

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah satu cabang olahraga yang selalu mengukir prestasi adalah pencak silat.

Berdasarkan Kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat adalah suatu kemampuan atau keahlian dalam mempertahankan diri baik menggunakan senjata atau tidak menggunakan senjata. Tetapi, terdapat beberapa pengertian lain yang dikemukakan oleh beberapa pendekar (ahli dalam silat) diantaranya sebagai berikut; Abdus Syukur guru pencak silat bawean menyatakan bahwa Pencak adalah suatu pola pergerakan yang berdasarkan unsur komedi atau dapat dipertontonkan sebagai hiburan. Sedangkan silat adalah suatu teknik untuk mempertahankan diri yang tidak digunakan sebagai bahan totonan atau di pakai untuk sebuah hiburan semata. Selain itu, pencak silat juga dipertandingkan secara resmi baik pada pesta olahraga daerah, nasional maupun internasional.

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, wilayah, nasional hingga internasional. Untuk mendapatkan sebuah prestasi tidaklah mudah, banyak hal yang mendukung dalam meraih prestasi tersebut. Bagi atlet kemampuan fisik, teknik serta mental yang baik dapat membantu mewujudkan prestasi yang maksimal, tentunya dengan melakukan proses latihan yang progresive, overload dan berkelanjutan sesuai dengan prinsip latihan. Usia dewasa merupakan titik puncak prestasi atlet dalam berkarir sebagai atlet.

Mencapai prestasi dalam bidang olahraga pada umumnya dan pencak silat pada khususnya dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, diantaranya: pemanduan bakat, pendidikan, pelatihan olahraga serta peningkatan kualitas organisasi, pembinaan. Apalagi saat ini banyak event-event atau pertandingan baik tingkat wilayah, provinsi, nasional maupun internasional. Pembinaan atau klub olahraga, organisasi baik di sekolah atau di kampus saat ini sudah banyak yang mengarah ke prestasi. Organisasi olahraga di UNJ sangatlah beragam, salah satunya 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.

Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. 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. Pada penelitian ini akan dikhususkan pada pencak silat kategori tanding. 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.

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 jatuhnya 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 belaen 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. Agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik. Dalam perolehan point (nilai) tendangan mempunyai nilai lebih tinggi yaitu 2 atau 1+2, sedangkan pukulan hanya nilai 1 atau 1+1.

Banyak teknik yang dinilai sah dalam pertandingan pencak silat diantaranya adalah teknik tendangan, namun belum diketahui seberapa daya ledak tendangan yang dilakukan pesilat dalam pertandingan. Sehingga perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang daya ledak teknik tendangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Untuk mengetahui kecepatan teknik dalam pertandingan ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan sebagaimana penjelasan dari teknik yang sah, bertenaga dan tepat sasaran.

Untuk mendapatkan teknik yang baik banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya kondisi fisik seperti kecepatan, kelincihan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak, kekuatan, dan fleksibilitas. Selain kondisi fisik

antropometri atlet pun dapat menunjang kemampuan atlet tersebut. Antropometri yang dimaksud seperti fleksibilitas, panjang lengan, tinggi badan, dan *Power* otot tungkai.

Salah satu teknik dalam pencak silat yaitu tendangan atau serangan tungkai. Tendangan berarti menggunakan tungkai sebagai alat serang. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknik tendangan dapat menjadi senjata yang menakutkan ketika dapat dimanfaatkan dengan baik. Hal yang dapat dimanfaatkan tersebut ialah kemampuan fleksibilitas.

Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk menggerakkan persendian dengan leluasa. Dapat kita ketahui sendi memiliki keterbatasan dalam melakukan pergerakan. Namun untuk memaksimalkan jangkauan atau range of motion tersebut, pesilat harus melatih kemampuan fleksibilitasnya agar range of motion dari pesilat tersebut dapat lebih maksimal.

Setiap masing masing pesilat memiliki fleksibilitas yang berbeda, semakin pesilat tersebut memiliki fleksibilitas yang baik maka atlet tersebut dapat melakukan serangan dengan jangkauan yang lebih jauh. Salah satunya adalah pada serangan tungkai. Pada serangan tungkai dapat mengarahkan sasaran ke bagian kepala. Namun, untuk mencapai ke bagian kepala atlet harus memiliki fleksibilitas yang baik, agar persendian pada tungkai mereka dapat bergerak secara leluasa.

Selain fleksibilitas, hal yang dapat dimanfaatkan oleh pesilat adalah kemampuan daya ledak atau *Power*. Dengan memiliki daya ledak yang baik khususnya pada tungkai, maka pesilat dapat dengan cepat dan kuat melakukan

serangan kepada lawannya. Sehingga dengan melakukan serangan tungkai yang cepat dan kuat maka lawan akan mengalami kesulitan dalam melakukan bela.

Namun, pada kenyataan dilapangan peneliti melihat banyak dari pesilat saat bertanding memiliki daya ledak yang kurang, sehingga ketika melakukan serangan mudah untuk dihindari atau kurang optimal. Dari permasalahan tersebut seorang pelatih dan atlet sendiri harus melakukan evaluasi Dengan kemampuan daya ledak atlet tersebut. Dengan mengetahui kekurangan pada kemampuan daya ledak, Hal tersebut dapat dimanfaatkan pelatih sebagai acuan dalam mengevaluasi serta pembuatan program latihan Dengan mengevaluasi kemampuan daya ledak tungkai maka atlet dapat memberikan rangsangan yang lebih agar diharapkan seorang pesilat dapat menampilkan serangan tungkai yang lebih optimal.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Angga Singgih pada tahun 2017, fleksibilitas memberikan sumbangan sebesar 56,1% Dengan kemampuan serangan tungkai pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Sunan Al – Ambiya Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pematang. Dengan demikian penelitian tersebut menerangkan bahwa fleksibilitas dan kemampuan serangan tungkai memiliki hubungan yang signifikan.

Dengan memiliki *Power* otot tungkai pada saat melakukan serangan 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 fleksibilitas dan *Power*. Pesilat yang memiliki fleksibilitas dan *Power* yang tinggi akan lebih menguntungkan

dalam memperoleh nilai. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Fleksibilitas dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta”.

B. Indetifikasi Masalah

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

1. Terdapat hubungan antara Fleksibilitas Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan antara Fleksibilitas dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.
4. Fleksibilitas memberikan sumbangan Dengan kemampuan serangan tungkai
5. *Power* otot tungkai memberikan sumbangan Dengan kemampuan serangan tungkai

C. 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 Fleksibilitas dan *Power* Otot

Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah Terdapat hubungan antara Fleksibilitas Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah Terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah Terdapat hubungan antara Fleksibilitas dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai Pada Mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?

E. 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 Kemampuan Serangan Tungkai 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 Kemampuan Serangan Tungkai
- d) Menambah wawasan bagi mahasiswa FIO khususnya, guna meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh Fleksibilitas dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Serangan Tungkai

