

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerak anggota tubuh, baik bagian atas maupun bagian bawah. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk kesehatan rohani, keterampilan sosial, pengembangan watak dan kepribadian individu. Aktivitas olahraga terdapat kecenderungan untuk mencapai prestasi setinggi mungkin maupun mempertahankan prestasi yang telah diraih. Pencapaian ini umumnya dilakukan melalui berbagai kompetisi yang terstruktur.

Olahraga bela diri telah berkembang di Indonesia, mencerminkan kekayaan budaya dan warisan tradisional bangsa. Beberapa di antaranya termasuk pencak silat, tarung derajat, kempo, gulat, judo, wushu, karate, dan taekwondo. Setiap jenis olahraga bela diri ini memiliki teknik dan filosofi yang unik, yang tidak hanya berfungsi untuk mempertahankan diri, tapi juga untuk memperkuat mental dan fisik (Allung & Mahfud, 2019). Olahraga bela diri yang populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah pencak silat. Hal ini terbukti bahwa pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia dan banyak diminati di sekolah-sekolah, perkotaan dan di kampung-kampung (Gustama et al., 2021). Pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan bela diri, tetapi juga menjadi simbol identitas nasional. Di tahun 2019 UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*) telah menetapkan pencak silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia. Dukungan dari pemerintah dan organisasi seperti IPSI (Ikatan Pencak

silat Indonesia) juga turut berperan dalam menjaga dan mempromosikan pencak silat kepada generasi muda, sehingga semakin banyak diminati di kalangan masyarakat.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang sudah dipertandingkan pada tingkat internasional baik bersifat *single event* maupun *multi event*. Pencak Silat *World Championship* merupakan kejuaraan dunia yang rutin diselenggarakan dalam dua tahun sekali pada berbagai negara. Kejuaraan *multi-event SEA Games*, pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga yang selalu dipertandingkan. Adapun pada *multi-event Asia Games* pencak silat pertama kali dipertandingkan pada tahun 2018 di Indonesia. Kenyataan tersebut menunjukkan bahwa pencak silat sudah dapat diterima oleh kalangan internasional (Hariono & Kartini, 2021).

Wardoyo & Setiakarnawijaya (2023), mengemukakan cabang olahraga pencak silat mempertandingkan beberapa kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding yaitu menampilkan dua pesilat dari sudut yang berbeda yaitu merah dan biru, di mana kedua pesilat tersebut bertarung untuk mendapatkan poin/nilai yang sah menurut wasit & juri, sedangkan kategori seni yaitu pesilat yang menampilkan gerak seni/jurus secara tepat, penuh kejiwaan dengan tangan kosong maupun bersenjata. Hariono & Kartini (2021) mengemukakan bahwa kategori tanding digolongkan berdasarkan pada berat badan dan usia, di antaranya kelas untuk pertandingan usia dini, kelas pertandingan untuk pra-remaja, kelas pertandingan untuk remaja, dan kelas pertandingan untuk dewasa.

Teknik pencak silat kategori tanding yang biasa digunakan untuk mendapatkan nilai pada saat bertanding ialah pukulan, tendangan, dan jatuhan

(Maisa Reren et al., 2024). Teknik yang paling dominan digunakan pesilat pada saat pertandingan ialah teknik tendangan sebanyak 47% (Romadona et al., 2022). Tendangan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T (samping), tendangan jejak, dan tendangan belakang (Lubis & Wardoyo, 2016). Tendangan sabit menjadi salah satu teknik tendangan yang sering digunakan oleh pesilat di berbagai pertandingan (Rosmawati et al., 2019). Lubis & Wardoyo (2016) mengemukakan tendangan sabit yaitu tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. 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.

Gustama et al. (2021) menyatakan ada empat hal yang harus diperhatikan untuk mencapai prestasi yang bagus, maka atlet harus memiliki kemampuan yang mendasar di antaranya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot, kecepatan dan kelentukan (Bafirman, 2018). Selain kondisi fisik, antropometri berperan penting dalam mengoptimalkan performa atlet melalui analisis ukuran tubuh, seperti tinggi badan, berat badan, panjang lengan, dan panjang tungkai. Faktor-faktor ini secara langsung mempengaruhi kemampuan atlet dalam berbagai aspek performa. Pamungkas (2022) menyatakan berat badan adalah salah satu faktor utama dalam pertandingan pencak silat. Seorang atlet pencak silat khususnya di nomor tanding harus menjaga berat badan sesuai dengan kelasnya masing-masing, sehingga perlu

adanya pemeliharaan dan evaluasi secara berkelanjutan dengan berat badan. Widiastuti & Andriyani (2020) menyatakan berat badan yang melebihi batas kelasnya dapat menunjukkan adanya kelebihan lemak tubuh atau massa otot yang dapat menghambat kecepatan, kelincahan dan reaksi gerak. Berat badan yang terlalu rendah berdasarkan kelas tanding bisa mengindikasikan kurang massa otot yang berpotensi melemahkan kekuatan pukulan atau tendangan. Berat badan dapat menjadi salah satu hambatan ketika melakukan teknik tendangan sabit. Hendarsin & Haryono (2023) menyatakan teknik tendangan sabit memerlukan gerakan secara cepat dan mendadak (*eksplosif*), sehingga semakin ringan badan atlet pencak silat, semakin ringan juga hambatan pada saat melakukan gerakan.

