

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 mulai berkembang di Indonesia sejak didirikannya organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948, dibawah pimpinan Mr. Wongsonegoro. Adapun terbentuknya IPSI pada awalnya memiliki tujuan untuk menggalang kembali semangat masyarakat dalam pembangunan bangsa Indonesia.

Pencak silat merupakan olahraga *body contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera yang relatif lebih besar. Oleh karena itu dalam pertandingan diperlukan pesilat berkualitas. Pada pertandingan pencak silat serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran sebanyak-banyaknya (Munas IPSI, 2012:17).

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani disamping mengandung unsur olahraga, prestasi

dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. Disamping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga prestasi telah dipertandingkan mulai dari tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, pesilat harus menguasai semua komponen biomotorik yang berpengaruh dalam pencak silat seperti daya ledak otot, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan. Serta teknik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti selama melatih di perguruan seni beladiri pencak silat Balya, peneliti sering kali menemukan atlet yang tidak dapat melakukan tendangan belakang dengan teknik yang benar. Tendangan belakang adalah tendangan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke belakang tubuh dan membelakangi lawan. Terdapat atlet yang melakukan tendangan belakang dengan putaran badan yang kurang maksimal. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian.

Selain itu, peneliti juga menemukan terdapat atlet yang melakukan tendangan belakang dengan posisi tubuh sering bergoyang karena kurangnya keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh. Dalam pelaksanaan teknik tendangan belakang, kurangnya tingkat kelentukan dan keseimbangan atlet mengakibatkan kurangnya kemampuan

melakukan tendangan belakang. Oleh sebab itu penelitian ini peneliti lakukan untuk mengetahui secara lebih mendalam mengenai hubungan kelentukan otot pinggang dan keseimbangan dengan kemampuan tendangan belakang pada atlet perguruan seni beladiri pencak silat Balya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut ;

1. Untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet pencak silat harus menguasai kemampuan biomorik dan teknik dalam pencak silat.
2. Tendangan belakang merupakan salah satu teknik yang berpengaruh dalam pertandingan pencak silat.
3. Banyak atlet pencak silat yang belum menguasai teknik tendangan belakang dengan baik.
4. Tendangan belakang dipengaruhi oleh kelentukan otot pinggang dan keseimbangan.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya pada kemampuan melakukan tendangan belakang sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya adalah kelentukan otot pinggang dan keseimbangan.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang dengan kemampuan melakukan tendangan belakang pada atlet perguruan seni beladiri pencak silat Balya?

2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan melakukan tendangan belakang pada atlet perguruan seni beladiri pencak silat Balya?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan melakukan tendangan belakang pada atlet perguruan seni beladiri pencak silat Balya?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara teoritis, bertambahnya wawasan pengetahuan serta pengalaman atlet, mahasiswa sebagai calon pelatih dan atau calon guru, penelitian ini berguna bagi pengembangan dunia ilmu pendidikan dan pelatihan olahraga, karena dari hasil penelitian ini dapat diperoleh gambaran yang lengkap dan dapat dipercaya untuk dapat memberikan pemikiran-pemikiran guna kemajuan pendidikan dan olahraga.
2. Secara praktis, penelitian ini berguna bagi:
 - a. Sebagai bahan pendorong peningkatan prestasi atlet dalam pola pembinaan prestasi.
 - b. Para pelatih dan instruktur dalam menentukan program dan pemanduan bakat untuk mendapatkan atlet yang berprestasi khususnya atlet pencak silat kategori tanding.
 - c. Memungkinkan atlet termotivasi untuk lebih mengembangkan keterampilannya sehingga dapat meraih prestasi lebih yang baik.