

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang memperagakan kemampuan berkelahi dan kemampuan menampilkan gerakan jurus baku. Olahraga pencak silat juga mengharuskan atletnya memiliki komponen fisik yang lengkap, salah satunya kekuatan (Widiastuti & Mulyani, 2017). Dalam pencak silat kategori tanding, atlet diharuskan mempunyai kekuatan yang bagus karena atlet harus dapat menendang sesuai target dan menghindari tangkapan sehingga menjadi poin. Dalam usaha meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dalam pencak silat, dalam latihan pada umumnya pelatih hanya menggunakan peluit sebagai mediana.

Tujuan dari pertandingan beladiri pencak silat adalah memenangkan pertandingan dengan cara melakukan serangan dan memperoleh nilai/angka dari setiap serangan lebih banyak dari lawan, penampilan seorang atlet pencak silat yang bermutu memegang peran penting seperti yang dikemukakan Iskandar. langkah dan pola langkah, sikap pasang pengembangannya, teknik elakan, teknik serangan, teknik jatuhan, teknik kunci. Selanjutnya Iskandar menambah bahwa teknik serangan di bagi menjadi berapa bagian berdasarkan alat yang digunakan yaitu: serangan lengan yang lazim disebut pukulan, serangan kaki yang lazim disebut tendangan (Faridah & Paramitha, 2022)

Serangan tendangan (Hausal et al., 2018) yang terdiri dari tendangan depan,

samping dan tendangan „T“. Tendangan T sering digunakan oleh ilmu bela diri pada umumnya. Sasaran tendangannya hampir tiap anggota badan bagian atas. Alat tendangnya bisa dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian punggung, kira-kira kaki dan bagian *metatarsal*. Tendangan menggunakan tenaga dorong lurus ke samping menggunakan kekuatan pinggang. Tendangan T merupakan salah satu tehnik yang sering digunakan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif dari pada pukulan. Tendangan mempunyai nilai yang lebih tinggi dibandingkan pukulan. Tendangan mempunyai nilai 2 (dua) sedangkan pukulan mempunyai nilai I (satu).

Peneliti melihat pada saat latihan melakukan sparing *partner* dan juga pada saat mengikuti ujian kenaikan tingkat antar perguruan pencak silat. Pada kenyataannya seorang atlet sering tidak mendapatkan nilai, hal ini disebabkan karena tendangan yang dilakukan dapat ditangkap oleh lawan dan tidak tepat sasaran sehingga atlet yang menendang tersebut jatuh. Berdasarkan pengamatan penulis, kenyataan seorang atlet tidak dapat melakukan tendangan dengan cepat, kuat, dan akurat pada sasaran yang diinginkan. Hal ini dilihat ketika atlet pencak silat tendangan T dapat dielakkan maupun ditangkap lawan.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan 2 otot tungkai seperti *Plyometrics*. Bempa mengemukakan bahwa "latihan *Plyometrics* dapat meningkatkan *strenght* otot tungkai". (Cahyadi et al., 2018). Hal ini senada juga dikemukakan oleh A Chu bahwa "Plyometrics merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat".(Cahyadi et al., 2018) Sajoto menyatakan : " Daya otot (*muscular strenght*)

adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Cahyadi et al., 2018). Selanjutnya Harsono menyatakan : "Daya ledak (*strenght*) kemampuan sekelompok atau segerombol otot melalui tekanan beban yang tinggi dalam suatu gerak yang utuh". Dengan demikian *strenght* otot tungkai adalah usaha yang dilakukan secara maksimal dan waktu yang sesingkat-singkatnya yang dipengaruhi oleh kemampuan otot-otot tungkai. (Wahyudi, Yonny Herdyanto, n.d.)

Otot *tungkai* yang kuat bisa membuat tendangan menjadi lebih kuat, oleh karenanya peneliti ingin meningkatkan kekuatan dari tendangan T dikarenakan tendangan T pada pencak silat remaja sangatlah rentan terhadap tangkapan. Dan juga kurang kuatnya tendangan bisa membuat rentan cedera saat menendang. Kekuatan saat menendang juga harus dibarengi oleh fleksibilitas saat menendang, oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan fleksibilitas saat proses menendang lewat gerakan yang akan dibuat oleh peneliti. Sehingga pada saat menendang pesilat lebih leluasa saat menendang.

Peneliti ingin meningkatkan tingkat akurasi tendangan dari pesilat sehingga pesilat tidak sia sia saat menendang. Karena kurang akuratnya tendangan bisa menimbulkan pelanggaran, jika terlalu bawah maka pelanggaran dan juga jika terlalu atas maka pelanggaran bahkan bisa peringatan dan juga kehilangan poin. Karena target sasaran tendangan T area perut dan ulu hati, oleh karenanya peneliti ingin memperkuat dan mempertajam keakuratan dari tendangannya.

Peneliti juga ingin meningkatkan *power* dan *agility*, agar terhindar dari cedera sehingga ketika kekuatan otot tungkai yang kuat akan menimbulkan *power* serta *agility* yang bagus dan dapat terhindar dari cedera.

Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang dikatakan oleh Giriwijoyo & Didik (2012). Menurut Anggoro (Azumah, 2018) kekuatan otot adalah kemampuan untuk menghasilkan tegangan dan resultan gaya berdasarkan permintaan didalam otot. Jika kekuatan otot berkurang, maka *power* dan *agility* juga akan menurun. Semakin kuat otot dan jaringan, maka akan terhindar dari cedera dan tubuh akan mampu mengatasi beban pada saat terjadi pertandingan. Sehingga atlet akan lebih cekatan saat melakukan gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga (Azumah, 2018).

Dalam pengamatan ini timbul suatu motivasi untuk melakukan penelitian menggunakan media *rubber* atau yang sering disebut dengan *resistance band* yang digunakan untuk latihan. Inilah hal baru yang belum banyak diketahui oleh banyak pelatih terkhusus model latihan kekuattan menggunakan media *rubber* untuk meningkatkan kekuatan otot *tungkai*. Dalam hal ini peneliti mencoba memberikan latihan kekuatan dan mengembangkan gerakan yang akan dimodifikasi agar lebih baik dan juga lebih maksimal terhadap hasil, sehingga pesilat akan mengurangi cedera dan juga untuk menunjang performa atlet pesilat dalam pertandingan.

B. Fokus Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, maka berdasarkan identifikasi penulis dan banyaknya yang harus diteliti, maka dalam penelitian ini masalahnya yang akan difokuskan pada model latihan yang untuk peningkatan

kekuatan otot tungkai untuk tendangan T pada pencak silat remaja.

C. Perumusan Masalah

Dari fokus penelitian sebelumnya maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Bagaimana model latihan kekuatan otot *tungkai* untuk tendangan T dengan menggunakan media *Rubber* pada pencak silat remaja?”.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan penelitian sebagai berikut:

1. Agar dijadikan pegangan bagi pelatih dan pembina olahraga bahwa latihan kekuatan otot tungkai pada cabang olahraga pencak silat tidak boleh diabaikan
2. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada dibidang olahraga khususnya cabang olahraga beladiri sebagai penambah wawasan dalam khasanah ilmu keolahragaan
3. Sebagai pertimbangan untuk menentukan program latihan dan informasi bagi Pembina dan pelatih olahraga tentang hasil yang dicapai pesilat
4. Dapat dijadikan bahan penelitian selajutnya pada mahasiswa yang ingin melakukan menyelesaikan studi dan menghasilkan karya tulis ilmiah yang digunakan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana