

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah yang berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Dalam aktivitas olahraga terdapat kecenderungan untuk mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai (Rokania, 2019). Menurut Pasal 1, Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

Rosmawati, dkk. (2019) menyatakan bahwa pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional, dan bahkan ditingkat internasional, mulai dari usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Maka hal tersebut menarik perhatian pemerintah dibuktikan dengan penyelenggaraan kejuaraan cabang olahraga pencak silat semakin banyak. Contohnya, dengan banyak kejuaraan pencak silat seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah, Pekan Olahraga Pelajar Nasional, Pekan Olahraga Pelajar Wilayah, Pekan Olahraga Nasional bahkan kejuaraan tingkat internasional seperti *Sea Games*, *Asean Games*, *Asian Beach Games*, *Asian Indoor Games* dan kejuaraan dunia lainnya.

Cabang olahraga pencak silat mempertandingkan empat kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori beregu. Dalam olahraga pencak silat, kategori tanding yaitu bentuk permainannya *full body contact* dimana seorang pesilat melakukan gerakan pembelaan dan serangan sesering mungkin dan berulang-ulang dengan waktu yang cukup lama. Pencak silat juga memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan, dan sapuan. Penilaian dalam pertandingan diperoleh dari serangan pukulan, tendangan, bantingan atau menjatuhkan lawan, dengan skor penilaian yaitu nilai 1 untuk pukulan, 2 untuk tendangan dan 1+3 untuk jatuhan atau bantingan (Nusufi, 2015).

Daulay (2016) menyatakan bahwa teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan dan teknik yang lainnya, namun tendangan lebih cenderung menguntungkan, karena mempunyai nilai yang lebih tinggi, kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih panjang. Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa tendang merupakan teknik yang sering digunakan dikarenakan nilai lebih tinggi dan jangkauan serangan lebih panjang dari pada pukulan. Teknik tendangan sabit paling sering digunakan karena selain efektif juga arah lintasannya terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi.

Lubis dan Wardoyo (2016) menyatakan tendangan yang digunakan dalam pencak silat tanding termasuk tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T

(samping), tendangan jejang, dan tendangan belakang. Teknik tendangan sabit paling sering digunakan karena selain efektif juga arah lintasannya terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Teknik tendangan sabit memiliki kelebihan bahwa lintasannya bergerak dari satu arah samping/luar menuju arah atas dalam, yang memungkinkan kecepatan maksimum dan keseimbangan yang tinggi. Koordinasi tungkai atas dan bawah yang dilecutkan, yang dimulai dengan perputaran kaki tumpu dan berakhir dengan perputaran pinggul, menghasilkan lebih banyak gerak dan tenaga. Tetapi untuk melakukan tendangan sabit, atlet perlu memiliki kondisi fisik yang baik.

Hardiansyah (2016) menyatakan ada empat faktor yang harus diperhatikan untuk mencapai prestasi terbaik seorang pesilat yaitu, kondisi fisik, teknik dan keterampilan, taktik dan strategi, dan mental. Untuk mencapai prestasi terbaik, pesilat tidak hanya harus menguasai berbagai teknik pencak silat dan kemahiran menggunakannya, tetapi juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang pesilat tidak akan mampu bertanding dan menggunakan teknik selama 2 menit kali 3 babak.

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran merupakan syarat penting yang harus dimiliki setiap atlet pencak silat untuk bisa berprestasi. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat terlaksana dengan efektif bila disertai dengan kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan otot pada saat melakukan pukulan, tendangan, menghindar, dan menangkis. Dalam hal ini atlet harus mampu melakukan serangan yang kuat dan

tendangan yang berulang-ulang, serta mampu mempertahankan gerakan dalam waktu yang lama, seperti melakukan tendangan sabit (Dewi, 2014).

