

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Pencak silat sangat berkembang di Indonesia dan juga di Dunia Internasional sebagai seni beladiri dan pengembangan mental para anggotanya. Pencak silat di Indonesia banyak terdapat di seluruh pelosok tanah air dengan nama perguruan yang berbeda-beda, juga mengembangkan teknik yang berbeda-beda pula dari pernapasan hingga pengembangan pencak silat olahraga.

Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia¹. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakannya sendiri. Teknik dalam pencak silat sangat beragam, Kadang-kadang antar aliran atau perguruan berbeda satu sama yang lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, tangkapan, bantingan, kunci, tangkisan, pukulan punggung tangan, cakaran, sodokan, totokan, tebasan, dan colokan.

¹Gugun Arif Gunawan, *Beladiri*, (Yogyakarta : Insan Madani, 2007), h. 8

Ada empat aspek di pencak silat yang tak bisa dipisahkan satu sama lain, yaitu : Mental spiritual, seni budaya, beladiri, olahraga. Saat ini, pencak silat telah dipertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Pencak Silat adalah sistem beladiri yang mempunyai 4 nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknis, dan atletis :

Nilai *etis* adalah nilai budi pekerti luhur atau nilai kesusilaan Pencak silat berdasarkan pepakem (disiplin/aturan) etika yang didalamnya secara tidak langsung terdapat unsur agama, nilai sosial budaya dan nilai-nilai moral yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Nilai *teknis* adalah nilai kedayagunaan Pencak silat berdasarkan dari kebutuhan dan kepentingan beladiri berdasarkan pepakeman logika. Nilai *estetis* adalah nilai keindahan Pencak silat berdasarkan pepakeman estetika. Nilai *atletis* adalah nilai keolahragaan berdasarkan pepakeman atletika.²

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati dan cukup pesat perkembangannya di Indonesia saat ini. Pencak Silat semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas karena sosialisasi yang dilakukan lewat berbagai *event* kejuaraan ataupun melalui demonstrasi pada acara-acara tertentu. Terbelih lagi dampak dari kejuaraan Asian Games 2018 yang berhasil menyumbangkan 14 medali emas untuk Indonesia menambah daya tarik bagi para kalangan

²Notosoejitno, *Khasanah Pencak Silat*, (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2007) h. 38

masyarakat untuk menggeluti olahraga pencak silat. Kejuaraan pencak silat kini sering diselenggarakan di berbagai daerah, baik kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional. Untuk kejuaraan pemasalan bagi atlet pemula tingkat usia dini, pra remaja dan remaja pun kini sudah banyak diselenggarakan diberbagai daerah dan dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi para atlet baru yang ingin mengenal pencak silat.

Olahraga pencak silat terdapat 2 katagori yang dipertandingkan, salah satunya adalah kategori tanding, dimana peraturan-peraturan sudah dibakukan, pada kategori ini dibagi berdasarkan berat badan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pencak silat membutuhkan latihan yang berprinsip pada ilmu pengetahuan dan teknologi. Menurut Sajoto ada empat faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan kematangan emosional untuk menjadi juara.

Untuk mencapai prestasi yang optimal , seorang pesilat di samping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima. Tanpa didukung kondisi fisik yang baik mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama 2 menit x 3 babak.

Dalam latihan fisik pelatih berusaha meningkatkan komponen fisik atlet, ada 10 komponen fisik seperti :Kekuatan (*strength*), daya tahan

(*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuaracy*), dan reaksi (*reaction*).

Komponen fisik tersebut harus dilatih secara baik, jelas dan terprogram, berkesinambungan dan tidak terputus agar dapat diketahui perkembangan atau kemajuan kondisi seorang atlet. Pencak silat kategori tanding selain dibutuhkan komponen fisik yang prima, dibutuhkan juga teknik dan taktik serta mental yang baik. Dalam olahraga prestasi yang mengedepankan ilmu pengetahuan dan teknologi, teknik dalam olahraga pencak silat harus disejajarkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi itu sendiri, sehingga teknik-teknik yang di latih menjadi teknik yang efisien dan efektif jika ditinjau dari segi kinesiologi dan biomekanik.

Kategori tanding tidak bisa dilepaskan dengan teknik dan taktik yang menyertainya baik itu menyerang, bertahan, maupun gabungan keduanya yaitu bertahan menyerang. Banyak teknik-teknik tendangan dalam olahraga pencak silat antara lain yaitu, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang.

