

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga yaitu suatu kebutuhan dalam kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan *modern* pada zaman sekarang olahraga telah menjadi tuntunan yang semakin kompleks dan serba otomatis, supaya manusia dapat mempertahankan diri eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kurang gerak. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi. Dengan melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas sumber daya manusia (sdm) dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai, serta meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Oleh karena itu pembangunan olahraga perlu mendapatkan perhatian pemerintah lebih profesional melalui perencanaan dan pelaksanaan secara sistematis dalam pembangunan nasional.

Menyadari olahraga merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kualitas jasmani dan rohani menurut undang-undang nomor 3 pasal 4 tahun 2005 dalam tentang sistem keolahragaan nasional bahwa tujuan pembangunan di bidang olahraga salah satunya sebagai berikut. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan.

Salah satu olahraga prestasi yang diberikan pembinaan adalah olahraga pencak silat. Pencak silat adalah salah satu bela diri yang berasal dari bangsa Melayu khususnya indonesia yang berkembang menjadi olahraga *modern*, dengan berkembangnya pencak silat yang sangat pesat dan semakin banyaknya orang mempelajari pencak silat baik warga negara indonesia maupun negara asing.

Pencak silat sudah tersebar di beberapa negara maju maupun negara berkembang, sedangkan di Indonesia sendiri pencak silat merupakan salah satu olahraga yang unggul dalam mendapatkan prestasi. Olahraga pencak silat sering diadakan kejuaraan-kejuaraan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dari hasil proses latihan itu sendiri, baik itu kejuaraan antar sekolah, perguruan atau paguron, antara kabupaten dan provinsi sampai dengan antar negara. Perkembangan pencak silat ini telah menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingkan dan sudah diakui menjadi olahraga dunia. Pencak silat yang semakin maju dan berkembang didalam negeri maupun diluar negeri semakin menjadikan salah satu kebudayaan Indonesia yang harus dilestarikan tanpa meninggalkan peninggalan nenek moyang yang telah berjuang membesarkan dan melestarikan pencak silat dari zaman prasejarah sampai pada zaman setelah kemerdekaan. Menurut Sudiana dan Septyanawati (2017) “gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya” (hlm.19). Oleh karena itu pencak silat bisa disebut metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Di dalam pencak silat banyak sekali manfaat yang diperoleh dalam mengikuti pencak silat seperti melatih kesabaran, melatih mental, konsentrasi, kewaspadaan, kedisiplinan, menjaga tetap sehat dan bugar dan masih banyak lagi manfaat-manfaat di dalam pencak silat. Sedangkan tujuan dalam pencak silat yaitu salah satunya meningkatkan prestasi melalui pertandingan-pertandingan olahraga pencak silat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan pencak silat usia muda mengharuskan para pelatih atau Pembina olahraga pencak silat memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada atletnya. Oleh karena itu pelatih dan Pembina olahraga pencak silat harus memahami karakteristik atletnya sesuai tingkat usianya.

Prestasi yang tinggi hanya dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Berkaitan dengan hal tersebut yang di jelaskan di atas, menurut Harsono (2018) sebagai berikut :

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan teknik, (4) latihan mental. (hlm.39)

Dari 4 aspek tersebut terdapat salah satu aspek yang dilakukan dalam latihan pencak silat yaitu latihan teknik. Teknik merupakan dasar latihan pencak silat yang harus dilatih dari tingkat pemula atau dasar, sehingga memungkinkan pesilat memiliki kemampuan dasar yang baik saat melanjutkan ke tahap berikutnya.

Menurut Lubis, Johansyah (2016) dalam pencak silat terdapat beberapa macam teknik yang harus digunakan dan dikuasai yaitu “teknik pencak silat meliputi teknik kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, serangan, tangkapan” (hlm.26-51). Semua hal tersebut harus dikuasai dengan sempurna melalui latihan yang baik. Khusus dalam teknik serangan terdapat dua bentuk serangan yaitu dengan menggunakan tangan atau yang dikenal dengan pukulan dan menggunakan kaki sebagai serangan disebut tendangan.

Menurut Lubis, Johansyah (2016) tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain “tendangan depan atau lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan ge jig” (hlm. 44-48).

Penulis berpendapat bahwa tendangan dalam pertandingan pencak silat dibagi menjadi empat jenis tendangan, yaitu: (1) tendangan depan atau lurus (2) tendangan samping (T), (3) tendangan belakang, (4) tendangan sabit. Dilihat dari efektifitas gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat digunakan oleh atlet dalam pertandingan. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat atlet

dalam memperoleh nilai atau *point* pada pertandingan, sehingga atlet harus mampu menggunakan tendangan yang tepat pada saat sikap badan berhadapan dengan lawan saat bertanding. Maka penulis menyimpulkan tidak semua tendangan yang dilatih efektif digunakan dalam pertandingan.

