

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kita sama-sama mendengar dan melihat sejarah bangsa kita berjuang untuk merdeka adalah perjuangan para Pendekar. Modal yang digunakan salah satunya adalah ilmu beladiri Pencak Silat. Oleh sebab itu perlu kiranya kita sebagai penerus kemerdekaan untuk mengembangkan Seni Bela Diri Tradisi bangsa kita yaitu Pencak Silat, terutama di sekolah. Agar kiranya Budaya Bangsa Pencak Silat ini tidak pernah mati dan selalu mengibarkan semangat juang bagi peserta didik serta memiliki rasa bangga akan Sejarah perjuangan Bangsa.

Oleh sebab itu Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia adalah salah satu unsur organisasi yang dalam pendiriannya mempunyai maksud yang murni untuk turut serta di dalam pelestarian Pencak Silat sebagai budaya bangsa serta sebagai wahana dalam menyiapkan kesatria-kesatria bangsa di Negara Republik Indonesia telah membuat sebuah program dalam bentuk latihan Pencak Silat dalam program Ekstrakurikuler di sekolah, melatih dan mendidik para siswa tentang keilmuan Pencak Silat, filosofi Pencak Silat, Semangat Juang Pencak Silat, dan mental Pencak Silat serta mengembangkan Organisasi Perguruan yang dikelola secara lebih profesional untuk tercapainya kemandirian organisasi, meningkatkan mutu

dan prestasi Pencak Silat sebagai jati diri Bangsa yang Tumbuh dan berkembang sesuai perkembangan jaman dan menjadikan Pencak Silat sebagai tuan olahraga beladiri dinegeri sendiri dan kebanggaan Bangsa Indonesia.

Pencak Silat mempunyai unsur olahraga, beladiri dan seni, diantaranya terdapat teknik serangan yaitu pukulan, tendangan, bantingan dan tangkisan sehingga olahraga beladiri pencak silat ini tidak kalah dengan olahraga beladiri dari negara lain. Tidak diketahui dengan pasti sejak kapan kata Pencak Silat digunakan, namun dipercaya istilah itu muncul dari bahasa yang digunakan masyarakat. PENCAK artinya Pencarian, SILAT artinya Silaturahmi, bila digabungkan kedua makna arti kata tersebut maka Pencak Silat mempunyai arti Pencarian Silaturahmi dan kemudian berkembang ke berbagai penjuru.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan prakarsa dari Mr. Wongsonegoro. IPSI merupakan wadah satu-satunya organisasi Pencak Silat yang ada di Indonesia sejak diresmikannya tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan Pencak Silat benar-benar dihayati dan berkembang di masyarakat, maka mulai PON I sampai dengan PON VII Pencak Silat dipertandingkan secara eksebis dan pada

PON VIII 1973 di Jakarta, Pencak Silat resmi dipertandingkan.¹ dan menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan hingga saat ini.

Akhir-akhir ini olahraga Pencak Silat makin menampakkan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyak digelarnya pertandingan Pencak Silat tingkat regional, nasional maupun internasional seperti Kejuaraan Wilayah (KEJURWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga untuk Wilayah Asia Tenggara (SEA GAMES), Kejuaraan Tingkat Asia Pasifik, serta Kejuaraan Dunia.

Dalam upaya menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi harus memperhatikan 4 (empat) aspek yaitu (1) aspek teknik, (2) aspek fisik, (3) aspek taktik (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal. Ditinjau dari aspek teknik, teknik dan taktik Pencak Silat tidak menemui kendala yang berarti, karena telah memiliki pengalaman dalam mempelajari dan mengembangkan keterampilan tersebut. Aspek mental tercermin dari rasa percaya diri, agresivitas, dan berprestasi.

Selama ini untuk memotret kebutuhan fisik Pencak Silat dilakukan dengan cara mencari kemiripan atau kedekatan dengan olahraga beladiri lain. Akan tetapi kenyataannya, ada perbedaan antara Pencak Silat dengan karakteristik cabang olahraganya.

¹ Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, (Jakarta:PT RajaGrafindo Persada, 2016), h.2

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi fisik yang prima dalam suatu pertandingan. Secara umum hampir semua gerakan fisik merupakan hasil kerjasama dari tenaga, kecepatan. Secara alamiah, setiap individu memiliki kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Kelentukan tidak termasuk kemampuan alamiah, tetapi lebih bersifat kualitas anatomi organ yang perlu diperhatikan dalam latihan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktifitasnya, Pencak Silat juga mengembangkan hubungan ketiga komponen kekuatan, daya tahan dan kecepatan menjadi komponen utama.

