

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena aktivitas manusia terdiri dari gerak anggota tubuh, sehingga diperlukan aktivitas untuk mendukung kebugaran jasmani maupun rohani. Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga memiliki tujuan yang berbeda, mulai dari olahraga permainan, olahraga untuk kebugaran dan olahraga untuk meningkatkan prestasi. Selain itu, kegiatan olahraga dapat membentuk kedisiplinan, perilaku, dan sportifitas yang tinggi. Banyak cabang olahraga saat ini yang mudah dilakukan dan banyak digemari oleh masyarakat, salah satu olahraga tersebut adalah pencak silat. Pencak silat adalah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari rumpun melayu yang merupakan warisan bangsa Indonesia yang juga berperan dalam memajukan prestasi olahraga.

Sejak masuknya pencak silat dalam Pesta Olahraga Nasional (PON) VIII 1973 di Jakarta, pencak silat mempunyai perkembangan yang pesat dalam mengawali prestasi olahraga. Sebagai buktinya yaitu dengan banyaknya pertandingan yang berjenjang mulai dari tingkat kabupaten/kota, daerah,, nasional hingga internasional. Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu.

Menurut Persilat (2001: 2) pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda dan saling berhadapan menggunakan unsur bela dan serangan, yaitu mengelak, menangkis, dan menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan. Untuk kategori tunggal, kategori ganda, kategori regu merupakan pertandingan pencak silat yang menampilkan peragaan jurus bela dan serang dengan bertenaga, tepat dan mantap dalam waktu tiga menit. Serangan dan bela yang dilakukan pesilat kategori tanding meliputi teknik tendangan dan pukulan pada sasaran yang telah ditentukan serta menangkis atau mengelak serangan dari lawan dan dilanjutkan dengan bantingan. Semua teknik yang dilakukan pesilat saat pertandingan adalah untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dalam tiga babak. Artinya, untuk memenangkan pertandingan pesilat harus memperoleh nilai yang unggul dari lawan hingga akhir pertandingan. Kemenangan dalam pencak silat ditentukan oleh jumlah suatu nilai yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Nilai dalam pertandingan dapat diperoleh apabila pukulan dan tendangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Menurut penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa gerakan dalam pertandingan pencak silat sangat kompleks, oleh sebab itu serangan dan bela harus dilakukan secara cepat dan tepat. Serangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap dan bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik (Munas IPSI, 2012: 26).

Salah satu teknik dalam pencak silat yaitu tendangan. Tendangan berarti menggunakan tungkai sebagai alat serang. Ada 4 jenis tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat, salah satunya adalah tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknik tendangan dapat menjadi senjata yang menakutkan ketika dapat dimanfaatkan dengan baik. Untuk mendapatkan teknik yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak, dan kekuatan. Selain kondisi fisik, antropometri atlet pun dapat menunjang kemampuan atlet tersebut. Antropometri yang dimaksud seperti panjang tungkai, panjang lengan, tinggi badan, dan berat badan.

Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak memiliki peran penting dalam melakukan tendangan sabit, semakin atlet memiliki tungkai yang panjang, maka atlet tersebut memiliki keuntungan dari segi antropometri. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia Panjang tungkai adalah seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah.

Selain panjang tungkai, antropometri yang menjadi faktor penunjang pada pencak silat yaitu berat badan. Berat badan adalah salah satu faktor utama dalam pertandingan pencak silat. Karena pada dasarnya, seorang atlet pencak silat khususnya di nomor tanding harus menjaga berat badan sesuai dengan kelasnya masing-masing. Sehingga perlu adanya pemeliharaan dan evaluasi secara berkelanjutan terhadap berat badan atlet pencak silat. Dalam melakukan berbagai

gerakan teknik pada pencak silat, berat badan menjadi salah satu hambatan pada saat melakukan gerakan baik saat melakukan serangan atau bela. Sehingga semakin ringan badan atlet pencak silat, maka semakin ringan juga hambatan pada saat melakukan gerakan. Begitu juga sebaliknya, semakin berat badan atlet pencak silat, maka semakin berat juga hambatan pada saat melakukan gerakan.