Sejalan dengan perkembangan pencak silat di Indonesia khususnya pencak silat PPLM DKI Jakarta yang aktif dengan latihan – latihannya dan telah mengikuti berbagai macam kejuaraan baik tingkat wilayah, daerah, nasional maupun tingkat internasional dengan para pesilat di era 2013 hingga saat ini meningkat dengan pesat prestasi para

pesilat PPLM DKI Jakarta, ini terbukti dengan hasil yang dicapai oleh para pesilat PPLM DKI Jakarta sebagai juara umum hampir di setiap kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional dan beberapa atlet PPLM masuk dalam Pelatda DKI Jakarta dan Pelatnas Indonesia di berbagai *even* kejuaraan internasional.

Sebagai olahraga budaya bangsa perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia berjalan dengan pesat, hal tersebut dapat kita buktikan dengan melihat minat para pelajar – pelajar di DKI Jakarta dan sekitarnya. Keadaan ini merupakan suatu keadaan yang positif, karena dari sinilah nantinya akan muncul bibit – bibit pesilat berbakat yang dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara Indonesia.

Setiap serangan dengan teknik pukulan maupun tendangan hanya diarahkan ke daerah – daerah yang boleh diserang agar tidak menimbulkan cedera serta mendapat pengurangan nilai. Adapun bagian – bagian yang boleh diserang adalah perut dan dada bagian depan dan punggung bagian belakang yang keduanya tertutup oleh *body protector*.

Tendangan T sekarang ini menjadi salah satu tendangan yang sangat sering digunakan oleh atlet disetiap pertandingan, karena tendangan T banyak digunakan oleh atlet-atlet Asian games untuk mendapatkan point.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti dan mempelajari teknik – teknik dasar yang diajarkan oleh pelatih, peneliti

tertarik untuk meneliti beberapa faktor yang mendukung kecepatan tendangan T, agar dalam penguasaan teknik yang benar mendapatkan kecepatan tendangan tersebut. Serta dapat memudahkan teknik-teknik yang lebih sulit dan dalam gerakan tersebut dapat menghemat pengeluaran energi.

Untuk dapat melakukan teknik tendangan T maka seorang atlet harus mempunyai tingkat kebugaran fisik yang baik. Adapun komponen-komponen kebugaran fisik diatas meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan dan kelentukan. Banyak atlet pencak silat DKI Jakarta menendang dengan cepat tapi tendangannya tidak kuat atau keras dan tidak seimbang, tidak jarang pesilat setelah melakukan tendangan T sering kali goyang dan mundur dikarenakan tidak adanya keseimbangan.

Untuk dapat mencapai tujuan dari tendangan T yaitu kecepatan tendangan, maka faktor kekuatan otot tungkai mempunyai peran besar maka tungkai akan dapat bergerak dengan cepat karena terdapat kekuatan otot – otot yang kuat untuk melakukan kontraksi otot dengan cepat.

Banyak atlet menendang T dengan kuat tetapi tidak cepat sehingga dapat di tangkap dan dibanting oleh lawan dan sering juga pada saat menendang posisi badan condong kearah belakang maupun kearah samping yang memungkinkan akan terjatuh karena kurang seimbang.

Dengan demikian keseimbangan yang baik maka tubuh tidak akan kesulitan melakukan tendangan ini untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal

Selain keseimbangan dalam olahraga pencak silat ini dibutuhkan kekuatan karena menunjang semua aspek selain teknik-teknik yang dikuasai sesulit apapun. Dengan adanya kekuatan juga mampu melakukan tendangan sebanyak mungkin dan disertai teknik yang benar.

Selain itu juga keseimbangan dan kekuatan, kecepatan juga merupakan salah satu kemampuan yang diperlukan dalam olahraga pencak silat. Dengan demikian keseimbangan dan kecepatan yang baik maka atlet akan dapat melakukan tendangan T dengan maksimal.

Permasalahan yang ada selama ini yaitu pada tendangan T dengan kurang adanya kecepatan tendangan dalam pertandingan. Dan tendangan tersebut yang dilakukan tidak maksimal karena kurang *power* sehingga hanya menyentuh pada *body protector*.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan T pada Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta.
2. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta.
3. Terdapat hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan pembahasan, pelaksanaan, penelitian dan mendapatkan hasil yang efektif dan efisien, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan T.
2. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan T.
3. Hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T.
4. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseimbangan statis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan T?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan T?
3. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai secara bersamaan dengan kecepatan tendangan T?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.
2. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pembina atau pelatih cabang olahraga pencak silat dalam membina para atletnya.
3. Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan T dengan metode yang tepat.
4. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan T.

5. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T.
6. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T.
7. Sebagai awal penelitian untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut.
8. Manfaat penelitian untuk meningkatkan prestasi pesilat PPLM DKI Jakarta.
9. Manfaat dan opini untuk diri peneliti.