

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan Trisulo Lintang Merupakan salah satu perguruan Pencak Silat yang terletak di Jakarta Utara dan Trisulo Lintang diketuai oleh Hj. Muhammad Irzad, Prestasi para atlet di perguruan ini menunjukkan bahwa mereka memiliki potensi sebagai atlet di kategori tanding dan seni. Kategori seni dan tanding adalah dua kategori yang dilatih dan dipertandingkan di Perguruan Pencak Silat Trisulo Lintang. Kategori seni dibagi lagi menjadi 3 nomor kategori, yaitu kategori tunggal, ganda, dan beregu. Para atlet dikelompokkan berdasarkan berat badan untuk nomor tanding. Atlet yang berkompetisi dalam olahraga pencak silat harus memiliki keterampilan biomotorik yang kuat selain menguasai metode-metode tingkat lanjut, karena keterampilan ini menjadi dasar untuk mengembangkan atlet-atlet yang unggul.

Pada tanggal 16 -18 Februari 2023 terdapat kejuaraan pencak silat Piala Walikota Jakarta Utara yang dilaksanakan di Gelanggang Remaja Jakarta Utara, di mana peneliti melakukan observasi. Observasi ini dilakukan dengan mengamati setiap teknik yang digunakan oleh para peserta dalam kategori tanding pada lokasi pertandingan. Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengetahui kelemahan yang dimiliki oleh atlet kategori pencak silat Trisulo Lintang. Menurut pengamatan, atlet dalam kategori tanding ini memiliki kekurangan pada biomotorik fisik yang mungkin

berdampak pada gaya tandangnya. Atlet dalam kategori tanding kurang dalam keterampilan biomotor seperti kekuatan, kecepatan, stamina, dan Power. Menurut temuan observasi, biomotor daya ledak atau Power adalah jenis biomotor yang kurang dari jenis lainnya. Hal ini ditunjukkan oleh para atlet Trisulo Lintang yang menggunakan teknik tendangan T menggantung dengan tumpuan satu kaki yang digunakan, misalnya, dalam serangan awalan.

Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, *Power*, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Salah satu elemen biomotor yang penting pada kategori pencak, terutama kategori tanding adalah daya ledak. Kemampuan fisik yang dimiliki atlet untuk memberikan tendangan dan pukulan yang kuat serta bertenaga kepada lawan untuk mencetak poin yang jelas dan mantap, dalam konteks ini disebut sebagai daya ledak. Karena fakta bahwa setiap tendangan dalam kategori tanding harus memiliki daya ledak yang kuat agar dapat mengenai lawan dan membuat serangan yang jelas pada sasaran, maka daya ledak yang baik diperlukan untuk setiap tendangan. Oleh karena itu, atlet dalam kategori tanding harus memiliki tendangan yang kuat dan eksplosif. Selain itu, *Timing* tendangan yang tepat diperlukan untuk melengkapi penerapan teknik tendangan T gantung yang kuat.

Teknik tendangan adalah salah satu teknik dalam pencak silat yang menentukan hasil kemenangan, keberhasilan teknik tendangan memiliki *presentase* lebih tinggi jika dibandingkan teknik pukulan, guntingan dan bantingan. Dapat

diartikan bahwa keseluruhan pertandingan pencak silat kategori tanding didominasi oleh teknik tendangan. Bahwa pada pertandingan pencak silat teknik tendangan dominan digunakan (44 %) hal ini dikarenakan jarak teknik tendangan serta jangkauan lebih panjang dari pada teknik pukulan. Disamping itu tendangan pencak silat mudah dilakukan dan mempunyai nilai cukup tinggi yaitu 2 (dua) menurut (Nugroho, 2020, P. 69)

Perlu diketahui bahwa tendangan yang sah dalam pertandingan yaitu serangan yang tidak terganggu atau telah mengenai tubuh lawan seperti dada, perut, rusuk kanan dan kiri, menggunakan teknik serangan dengan kaki dalam kondisi yang bertenaga dan meledak, tanpa adanya tangkapan atau terhalang oleh tangkisan yang dibantu dengan posisi kuda kuda yang baik serta dalam jangkauan serang. Dengan demikian pelatih wajib membentuk tendangan atlet sesuai dengan peraturan yang ada dalam pencak silat. Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia 2022 menerangkan bahwa nilai 1 Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, atau elakan yang mendukung serangan yang masuk pada sasaran lawan.

