

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional, dan bahkan ditingkat Internasional, mulai usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Perkembangan olahraga pencak silat sekarang ini cukup membanggakan dengan semakin tersebarunya perguruan pencak silat di nusantara dan bahkan diluar Negara Indonesia. Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”.

Keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering digunakan oleh seorang pesilat dalam bertanding antara lain adalah: kuda-kuda, sikap pasang, langkah, teknik belaan, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik tangkapan. Dimana dalam teknik serangan terdapat suatu teknik tendangan yang salah satunya teknik tendangan sabit. Tendangan sabit adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan mengayunkan kaki dari samping luar menuju samping dalam.

Tendangan sabit sangat diperlukan sekali dengan olahraga pencak silat, karena tendangan sabit merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kategori laga atau tanding. Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya taktik tendangan sabit

bagi pencapaian prestasi maksimal seorang pesilat, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius bagi pelatih ataupun atlet itu sendiri. Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga pencak silat, dibutuhkan beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental pesilat. Hal ini perlu diperhatikan oleh seorang pesilat dengan bantuan dan arahan pelatih. Menurut Rosmawati, Darni, Syampurma (2019: 45) .

Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, pencak silat juga mengembangkan hubungan ketiga komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul. Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya pengaruh tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu Mahardhika (2013:5). Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Menurut Sucipto (2007: 24) Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang diturunkan dari generasi ke generasi secara tradisional. Ajaran pencak silat diberikan dari orang tua kepada anaknya, dari guru kepada muridnya. Indonesia terdiri dari beribu-ribu pulau, bermacam-macam seni bela diri atau ajaran pencak silat.

Menurut IPSI bersama BAKIN 1975 (dalam Roni Hidayat, 2011: 23), menjelaskan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritas (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Ferry Lesmana (2012: 1), pencak silat adalah seni bela diri bangsa Indonesia, oleh karena itu harus dilestarikan dan dikembangkan. Sedangkan menurut Rusdianto dan Akhmadi (2011: 2) pencak silat sebagai peninggalan budaya luhur merupakan bentuk khas bela diri bangsa Indonesia. Pencak silat pada hakikatnya merupakan usaha budaya kepribadian bangsa Indonesia yang didalamnya selain mengandung unsur bela diri, terdapat juga unsur-unsur olahraga, seni, spiritual, terpatri dalam kesatuan yang padu.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab (Lubis, 2016:1). Menurut Sari (2018:5) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa “Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi dan mental. Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya.” Menurut (Rosmawati, 2019: 10) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa “tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit dilaksanakan bila belum mempunyai teknik, baik individual maupun kelompok.”

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Seperti salah satu indikatornya daya ledak otot tungkai dimana mempunyai suatu peranan penting terhadap tendangan sabit yang akan dihasilkan, dalam melakukan tendangan sabit seorang atlet juga harus memiliki daya tahan otot tungkai agar selama dalam pertandingan 3 babak di kali 2 menit tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya

berulang-ulang kali sehingga bisa menghasilkan poin bagi (Hardiansyah, 2016:62). Seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut di kategorikan sebagai keterampilan khusus. Dalam teknik serangan tungkai dan kaki pada perguruan Prisia Diri terdapat beberapa jenis tendangan yaitu: Tendangan Gejilik, Tendangan T, Tendangan Sabit, Tendangan Belakang, Tendangan Paculan, Tendangan Swislag, Tendangan Selosor, Tendangan Gejuk, Tendangan Sapuan Depan, Tendangan Sapuan Belakang,

Menurut Lubis (2016:47) menjelaskan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul juga penting. Latihan daya ledak otot tungkai, kelincahan, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan sabit.

Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan sabit karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras, kemudian kekuatan otot perut yang perlu diperhatikan oleh pesilat adalah kekuatan otot perut karena kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat melakukan tendangan, kemudian kelentukan sendi panggul yaitu panggul merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan (Akbar, 2016:5). Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan

beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. (Rahmana dan Suwirman, 2020:2).

Sedangkan Menurut Akmal , dkk (2019), daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama gerakan pencak silat karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat memukul atau menendang. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada perguruan Pencak Silat Perisai Diri Cabang Kota Kupang, pada pelaksanaan latihan teknik khususnya gerakan pencak silat di perguruan Perisai Diri Ranting Walikota syarat dalam tendangan sabit harus memiliki kecepatan dan ketepatan sasaran sesuai dengan aturan yang berlaku. Pada saat latihan terlihat bahwa kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Perisai Diri Ranting Walikota masih kurang bertenaga, tidak tepat sasaran, mudah dielakan dan ditangkap, sehingga tidak menghasilkan nilai yang diharapkan, hal ini menyebabkan atlet kurang memperoleh peluang kemenangan yang sesuai target. Peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan kurangnya beberapa faktor kondisi fisik (power,keseimbangan) dalam melakukan tendangan sabit tersebut.

Permasalahan yang sering dihadapi setiap atlet saat ini, sebagian besar para atlet pencak silat khususnya perguruan Perisai Diri Walikota kupang mengatakan bahwa pada saat mereka melakukan tendangan sabit lemahnya tendang sabit, tendangan mereka sering tertangkap, selalu terbanting oleh pihak lawan, dan ketika pihak lawan melakukan serangan balik mereka selalu mengalami kewalahan ketika diserang balik . Hal ini terjadi karena kurangnya kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan. Selain kurang baiknya kondisi Daya Ledak Otot Tungkai juga mempengaruhi sehingga mengakibatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan Perisai Diri kurang maksimal dan mudah tertangkap sehingga

mengurangi poin pertandingan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum Diketahui Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Perisai Diri

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini perlu dibatasi. Hal ini menghindari terjadinya penyimpangan dalam mencapai tujuan penelitian. Adapun pembatasan masalah ini adalah Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak silat Perguruan Perisai Diri

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Perguruan Perisai Diri?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Perguruan Perisai Diri.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan sesuatu yang diharapkan ketika sebuah penelitian sudah selesai. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai secara simultan terhadap kecepatan tendangan sabit.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi pesilat, dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit, sehingga diharapkan pesilat bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan sabit.

- b) Sebagai referensi dan masukan bagi civitas akademis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan pihak lain dalam melakukan penelitian yang sejenis.