Tendangan sabit yang akurat diimbangi dengan perkembangan berbagai unsur kondisi fisik atlet, antara lain: Kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Kondisi fisik khusus didasarkan pada kebutuhan teknis dan taktik saat menyerang. Tendangan sabit dipengaruhi oleh berbagai kondisi fisik, termasuk daya ledak otot tungkai, daya tahan otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan, koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan. Latihan harus disesuaikan dengan masing-masing bagian tubuh karena, di antara kondisi fisik di atas yang mempengaruhi kemampuan menendang sabit, ada berbagai jenis latihan, teknik, dan beban yang digunakan. Tekanan atlet, keseimbangan, dan kemampuan mereka untuk mencapai sasaran meningkat dengan power otot tungkai (Syafuruddin, 2011).

Melakukan tendangan membutuhkan *power* otot tungkai dan keseimbangan. Atlet yang melakukan tendangan sabit harus memiliki otot kaki yang kuat agar mereka dapat melakukan tendangan yang sangat bertenaga berulang kali selama pertandingan, yang terdiri dari tiga babak, masing-masing berlangsung selama dua menit. Semakin kuat otot tungkai mereka, semakin kuat keseimbangan mereka, dan semakin mudah mereka melakukan tendangan yang mengenai sasaran dan mengarahkannya ke arah sasaran.

Dengan kemampuan menendang yang baik sekalipun, seorang pesilat tanpa didukung kecepatan dan keseimbangan akan kesulitan mengeksekusi gerakan secara maksimal. Tendangan dalam pencak silat harus dilancarkan dengan kuat dan tepat sasaran sehingga menyulitkan lawan untuk menangkis atau menghindarinya. Tendangan yang dilakukan dengan lemah lebih mudah diprediksi oleh lawan yang menangkis atau menghindar, bahkan memudahkan lawan melakukan serangan balik dengan cepat dan tiba-tiba.

*Power* otot tungkai dan keseimbangan yang rendah akan mempengaruhi performa atlet saat melakukan tendangan sabit. Oleh karena itu, akan sulit mencapai kinerja tinggi yang diharapkan oleh klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil pengamatan di lakukan, menemukan adanya berbagai masalah-masalah yang di alami oleh atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta khususnya dalam melakukan tendangan yaitu pada saat melakukan tendangan sabit.

Pada saat melakukan tendangan sabit, tendangan masih dapat di tangkis oleh lawan, pada saat melakukan tendangan, tendangan dapat di tangkap oleh lawan, tendangan yang di lakukan tidak tepat pada sasaran, pada saat melakukan tendangan, tendangan terlihat lambat sehingga memberikan kesempatan kepada lawan dapat melakukan serangan balik dengan cepat, pada saat mengangkat kaki untuk menendang, terlihat posisi badan tidak seimbang sehingga tendangan tidak kuat dan tidak cepat, dan pada saat mengambil sikap kuda-kuda dan siap melakukan tendangan, kuda-kuda terlihat tidak seimbang, sehingga memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik ataupun dapat di jatuhkan oleh lawan.

Maka bahwa, tendangan sabit merupakan teknik yang peting dan menguntungkan bagi performa atlet pencak silat. Selain itu, *power* otot tungkai serta keseimbangan mempengaruhi kecepatan tendangan. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena kecepatan tendangan merupakan salah satu unsur penting dari olahraga pencak silat. Kecepatan berperan penting dalam keberhasilan melaksanakan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah tersebut dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Beberapa atlet saat melakukan tendangan sabit kurang memiliki akurasi yang baik sehingga tidak masuk *point*.
2. Beberapa atlet kehilangan keseimbangan badan saat melakukan tendangan sabit, sehingga terlihat badannya goyang.
3. Tendangan sabit masih mudah ditangkis dan ditangkap oleh lawan.

4. Pada saat mengambil sikap kuda-kuda dan siap melakukan tendangan, kuda-kuda terlihat tidak seimbang, sehingga memudahkan lawan untuk menjatuhkan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memudahkan pembahasan, pelaksanaan, penelitian dan mendapatkan hasil yang efektif dan efisien, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit.
2. Hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit.
3. Hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit?
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit?

### E. Kegunaan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

a. Kegunaan secara Teoritis yaitu:

- 1) Memberikan pengetahuan konseptual antara hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta.

b. Kegunaan secara Praktis yaitu:

- 1) Diharapkan pelatih dapat memperhatikan kekuatan *power* otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada atletnya.