Lalu nilai 2 Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau tangkapan, hindaran atau elakan yang berhasil menggagalkan serangan lawan. Nilai 3 Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan atau tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang menggagalkan serangan

lawan disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

Menurut (Johansyah, 2016) teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain: tendangan lurus, tendangan jejak, tendangan T, tendangan T gantung, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan sabit. Namun pada pertandingan yang dilakukan oleh Perguruan Trisulo Lintang pada kejuaraan pencak silat Piala Walikota Jakarta Utara dalam kategori tanding, teknik yang masih jarang digunakan adalah teknik tendangan T gantung karena memiliki kesulitan pada saat melakukannya. Hal ini juga berlaku pada atlet di perguruan pencak silat yang lain.

Teknik tendangan merupakan suatu proses gerakan yang menggunakan tungkai atau kaki. Salah satu teknik yang cukup sulit untuk dikuasai adalah tendangan T gantung. karena tendangan T gantung memiliki keberhasilan yang lebih sulit dibandingkan tendangan yang lain kunci dari keberhasilan tendangan adalah ketepatan sasaran, daya ledak serta keseimbangan dalam keadaan bergerak.

Penamaan teknik T gantung menunjuk pada proses melakukan tendangannya, yang jika dilakukan menggantung kaki dihadapan lawan terlebih dahulu dengan lintasan lurus ke depan lalu melompat kearah depan untuk mendekati lawan dengan posisi badan menyerupai tendangan T dan perkenaanya menggunakan telapak kaki. Tendangan yang masih jarang digunakan adalah tendangan T gantung yang dimana pesilat melakukan gerakan tendangan T dengan menggantung kaki dahulu dan dilanjutkan melompat mendekati lawan, sasarannya adalah bagian tubuh lawan. Hal ini membuat pesilat memiliki permasalahan yang dimana tendangannya sering tidak

mengenai sasaran dengan tepat dan momentum yang masi sembrono dalam pelaksanaanya, bahkan tidak menggunakan tendangan T gantung pada saat pertandingan pencak silat karena masalah teknik yang belum sempurna.

Untuk dapat melakukan teknik tendangan T gantung seorang pesilat harus dapat melakukan beberapa serangkaian gerakan. Rangkaian gerakan yang dilalui meliputi tahap awalan, persiapan, dan pelaksanaan, pada tahap awalan pesilat diharuskan posisi kaki melakukan kuda kuda menyamping (kanan/kiri) pandangan mata ke sasaran, kedua tangan siap (sikap pasang), pada tahap persiapan Sikap pasang kuda kuda menyamping (kanan/kiri) lalu mengangkat kaki depan (kanan/kiri), pada tahap pelaksanaan kaki depan mengangkat dan melompat mendekati lawan (maju) sembari menendang dengan menggunakan kaki yang sudah di angkat (kanan/kiri) dengan perkenaan telapak kaki serta sasarannya berada di bawah leher diatas pusar.

Tendangan T gantung memiliki beberapa kelebihan pada saat digunakan di dalam sebuah pertandingan pencak silat diantaranya yaitu tendangan T gantung sulit untuk diantisipasi lawan, tendangan T gantung jika digunakan pada momen yang tepat dapat menjadi serangan tak terduga yang sulit diprediksi oleh lawan, menyerang menggunakan teknik tendangan T gantung dapat mengecoh sehingga lawan terkejut dan sulit untuk menangkap dan melakukan bantingan dengan melakukan tendangan T gantung jika dilakukan dengan baik dan benar.

Selain memiliki beberapa kelebihan penggunaan tendangan T gantung juga memiliki kekurangan pada saat menggunakannya di dalam sebuah pertandingan

pencak silat baik itu pada saat bertahan maupun menyerang. Kekurangan melakukan teknik ini yang menyebabkan banyak atlet enggan melakukan tendangan T gantung, tendangan T gantung jika tidak dilakukan dengan benar maka akan mudah diserang balik oleh lawan karena pada proses melakukan teknik tendangan T gantung kaki akan menggantung, gerakan menggantung kaki ini akan bahaya jika tidak dilakukan dengan perhitungan yang matang akan menjadi sasaran yang mudah untuk lawan, momentum yang pas saat ingin melakukan tendangan T gantung juga sangat dibutuhkan.

