak efektif dan kekuatan tendangan tidak maksimal.
3. Kurangnya penguasaan teknik dasar tendangan sehingga para atlet tidak menunjukkan performa yang baik bahkan sering mengalami cedera kaki saat latihan maupun pertandingan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas, maka diperlukan pembatasan masalah. Maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu keterampilan tendangan Sabit pada atlet remaja Perisai Diri di unit Walikota Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana keterampilan tendangan sabit pada atlet remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterampilan tendangan sabit atlet remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Sebagai acuan untuk mengembangkan bentuk latihan tendangan sabit dalam meningkatkan kinerja pelatih secara professional dan kinerja atlet saat bertanding.
 - b. Meningkatkan pemahaman atlet remaja saat melakukan teknik tendangan sabit dengan baik dan benar.

c. Sebagai masukan dalam memperkaya ilmu pengetahuan olahraga bagi peneliti dan juga bagi mahasiswa PJKR.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk meningkatkan kreatifitas para pelatih Perisai Diri dalam menjalankan bentuk latihan tendangan sabit guna mendukung keterampilan tendangan para atlet remaja.
- b. Untuk meningkatkan minat latihan dan keterampilan tendangan sabit guna performa para atlet remaja di laga nanti.