Penulis melakukan penelitian yaitu pada tendangan lurus atau juga disebut tendangan depan, adapun hal tersebut menurut Lubis, Johansyah (2016) menjelaskan “tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasanya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan keadaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu” (hlm.44). Tendangan lurus ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh karena semakin jauh jangkauan untuk menyerang akan menghasilkan tenaga yang lebih banyak dobrakan serang yang membuat lawan terhenti untuk mengelak bahkan membalas serangan. Bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang akan menjadi kelebihan untuk membuka serangan dan mengumpulkan *point*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada atlet perguruan pencak silat perisai diri kabupaten tasikmalaya, pada saat jam latihan di mulai atlet sering terlihat melakukan latihan *shadow fighting* dengan menggunakan serangan kaki salah satunya tendangan lurus. Hal ini menunjukkan bahwa setiap bulannya mengalami peningkatan yang signifikan dalam segi teknik maupun fisik. Jika dilihat ketika atlet melakukan *fight* atau tarung di tempat latihan maupun di gelanggang pertandingan para atlet tersebut mampu dan percaya melakukan tendangan lurus dengan cepat, tepat dan keras, sehingga lawan tidak mampu untuk mengantisipasi serangan tendangan lurus, adapun para atlet tersebut sudah mahir dalam melakukan tendangan lurus sehingga mempunyai *power* yang bagus karena itu menghasilkan tendangan yang cepat dan keras, dan mempunyai *fleksibilitas* panggul yang baik sehingga panggul merupakan faktor pendorong dan menyalurkan *power* otot tungkai dalam melakukan kecepatan tendangan lurus pencak silat. Akan tetapi sebagian atlet ada yang belum mahir dalam melakukan tendangan lurus misalnya kurang dalam *power* otot tungkai, dalam melakukan tendangan dan masih tendangan tertangkap oleh lawan walaupun tidak selalu di jatuhkan dan *fleksibilitas*

panggul yang kurang baik sehingga tendangan kurang tepat sasaran. Sesuai dengan penjelasan para ahli Menurut Suwirman (dalam Sukron, 2018) mengatakan “teknik tendangan lurus yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat, bertenaga dan terarah pada sasaran” (hlm.61). Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik atlet yang baik.

Adapun menurut para ahli tingkat keberhasilan tendangan lurus ditunjang atau didukung oleh komponen kondisi fisik menurut Hidayat & Suprianto Kadir, (2020) mengungkapkan “daya ledak otot tungkai atau *power* merupakan kondisi fisik yang mempunyai peranan yang menunjang dalam kemampuan berolahraga, terutama untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan olahraga pencak silat secara optimal”(hlm.75). Sedangkan menurut Kurnia, (2017) mengemukakan “yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan lurus diantaranya adalah kekuatan dan kecepatan atau *power*. *Power* otot tungkai dalam melakukan tendangan lurus dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang keras dan tepat sasaran yang sekaligus menunjang prestasi yang optimal” (hlm.48). Selanjutnya Hajir, (2013) menyatakan bahwa “kekuatan, *fleksibilitas* atau kelentukan, dan keseimbangan sangat erat kaitannya dengan kemampuan teknik serangan tendangan depan atau lurus”(hlm2).

Berdasarkan pada uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan tendangan lurus diantaranya, adalah kecepatan, *fleksibilitas*, daya ledak (*power*) tungkai, kekuatan tungkai, dan keseimbangan.

Maka dari itu tentunya setiap komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang berbeda terhadap hasil tendangan lurus pada pencak silat. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi perlu adanya penelitian. Alasan ini lah membuat penulis tertarik untuk meneliti kontribusi komponen kondisi fisik terhadap tendangan lurus. sesuai dengan kemampuan penulis hanya meneliti *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul. Maka dari itu *power* otot tungkai yang baik akan membantu daya dorong kaki sehingga tendangan lurus akan cepat. Sedangkan *fleksibilitas* panggul diperlukan karena merupakan poros dalam melakukan

tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan lurus yang dihasilkan.

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus, penulis melakukan penelitian pada atlet perguruan pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya. Alasan mengambil populasi di pencak silat perisai diri kabupaten tasikmalaya, karena penulis sebagai anggota pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya serta anggota putra putri pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya yang sudah mahir atau menguasai teknik tendangan lurus sehingga dapat dijadikan populasi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengangkat judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan *Fleksibilitas* Panggul Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kabupaten Tasikmalaya”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya?
2. Seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul secara bersamaan terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya?

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan sebagai berikut:

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sumbangan, yang dimaksud sumbangan dalam penelitian ini adalah sumbangan *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus.
2. *Power* menurut Harsono (2018) “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). Dalam penelitian ini *power* yang dimaksud adalah *power* otot tungkai yang diukur dengan *standing broad jump*.
3. *Fleksibilitas* menurut Harsono (2018) “*fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35). Dalam penelitian ini *fleksibilitas* yang dimaksud adalah *fleksibilitas* panggul yang diukur dengan *test sit and reach*.
4. Tendangan lurus menurut Sudiana, I Ketut (2017) “serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan dengan kenaan pangkal jari-jari bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu” (hlm.50).

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul secara bersamaan terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat perisai diri Kabupaten Tasikmalaya.

1.5. Kegunaan Penelitian

Pada setiap penelitian pada hasil akhir tentunya diharapkan memiliki kegunaan yang akan didapat oleh penulis maupun pembaca baik itu secara teoritis maupun praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Secara teoritis dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan hasil tendangan lurus dan memperkaya ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.
2. Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru olahraga, pelatih dan atlet pencak silat sebagai referensi dalam memilih bentuk latihan bahwa komponen kondisi fisik *power*, *fleksibilitas* adalah komponen-komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam pencak silat khususnya pada kecepatan tendangan lurus.