

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pencak Silat merupakan salah satu bela diri khas bangsa Indonesia yang merupakan peninggalan dari nenek moyang secara turun temurun melekat pada masyarakat. Pencak Silat pada dasarnya adalah bentuk perpaduan antara akal, kerohanian, dan besaran manusia pada makhluk Tuhan yang membentuk 4 aspek yaitu rohani, seni, beladiri, dan olahraga.

Pertandingan Pencak Silat terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda, dan kategori beregu. Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat di gelanggang dari kubu yang berbeda menggunakan kaidah pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan teknik banyak dengan tujuan meraih kemenangan (prestasi).

Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental. Mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu.

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur dan tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan.

Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan sabit dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, dan kelentukan sendi panggul. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan. Apa lagi didalam pencak silat ini kemampuan yang sangat mendasar dan bisa menjadi nilai tambah saat bertanding salah satunya adalah daya ledak. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga kekuatan daya ledak, dan kelentukan sendi panggul. Selain itu masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit.

Latihan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan sabit. Melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai, untuk mendapatkan tendangan yang keras kelentukan sendi panggul yaitu panggul merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan.

Peningkatan prestasi pencak silat bagi para pesilat dapat ditingkatkan jika program latihannya disusun secara tepat. Agar dapat menyusun program latihan yang tepat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga mencapai prestasi yang maksimal. faktor tersebut adalah faktor mental, dan faktor pembinaan teknik. Dan juga perlu diketahui terlebih dahulu perkembangan otot yang dimiliki oleh masing-masing pesilat. Hal tersebut dikarenakan perkembangan otot-otot masing-masing pesilat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas-aktivitas sebelumnya. Mendapatkan power yang kuat dalam melakukan tendangan, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang kuat.

Meningkatkan kecepatan, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, pencak silat juga mengembangkan hubungan kedua komponen daya ledak otot tungkai, dan kelentukan sendi panggul. Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai, dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pelatih belum mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai pada pesilat Perisai Diri Bogor.

2. Pelatih belum mengetahui tingkat kelentukan sendi panggul pada Pesilat Perisai Diri Bogor.
3. Pelatih harus menambahkan porsi latihan tendangan sabit pada Pesilat Perisai Diri Bogor.
4. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat Perisai Diri Bogor.
5. Tendangan sabit pesilat Perisai Diri Bogor masih belum maksimal.
6. Tendangan sabit pesilat Perisai Diri Bogor masih mudah diantisipasi oleh lawan.
7. Saat melancarkan serangan tendangan sabit, keberhasilan mengenai sasaran dan kecepatannya masih belum maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang peningkatan tendangan sabit pencak silat, sesuai dengan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan dibatasi kepada “ Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan tendangan sabit pada pesilat Perisai Diri Bogor ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Perisai Diri Bogor ?

2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Perisai Diri Bogor ?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat Perisai Diri Bogor ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

- Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit.
- Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.
- Bagi Pelatih, Dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul agar mendapatkan kecepatan tendangan sabit yang maksimal.
- Bagi Pesilat, Dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit, sehingga diharapkan pesilat bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan sabit.