Pencak Silat yang dipertandingkan dibagi menjadi 2 kategori (1) kategori tanding (2) kategori seni. Untuk kategori seni terbagi menjadi tiga bagian yaitu: Tunggal, Ganda dan Regu, atau lebih dikenal dengan istilah TGR. Untuk kategori tanding adalah kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda, keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak²

² Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, (Jakarta:PT RajaGrafindo Persada, 2004), h.35

Dari penjelasan tersebut kita bisa menyimpulkan bahwa untuk menjadi seorang pemenang dalam sebuah pertandingan Pencak Silat sangatlah memerlukan stamina atau kondisi fisik yang kuat selain itu diperlukan kekayaan teknik bertanding serta mental semangat juang tinggi untuk memenangkan pertandingan. Atlet yang memiliki teknik yang lengkap akan mampu menghadapi lawan dengan spesifikasi apapun, serta akan mampu berhadapan dengan jenis lawan dengan karakter yang berbeda-beda.

Selain teknik pukulan dan bantingan, tendangan adalah salah satu teknik serangan yang digunakan dalam Pencak Silat pada kategori tanding. Dalam peraturan PERSILAT, dijelaskan tentang Peraturan Pertandingan, pengertian kategori tanding: Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; penggunaan taktik dan teknik bertanding, teknik serangan beruntun harus teratur berangkai dengan berbagai cara dan bervariasi serta tidak sejenis.

Dikaji dari analisis keterampilan teknik serangan, maka tendangan merupakan komponen yang paling dominan. Dalam pertandingan Pencak Silat, bila dibandingkan dengan teknik pukulan yang hanya bernilai satu poin, tendangan mempunyai beberapa keuntungan, antara lain tendangan mempunyai nilai yang cukup tinggi yaitu 2 (dua). Selain jangkauan serangan yang lebih panjang serta mempunyai *power* yang lebih tinggi bila

dibandingkan dengan teknik serangan lainnya. Tendangan yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat dan keras karena diantisipasi lawan.

Dari pengamatan dan observasi langsung di lapangan pada beberapa pertandingan Pencak Silat di provinsi Banten yang penulis lakukan bahwa hampir rata-rata pesilat Banten di dalam bertanding lebih dominan menggunakan tendangan sabit. Hal ini disebabkan karena tendangan sabit adalah suatu teknik tendangan yang relatif mudah dipelajari dan sangat mudah melatihnya, sehingga banyak pesilat yang menggunakan tendangan sabit di dalam pertandingan, akan tetapi apabila melakukannya tidak dengan teknik kecepatan yang tinggi maka tendangan sabit akan mudah diantisipasi dan dijatuhkan lawan. Dari berbagai prinsip yang telah diuraikan, maka perlu dicari model pelatihan fisik yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga Pencak Silat. Maka diperlukan unsur-unsur yang dominan. Untuk mengetahui gambaran kebutuhan fisik tersebut, maka perlu mengamati dan mencermati kinerja atlet dalam suasana pertandingan, karena hasil kompetisi merupakan suatu parameter.

Dari berbagai prinsip tersebut diatas, Fokus penelitian dalam aktifitas gerakan Pencak Silat seperti tendangan sabit yang harus dilakukan dengan cepat dan kuat karena kekuatan dan kecepatan yang optimal merupakan kebutuhan mutlak yang dibutuhkan oleh pesilat. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada hubungan antara daya

ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada Atlet Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat teridentifikasi beberapa masalah, yaitu: apakah kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia dapat ditingkatkan?, Bila dapat bagaimanakah cara untuk meningkatkannya?, Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit Pencak Silat?

C. Pembatasan masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang kecepatan tendangan sabit Pencak Silat, sesuai dengan identifikasi masalah diatas, serta untuk memudahkan pelaksanaan penelitian dan mendapatkan hasil yang efektif dan efisien, maka penelitian ini dibatasi kepada Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada Atlet Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada Atlet Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan sabit pada Atlet Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia?

E. Kegunaan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada olahraga beladiri pencak silat, serta berguna bagi guru/dosen, pelatih/pembina olahraga dalam memilih instrument tes yang sesuai untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit Pencak Silat. Juga selanjutnya dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan olahraga beladiri Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia. Sehingga hasil penelitian akan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, serta sebagai umpan balik pengembangan teori dalam memberikan suatu masukan tentang instrumen tes yang tepat untuk mengukur kecepatan tendangan sabit.

Bagi lingkungan sekolah yaitu memberikan suatu kontribusi yang positif bagi perkembangan dan peningkatan kualitas sekolah untuk mengetahui instrument tes kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat kepada atlet/siswa. Dan yang terakhir bagi peneliti dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman dalam menerapkan instrument tes untuk mengetahui kecepatan Tendangan sebagai perwujudan dalam mendongkrak prestasi atlet di Perguruan Pencak Silat Satria Muda Indonesia di tingkat provinsi Banten guna memberikan kontribusi tinggi untuk menjadi salah satu bagian dari atlet provinsi Banten untuk berprestasi lebih tinggi di even nasional.