

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat dikenal sebagai seni bela diri warisan leluhur budaya serumpun Melayu yang mengandung empat aspek utama. Empat aspek utama dalam pencak silat yang dikemukakan Ferry Lesmana (2012, hlm 1). sebagai berikut “1. Aspek pembinaan mental dan spiritual. 2. Aspek kemahiran bela diri. 3. Aspek seni dan budaya. 4. Aspek olahraga.”

Perkembangan pencak silat berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia dengan beraneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa dan pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya. Pencak silat kini dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek yang sama.

Walau sudah sejak jaman dulu dikenal dan masuk pada nomor yang dipertandingkan dalam PON dan *SEA GAMES*, baru tahun 2018 pencak silat di pertandingkan pada pesta olahraga terbesar di Asia yaitu pada *ASIAN GAME* di Jakarta. Pada *Asian Games* tersebut, sebanyak 10 negara mengikuti 16 nomor pertandingan yaitu 10 nomor tanding dan 6 nomor seni pada cabang olahraga pencak silat. Cabang olahraga pencak silat juga menjadi penyumbang medali emas terbanyak untuk indonesia saat *Asian game* yaitu sebanyak 14 medali emas. Hal ini sangat membanggakan bagi pembinaan pencak silat di tanah air dan menambah semangat bagi para pembina, pelatih dan tentunya bagi atlet pencak silat sendiri.

Pengertian pencak silat menurut para ahli sebagai berikut: 1. Kriswanto (2015, hlm.13). menjelaskan “pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan” 2. Sucipto (2007, hlm.10). “pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya” 3. Syukur, Abdus dalam Sucipto (2007, hlm.26-28). menjelaskan “Pencak adalah suatu

gerakan langkah keindahan dengan menghindar yang disertai gerakan yang mempunyai unsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Silat adalah inti sari dari pencak, yakni kemahiran untuk perkelahian atau membela diri yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum”. 4. Waryati, Srihati dan Agus, Mukholid (2010, hlm.15). pencak silat adalah, “hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. 5. Viridy (2011, hlm.5). pencak silat adalah “suatu metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup” 6. Sumarno (2012, hlm.194) menyatakan “pencak mempunyai pengertian sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukkan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerokhaniaan yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana”.

Dari beberapa ahli di atas mengenai pengertian pencak silat dapat disimpulkan bahwa, pencak silat merupakan hasil budaya manusia yang mempunyai tujuan untuk membela dan mempertahankan diri dari segala marabahaya untuk mencapai keselarasan dan keselamatan hidup dan meningkatkan rasa taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam cabang olahraga pencak silat ada dua nomor yang di pertandingkan yaitu katagori tanding dan katagori seni. untuk katagori seni dibagi dua lagi yaitu katagori tunggal dan katagori beregu. Untuk katagori tanding dibagi beberapa kelas sesuai dengan berat badan dan katagori sesuai dengan usia.

Pada katagori tanding kemenangan pesilat ada 6 katagori seperti yang dikemukakan Ferry Lesmana (2012, hlm 92). yaitu “1.menang angka, 2. Menang teknik, 3. Menang mutlak, 4. Menang W.M.P (wasit menghentikan pertandingan). 5. Menanag diskualifikasi, 6.menang undur diri.” selanjutnya mengenai penilaian dalam pertandingan Ferry Lesmana (2012, hlm 91) mengemukakan sebagai berikut:

1. Pukulan masuk pada sasaran sah dengan nilai 1 point.
2. Tendangan masuk pada sasaran sah dengan nilai 2 point.
3. Teknik menjatuhkan yang berhasil dengan nilai 3 point.
4. Elakan/tangkisan yang dilanjutkan dengan serangan (pukulan/tendangan masuk pada sasaran sah atau teknik menjatuhkan yang berhasil dengan nilai plus 1 (plus point).

Sedangkan untuk katagori seni kemenangan di tentukan oleh penilaian juri mulai dari gerakan, keluwesan dan kekompakan. Seperti yang dikemukakan di atas nilai untuk tendangan mendapat nilai dua (2) beda satu point dengan nilai jatuhan. Oleh karena itu setiap pesilat harus menguasai teknik tendangan selain teknik pukulan tangkisan dan jatuhan.