Fleksibilitas menjadi salah satu faktor yang penting dalam melakukan tendangan sabit. Mawarni (2022) fleksibilitas merupakan kemampuan untuk menggerakkan persendian dengan leluasa. Pesilat yang memiliki fleksibilitas yang baik dapat melakukan serangan dengan jangkauan yang lebih jauh. Salah satunya pada serangan tungkai. Penelitian yang dilakukan oleh Singgih (2017), fleksibilitas memberikan sumbangan sebesar 56,7% dengan kemampuan serangan tungkai pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Sunan Al-Ambiya Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pematang. Penelitian tersebut menerangkan bahwa fleksibilitas dan kemampuan serangan tungkai memiliki hubungan yang signifikan.

KOPPENS UNJ (Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta) merupakan organisasi pembinaan di UNJ cabang olahraga pencak silat yang banyak mencetak atlet berprestasi baik tingkat daerah, provinsi maupun

internasional. Pamungkas (2022) mengemukakan bahwa untuk mencapai prestasi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, di antaranya pemandu bakat, pendidikan, pelatihan olahraga, peningkatan kualitas organisasi serta pembinaan. Pembinaan atau klub olahraga, organisasi baik di sekolah atau di kampus saat ini banyak mengarah ke prestasi. Penelitian ini akan dilakukan pada atlet pencak silat kategori tanding KOPPENS UNJ. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa atlet pencak silat KOPPENS mengalami penurunan prestasi ketika mengikuti pertandingan tingkat nasional. Peneliti mewawancarai kepala pelatih KOPPENS UNJ. Pada ajang Indonesia Open tingkat nasional yang diselenggarakan pada Juli 2024, tim KOPPENS UNJ meraih posisi juara umum III dengan perolehan 3 medali emas dan 7 medali perunggu. Prestasi tersebut menunjukkan penurunan dibandingkan dengan pencapaian pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat UNSIKA pada September 2023, di mana tim berhasil meraih gelar juara umum II dengan total 11 medali, terdiri atas 4 medali emas, 4 medali perak, dan 3 medali perunggu. Penurunan perolehan menjadi catatan penting dalam evaluasi pembinaan dan performa atlet KOPPENS UNJ ke depan. Penurunan prestasi ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya atlet tidak melakukan latihan secara rutin mengakibatkan terhambatnya peningkatan kondisi fisik dan teknik. Hal ini dapat menyebabkan atlet tidak dapat menjalankan pertandingan dengan baik. Atlet tidak mengikuti instruksi pelatih seperti tidak melakukan pemanasan maupun pendinginan yang cukup sebelum dan setelah melakukan latihan. Hendarsin & Haryono (2023) mengemukakan bahwa peregangan dinamis, yang melibatkan bagian tubuh yang bergerak dan secara bertahap meningkatkan

jangkauan, kecepatan gerak dan fleksibilitas. Atlet tidak dapat menjaga berat badannya ketika mendekati pertandingan, sehingga mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, tendangan sabit yang dilakukan atlet KOPPENSI UNJ belum memenuhi kriteria untuk menghasilkan nilai. Hal ini dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti fleksibilitas yang buruk dan berat badan yang tidak sesuai, yang menyebabkan atlet kesulitan mengontrol arah dan tujuan tendangan sabit. Tendangan sabit yang dilakukan tidak tepat sasaran, mudah ditangkap oleh lawan, dan tidak efektif dalam menghasilkan nilai.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara berat badan dan fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Berat Badan dan Fleksibilitas Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kedisiplinan menyebabkan terhambatnya peningkatan kondisi fisik dan teknik.
2. Banyak atlet KOPPENSI UNJ tidak mematuhi instruksi pelatih terkait pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah latihan.
3. Banyak atlet KOPPENSI UNJ yang tidak menjaga berat badannya.
4. Berat badan menjadi hambatan dalam melakukan berbagai gerakan dalam

pencak silat.

5. Fleksibilitas mempengaruhi kecepatan tendangan sabit.
6. Pada saat pertandingan atau latihan kemampuan kecepatan tendangan sabit anggota KOPPENSUN UNJ masih kurang baik.

C. Pembatas Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini hanya menjelaskan sesuai variabel yang diteliti, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan berat badan dan fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara berat badan dengan kecepatan tendangan sabit anggota KOPPENSUN UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit anggota KOPPENSUN UNJ?
3. Apakah dengan hubungan antara berat badan dan fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit anggota KOPPENSUN UNJ?

E. Kegunaan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan berat badan dan fleksibilitas dengan

kecepatan tendangan sabit pada atlet KOPPENS UNJ.

1. Kegunaan secara teoritis yaitu:

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan kajian ilmiah untuk atlet pada umumnya dan atlet pencak silat pada khususnya.

2. Kegunaan secara praktisi yaitu:

- a. Bagi pelatih pencak silat, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pentingnya kecepatan tendangan sabit.
- b. Bagi KOPPENS UNJ, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas latihan.
- c. Bagi atlet pencak silat penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan sabit.
- d. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIKK (Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan) khususnya, guna meningkatkan pengetahuan tentang hubungan berat badan dan fleksibilitas dengan kecepatan tendangan sabit.

Intelligentia - Dignitas