

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan prestasi olahraga nasional merupakan prioritas utama yang harus segera dilaksanakan dengan menggunakan berbagai upaya pengambilan kebijakan yang didasarkan pada berbagai sudut pandang. Dengan terbinanya prestasi dalam olahraga akan dapat mempertinggi derajat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia melalui organisasi-organisasi olahraga, pembinaan usia dini dan pertandingan merupakan perkembangan ke arah prestasi yang lebih baik pada setiap cabang olahraga. Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi. Cabang olahraga yang dimaksudkan yaitu cabang olahraga Atletik, Renang, Senam, Permainan dan cabang olahraga Beladiri. Dari beberapa cabang olahraga yang disebutkan di atas salah satunya yaitu pencak silat.

Sebagai cabang olahraga yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia, pencak silat telah menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah terobosan baru dalam pola pembinaan prestasi cabang olahraga ini guna menjaga marwah sebagai olahraga asli bangsa Indonesia yang mampu menorehkan prestasi terbaik pada berbagai event internasional seperti SEA Games, Asian Games dan Kejuaraan Dunia. Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks, untuk itu diperlukan latihan kondisi fisik yang baik. Cabang olahraga bela diri pencak silat

menampilkan nomor tanding, yang dulu dikenal dengan istilah wiralaga, nomor seni dahulu dikenal dengan pencak silat seni kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal), wirasanggha (seni silat berpasangan), serta wiraloka (seni silat beregu). Sekarang lebih dikenal dengan istilah TGR, kependekan dari jurus tunggal, jurus ganda, dan jurus regu.

Di dalam pertandingan olahraga pencak silat terdiri dari dua kategori, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding untuk memenangkan suatu pertandingan sangat penting menggunakan anggota tubuh seperti lengan, tungkai dan kelentukan ototnya guna untuk memperoleh nilai sebanyak mungkin dengan melakukan serangan terhadap lawan dengan tendangan, pukulan serta bantingan. Pesilat kategori tanding disesuaikan berdasarkan berat badan. Nilai – nilai yang dihitung dalam kategori tanding dengan Teknik yang digunakan, seperti Teknik pukulan, tendangan, serta jatuhan. Pada kategori seni terdiri dari beberapa nomor yaitu tunggal, ganda, dan regu.

Seluruh serangan pada pencak silat, baik melalui pukulan maupun tendangan yang akan dinilai adalah tendangan dan pukulan yang menggunakan pola langkah yang benar, bertenaga, mantap, tidak terhalang, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu perpaduan komponen biomotor dengan mobilitas yang sangat baik sangat berperan dalam menerapkan gerak teknik agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga. Teknik gerak tersebut dalam pertandingan pencak silat berada pada kategori tanding berupa pukulan, tendangan dan jatuhan. Berdasarkan berbagai analisis dan kajian pustaka dari ketiga teknik tendangan pada teknik dasar pencak silat, tendangan sabit paling

dominan dipakai selama pertandingan.

Latihan merupakan suatu proses atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang – ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi untuk mencapai suatu tujuan. Latihan *kekuatan otot tungkai* adalah suatu proses Latihan dengan menggerakkan kemampuan otot seseorang pada otot jaringan yang terdapat pada kakinya dengan maksimal dan dengan waktu yang sangat cepat. Maka sangat dominan digunakan oleh pesilat khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini sangat praktis dan efisien digunakan dalam menyerang maupun belaan.

Dalam cabang olahraga pencak silat, seorang atlet tentu membutuhkan ketepatan dan teknik yang baik dalam melakukan tendangan sabit. Kemampuan melakukan tendangan sabit bagi seorang pesilat harus mutlak penguasaan tekniknya. Karena dalam suatu pertandingan apabila seorang pesilat melakukan tendangan sabit, tidak didukung oleh kemampuan fisik yang baik maka akan beresiko buruk bagi pesilat tersebut. Seorang pesilat/atlet pencak silat harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik dalam melakukan tendangan sabit. Kebutuhan kondisi fisik yang baik ini, disebabkan karena intensitas gerakan waktu melakukan teknik serangan dalam pencak silat sangat tinggi seperti melakukan serangan kaki yaitu tendangan khususnya tendangan sabit. Kondisi fisik juga merupakan salah satu persyaratan bagi seorang atlet khususnya atlet pencak silat dan juga kondisi fisik dapat di katakan sebagai olahraga prestasi.