Mencapai prestasi dalam bidang olahraga pada umumnya dan pencak silat pada khususnya dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, diantaranya: pemanduan bakat, pendidikan, pelatihan olahraga, peningkatan kualitas organisasi serta pembinaan. Pembinaan atau klub olahraga, organisasi baik di sekolah atau di kampus saat ini sudah banyak yang mengarah ke prestasi. Organisasi olahraga di UNJ cabang olahraga pencak silat atau yang dikenal KOPPENSI UNJ (klub olahraga prestasi pencak silat pencak silat Universitas Negeri Jakarta). Tidak jarang KOPPENSI UNJ mencetak atlet berprestasi baik tingkat wilayah, provinsi, nasional, maupun internasional. Namun untuk mencapai prestasi tertinggi tidak semudah yang dibayangkan, banyak proses yang harus dipenuhi oleh atlet KOPPENSI UNJ. Mereka harus mampu mengikuti semua program latihan yang diberikan oleh pelatih. Tidak hanya itu, mereka juga harus menjaga kedisiplinan, nutrisi dan pola istirahat untuk mencapai target yang di inginkan.

Pada penelitian ini akan dikhususkan pada pencak silat kategori tanding atlet KOPPENSI UNJ. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga body contact sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Pesilat yang mempunyai kemampuan biomotor yang baik, mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Dengan gerakan yang efektif dan efisien mampu memberikan hasil optimal

dalam pertandingan, oleh karena itu gerak dapat dilakukan secara efektif dan efisien apabila didukung oleh kemampuan 4 biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat kategori tanding diantaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Awan, 2006: 43). Dengan memiliki kecepatan tendangan pada saat melakukan gerakan diharapkan tidak mudah diantisipasi lawan dan dapat menghasilkan nilai. Namun pada kenyataannya banyak teknik yang digunakan tidak berhasil dalam memperoleh nilai, salah satu faktornya adalah kecepatan tendangan sabit. Pesilat yang memiliki kecepatan tendangan sabit yang tinggi akan lebih menguntungkan dalam memperoleh nilai. Dari hasil wawancara yang didapatkan, ada beberapa faktor yang menyebabkan menurunnya kualitas atlet KOPPENSI UNJ mulai dari kurangnya menjaga kedisiplinan, sehingga berat badan tidak terjaga dan menyebabkan *overweight*. Selain itu tidak latihan menjadi faktor penting atas turunnya kualitas atlet KOPPENSI UNJ. Pelatih menyebutkan bahwa sedikitnya atlet yang datang saat latihan menyebabkan tidak meratanya peningkatan kondisi fisik dan teknik. Sehingga sering terjadi target yang diinginkan pelatih tidak sesuai atau tidak tercapai. Dan minimnya pertandingan saat ini sangat berpengaruh terhadap jam terbang atau pengalaman atlet KOPPENSI UNJ. Karena kurangnya pertandingan, pelatih kesulitan untuk mengevaluasi atlet, sudah sejauh mana hasil dari latihan. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, kecepatan tendangan sabit saat melakukan gerak belum memenuhi kriteria untuk menghasilkan nilai. Sehingga dengan permasalahan tersebut, mendorong peneliti untuk menjalankan penelitian mengenai kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat kategori tanding

atlet KOPPENSI UNJ. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Klub Olahraga Prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta”..

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Berat Badan menjadi hambatan dalam melakukan berbagai gerakan dalam pencak silat
2. Banyak anggota KOPPENSI UNJ yang tidak menjaga berat badannya
3. Panjang atau pendeknya tungkai sangat mempengaruhi kecepatan tendangan sabit
4. Banyak anggota KOPPENSI UNJ yang tidak memanfaatkan tungkai yang panjang
5. Pada beberapa pertandingan atau latihan kemampuan kecepatan tendangan sabit anggota KOPPENSI UNJ masih kurang baik
6. Minimnya pertandingan saat ini sangat berpengaruh terhadap jam terbang atau pengalaman atlet KOPPENSI UNJ
7. Kurangnya kedisiplinan menyebabkan tidak meratanya peningkatan kondisi fisik maupun teknik

#### **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini hanya menjelaskan sesuai variabel yang diteliti, maka pada penulisan ini hanya mencakup penelitian untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dan berat badan

terhadap kecepatan tendangan sabit anggota klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah ;

1. Apakah Terdapat hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit anggota klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.?
2. Apakah Terdapat hubungan berat badan terhadap kecepatan tendangan sabit anggota klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah Terdapat hubungan panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan tendangan sabit anggota klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan tercapainya penelitian ini maka hasil dari penelitian diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis  
Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan kajian ilmiah untuk atlet pada umumnya dan atlet pencak silat pada khususnya.
2. Manfaat praktis
  - a) Bagi pelatih pencak silat, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pentingnya kecepatan tendangan sabit pada anggota KOPPENSUNJ

- b) Bagi Klub olahraga prestasi pencak silat Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas latihan
- c) Bagi atlet pencak silat penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit
- d) Menambah wawasan bagi mahasiswa FIO khususnya, guna meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh panjang tungkai dan berat badan terhadap kecepatan tendangan sabit