Dengan demikian peneliti ingin memecahkan masalah yang ada, mengingat betapa pentingnya teknik dasar sebagai penunjang teknik-teknik lainnya. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan daya ledak tendangan T gantung dalam pencak silat. Salah satu cara untuk melatih tendangan T gantung dengan baik dan benar dapat dilakukan melalui latihan menggunakan metode Pliometrik. Agar mempermudah atlet dalam meningkatkan keterampilan tendangan T gantung.

Dari berbagai uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti upaya peningkatan keterampilan tendangan T gantung. Peneliti ingin menggunakan metode latihan Pliometrik. Hal ini menjadi objek penelitian, karena mengingat aplikasinya dilapangan yang sebenarnya untuk peningkatan kualitas daya ledak tendangan T gantung tersebut. khususnya peningkatan keterampilan tendangan T gantung pada atlet pencak silat Perguruan Pencak Silat Trisulo Lintang yang dimana mayoritas atletnya bergantung besar pada tendangan T. Maka dari itu saya selaku peneliti ingin

memberikan variasi tendangan T yang lain agar tidak mudah dibaca lawan yang akan berdampak pada prestasi atlet tersebut.

B. Identifikasi Masalah

1. Komponen biomotor kekuatan pada atlet Trisulo Lintang dalam kejuaraan pencak silat Piala Walikota Jakarta Utara kurang baik.
2. Komponen biomotor kecepatan pada atlet Trisulo Lintang dalam pertandingan tersebut kurang baik.
3. Komponen biomotor koordinasi pada atlet Trisulo Lintang dalam pertandingan tersebut kurang baik.
4. Komponen biomotor *Power* pada atlet Trisulo Lintang dalam pertandingan tersebut kurang baik.
5. Teknik tendangan T pada atlet Trisulo Lintang dalam pertandingan tersebut kurang baik.
6. Teknik tendangan T gantung pada atlet Trisulo Lintang dalam pertandingan tersebut kurang baik.
7. Teknik posisi saat menyerang yang dilakukan atlet Trisulo Lintang kurang baik.
8. Penguasaan Teknik dasar atlet Trisulo Lintang kurang baik.
9. Metode latihan yang digunakan oleh pelatih pada saat latihan kurang bervariasi.
10. Metode latihan harus lebih inovatif lagi di posisi serangan untuk perguruan Trisulo Lintang.

C. Pembatasan Masalah

1. Variabel terikat yang akan dikaji adalah Daya Ledak Tendangan T gantung atlet Pencak Silat Trisulo Lintang.
2. Variabel bebas satu adalah Latihan yang akan digunakan, yaitu dengan Variasi Tendangan. Variabel bebas dua adalah latihan yang akan digunakan, yaitu latihan Variasi Pliometrik.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah Terdapat peningkatan *Power* Tendangan T gantung yang signifikan setelah diberikan metode latihan variasi Tendangan?
2. Apakah Terdapat peningkatan *Power* Tendangan T gantung yang signifikan setelah diberikan metode latihan variasi Pliometrik?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan *Power* tendangan T Gantung yang signifikan antara perlakuan latihan Variasi Pliometrik dan latihan variasi tendangan atlet pencak silat kategori tanding?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis:

- 1) Kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan khasanah bagi atlet Pencak Silat guna meningkatkan *Power* (Daya Ledak) dengan metode yang teruji.
- 2) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pijakan dalam metode latihan peningkatan *Power* tendangan T gantung Pencak Silat dengan metode yang teruji.
- 3) Kajian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam upaya latihan peningkatan *Power* dengan metode yang teruji.

2. Secara Praktis:

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan *Power* Tendangan T gantung atlet Pencak Silat.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk digunakan sebagai latihan peningkatan *Power* Tendangan atlet Pencak Silat.
- 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan untuk umum dalam upaya meningkatkan *Power* (Daya Ledak) cabang olahraga Pencak Silat.