Tendangan sabit sering dijadikan teknik andalan dalam bertanding, begitupun sebaliknya atlet yang menggunakan teknik tendangan sabit pun belum

tentu akan mendapatkan poin disaat bertanding. Dan kekurangan dalam teknik ini adalah mudah ditangkap oleh lawan karna lintasan jarak yang dekat dan tubuh yang membentuk kesamping sehingga mudah ditangkap dan dibanting. Begitupun dengan kecepatan, kecepatan dalam berlatih tendangan sabit sangat diperlukan guna untuk menghindari adanya serangan balik dari lawan. Tendangan yang cepat, bisa menghindari tangkap dan bantingan dari lawan. Beberapa atlet yang memiliki komponen kecepatan, terkadang masih bias ditangkap dan dibanting oleh lawan. Komponen gerak kekuatan dan kecepatan sangat berkaitan satu sama lain. Dalam berlatih maupun bertanding teknik tendangan sabit memerlukan kedua komponen tersebut. Dalam menyerang dengan menggunakan teknik tendangan sabit, komponen kedua ini dapat menghasilkan hasil yang sesuai dengan harapan yang diinginkan. Serta saat bertanding, kekuatan serta kecepatan pada tendangan sabit tepat pada sasaran dan tidak mudah di tangkap serta di banting oleh lawan.

Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 1 Kota Sukabumi” yang di susun oleh Sheda Raksa Hendarsyah, Firman Septiadi, dan Firman Maulana tahun 2018 – 2019 menjelaskan bahwa (1). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kecepatan tendangan sabit (Y). (2). Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dan kecepatan tendangan sabit (Y). (3). Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) terhadap kecepatan tendangan sabit (Y).

Melihat besarnya potensi tendangan sabit pada sebuah pertandingan pencak

silat, maka perlu dikaji secara mendalam faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan tendangan sabit seorang atlet. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengkaji secara lebih dalam bagaimana “Hubungan Kelentukan Otot Pinggang Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka peneliti melakukan identifikasi terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian yaitu:

1. Perlu adanya latihan khusus untuk melatih kekuatan otot tungkai pada kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat.
2. Tidak semua atlet memiliki kelentukan otot pinggang yang bagus
3. Komponen kondisi fisik yang belum banyak menggunakan metode – metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian ilmiah kepelatihan.
4. Biomotor kecepatan dalam pencak silat masih mudah ditangkap dan dijatuhkan oleh lawan saat bertanding.
5. Komponen kekuatan dan kecepatan dalam Teknik tendangan sabit mampu menghasilkan hasil yang sempurna.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, agar penelitian ini fokus dan tidak melebar, maka peneliti bermaksud membatasi permasalahan yang akan dikaji yaitu “*Hubungan Kelentukan Otot Pinggang Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit.*”

D. Rumusan Masalah

Latar belakang masalah yang telah dijabarkan sebelumnya memunculkan beberapa pertanyaan yang tertuang dalam rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet KOPPENSUNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang dengan kecepatan tendangan sabit pada kategori tanding atlet KOPPENSUNJ ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot pinggang dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit kategori tanding atlet KOPPENSUNJ?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini menghasilkan penjelasan mengenai hubungan kelentukan otot pinggang dan kelentukan otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat kategori tanding. Serta metode latihan ini juga dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk pelatih, atlet, pengurus, maupun khalayak umum dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan pedoman oleh para pelatih, pembina, atlet dan khalayak umum dalam memilih atlet Pencak Silat yang berkualitas
- b. Dari segi pengembangan olahraga, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat dijadikan bahas diskusi untuk pengembangan

pembinaan olahraga Pencak Silat menuju ke arah peningkatan prestasi.

- c. Dari segi penelitian, sebagai bahan informasi pada peneliti selanjutnya baik secara langsung menyangkut permasalahan yang sama maupun yang relavan dengan permasalahan tersebut.

