

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu teknik dalam pencak silat yang menentukan hasil kemenangan adalah teknik tendangan, keberhasilan teknik tendangan memiliki *presentase* lebih tinggi jika dibandingkan teknik pukulan, guntingan dan bantingan. Dapat diartikan bahwa keseluruhan pertandingan pencak silat kategori tanding didominasi oleh teknik tendangan. Bahwa pada pertandingan pencak silat teknik tendangan dominan digunakan (44 %) hal ini dikarenakan jarak teknik tendangan serta jangkauan lebih panjang dari pada teknik pukulan. Disamping itu tendangan pencak silat mudah dilakukan dan mempunyai nilai cukup tinggi yaitu 2 (dua) menurut (Agung Nugroho, 2020).

Perlu diketahui bahwa tendangan yang sah dalam pertandingan pencak silat kategori tanding adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki dalam bentuk apapun bertenaga dan mantap, tidak disertai dengan tangkapan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar tidak menyalahi aturan sasaran pencak silat (Musyawarah Nasional XIV Ikatan Pencak silat Indonesia Tahun 2016).

Dengan demikian seorang pelatih wajib membentuk atletnya agar mempunyai kemampuan tendangan yang baik dan benar. Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia 2016 menerangkan bahwa nilai 2 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan atau tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.

Nilai 3 Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau tangkapan atau tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran. Nilai 4 Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan atau tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

Menurut Johansyah (Johansyah, 2016) teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Namun pada pertandingan pencak silat kategori tanding tendangan yang masih jarang digunakan adalah tendangan T putar karena memiliki kesulitan pada saat melakukannya.

Teknik tendangan merupakan suatu proses yang gerakannya menggunakan tungkai atau kaki. Salah satu teknik yang sulit dikuasai dalam pertandingan pencak silat adalah teknik tendangan T putar karena tendangan T putar memiliki keberhasilan yang lebih sulit dibandingkan tendangan yang lain kunci dari keberhasilan tendangan adalah ketepatan sasaran, kecepatan serta keseimbangan dalam keadaan bergerak.

Penamaan teknik T putar menunjuk pada proses melakukan tendangannya, yang jika dilakukan membelakangi lawan terlebih dahulu dengan lintasan lurus ke belakang dengan posisi badan menyerupai tendangan T dan perkenaannya menggunakan telapak kaki. Tendangan yang masih jarang digunakan adalah tendangan T putar yang dimana pesilat melakukan gerakan tendangan dengan memutar dan membelakangi lawan sasarannya adalah bagian tubuh lawan. Hal ini membuat pesilat memiliki permasalahan yang dimana tendangannya sering tidak mengenai sasaran dengan tepat bahkan tidak menggunakan tendangan T putar pada saat pertandingan pencak silat karena masalah teknik yang belum sempurna.

Untuk dapat melakukan teknik tendangan T putar seorang pesilat harus dapat melakukan beberapa serangkaian gerakan. Rangkaian gerakan yang dilalui meliputi tahap awalan, persiapan, dan pelaksanaan, pada tahap awalan pesilat diharuskan posisi kaki melakukan kuda kuda depan (kanan/kiri) pandangan mata ke sasaran, kedua tangan siap (sikap pasang), pada tahap persiapan Sikap pasang kuda kuda depan (kanan/kiri) lalu menggeser kaki depan ke samping (kanan/kiri) sehingga yang semula sikap pasang kuda depan

menjadi serong, sembari memutar badan membelakangi lawan, pada tahap pelaksanaan badan memutar membelakangi lawan sembari menendang dengan menggunakan kaki yang berada di belakang (kanan/kiri) dengan perkenaan telapak kaki serta sasarannya berada di bawah leher diatas pusar.

Tendangan T putar memiliki beberapa kelebihan pada saat digunakan di dalam sebuah pertandingan pencak silat diantaranya yaitu tendangan T putar sulit untuk diantisipasi lawan, tendangan T putar jika digunakan pada momen yang tepat dapat menjadi serangan tak terduga yang sulit diprediksi oleh lawan, menyerang menggunakan teknik tendangan T putar juga sulit bagi lawan untuk menangkap dan melakukan bantingan dengan melakukan tendangan T putar jika dilakukan dengan baik dan benar.

Selain memiliki beberapa kelebihan penggunaan tendangan T putar juga memiliki kekurangan pada saat menggunakannya di dalam sebuah pertandingan pencak silat baik itu pada saat bertahan maupun menyerang. Kekurangan melakukan teknik ini yang menyebabkan banyak atlet enggan melakukan tendangan T putar, tendangan T putar jika tidak dilakukan dengan benar maka akan mudah diserang balik oleh lawan karena pada proses melakukan teknik tendangan T putar tubuh membelakangi lawan, gerakan memutar badan ini sangat membahayakan jika tidak dilakukan dengan perhitungan yang matang akan menjadi sasaran lawan, *momentum* yang pas saat ingin melakukan tendangan T putar juga sangat dibutuhkan.

Dengan demikian peneliti ingin memecahkan masalah yang ada, mengingat betapa pentingnya teknik dasar sebagai penunjang teknik-teknik

lainnya. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan keterampilan tendangan T putar dalam pencak silat. Salah satu cara untuk melatih tendangan T putar dengan baik dan benar dapat dilakukan melalui media alat bantu. Agar mempermudah atlet dalam meningkatkan keterampilan tendangan T putar, peneliti mencoba membantu mengatasi kesulitan tersebut melalui alat bantu latihan.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti upaya meningkatkan keterampilan tendangan T putar. Peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan keterampilan tendangan T Putar melalui media alat bantu latihan. Hal ini menjadi objek penelitian, peneliti mengingat aplikasinya dilapangan yang sebenarnya untuk peningkatan kualitas keterampilan tendangan T putar tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan, yang mana penelitian yang dilaksanakannya terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan *refleksi*. Dengan tujuan agar adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada atlet serta memberikan pendekatan latihan yang *efektif* juga sekaligus memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan melalui media alat bantu *Resistance band*. khususnya peningkatan keterampilan tendangan T Putar pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta.



B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, penelitian memfokuskan pada tendangan T Putar yang bertujuan untuk mengetahui : peningkatan keterampilan tendangan T Putar melalui media alat bantu latihan *Resistance band*.

C. Perumusan Masalah

Dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan T Putar pada pencak silat dan untuk menghindari penelitian ini agar tidak meluas maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi dasar penelitian sebagai berikut: Apakah penggunaan media alat bantu *Resistance band* meningkatkan keterampilan Tendangan T Putar serta dapat meningkatkan power tendangan T putar?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Meningkatkan keterampilan kemampuan teknik dasar khususnya tendangan T Putar.
2. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam penggunaan alat bantu latihan.
3. Sebagai sumber informasi cabang olahraga Pencak Silat dalam meningkatkan keterampilan Tendangan T Putar dengan menggunakan alat bantu latihan.
4. Memberi wawasan kepada umum bahwa media alat bantu latihan sangat dibutuhkan.
5. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan, gagasan dan pikiran yang dapat dijadikan pedoman bagi pelatih serta atlet Pencak Silat