Menurut Iskandar (2012, hlm.95) teknik tendangan pada pencak silat terbagi menjadi beberapa jenis yaitu :

- (1) Tendangan lurus adalah tendangan dengan lintasan lurus ke depan, sasaran adalah kemaluan lawan, atau perut lawan, pesilat bisa mengkombinasikan tendangan ini dengan kombinasi lompatan.
- (2) Tendangan sabit adalah tendangan pencak silat dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut.
- (3) tendangan belakang adalah merupakan tehnik tendangan yang dilakukan memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit, sasaran yang dituju adalah perut lawan, bisa juga sasaran kepala.
- (4) Tendangan gajul adalah tendangan yang perkenaannya pada tumit sedang lintasannya adalah dari arah bawah ke atas. (5) Tendangan samping atau Tendangan T merupakan jenis tendangan yang diperagakan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Bagian kaki yang digunakan adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit. Beraneka ragam bentuk Variasi dalam pelaksanaanya diantaranya : T lompat, T gantung, dan T Jepret.

Agar hasil tendangan mendapat nilai maksimal dua maka setiap pesilat selain harus menguasai teknik tendangan tersebut juga harus di dukung oleh komponen kondisi fisik agar hasil tendangannya mengenai sasaran dengan tepat dan tidak mudah ditangkis oleh lawan. Tendangan harus dilakukan dengan cepat agar tidak dapat mudah di tangkis oleh lawan, selain harus cepat tendangan tersebut harus pula kuat agar dapat menjatuhkan lawan. Gabungan kecepatan dan kekuatan

disebut *power*. *Power* menurut Harsono (2016, hlm 81) mengemukakan sebagai berikut “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Pada saat melakukan tendangan maka *power* yang diperlukan adalah *power* otot tungkai. *Power* tungkai yang baik tentunya akan sangat mendukung keberhasilan tendangan karena tendangan yang dilakukan oleh pesilat bisa dilakukan dengan cepat juga perkenaannya akan kuat. Sehingga tidak mudah di tangkis lawan .

Selain mempunyai *power* tungkai yang baik harus pula memiliki *fleksibilitas*. *Fleksibilitas* menurut Harsono (2016, hlm 31) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen”. *Fleksibilitas* yang diperlukan untuk melakukan tendangan yaitu *fleksibilitas* sendi panggul. *Fleksibilitas* sendi panggul yang baik akan memberikan keleluasaan gerak pada tungkai dan membantu awalan atau dorongan pada saat tungkai bergerak melakukan tendangan sehingga akan menambah *power* otot tungkai.

Teknik tendangan yang sering dilakukan dalam nomor tanding pencak silat yaitu teknik tendangan sabit. Tendangan sabit menurut Kriswanto (2015, hlm.74).

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Sering terjadi dalam pertandingan terlihat tendangan yang dikeluarkan kecepatannya kurang baik pada saat melakukan tendangan sabit mengakibatkan mudah ditangkap dan mudah dijatuhkan oleh lawan.

Adapun langkah-langkah teknik tendangan sabit menurut kriswanto (2015, hlm.74) yang diantaranya: (a) Sikap kaki kuda-kuda kiri tepat; (b) Tendangan kaki ke depan dengan hentakan punggung kaki; (c) Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

Selain *power* tungkai dan *fleksibilitas* panggul masih banyak komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap keberhasilan tendangan, karena keterbatasan kemampuan penulis hanya *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* sendi panggul yang akan penulis teliti dalam kontribusinya terhadap tendangan sabit.

Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* sendi panggul terhadap tendangan sabit dalam pencak silat.

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit penulis melakukan penelitian di paguron Sanca Putih Indihiang Kota Tasikmalaya. Sanca Putih ini bisa didirikan sebagai lembaga atau wadah untuk medidik minat masyarakat akan pencak silat yang berjiwa luhur dan berguna bagi Nusa dan bangsa yang berlandaskan Pancasila dan UUD 45 dengan ridho Alloh Swt.

Sanca Putih di dirikan oleh Bapak Syawaludin Agusasi atau lebih dikenal dengan Bapak Agus Bahar pada tanggal 10 April 1979 di Kota. Bandung. Pada awal berdirinya Sanca Putih merupakan beladiri yang beraliran Kungfu Butong Pai namun dengan seiring waktu dan perkembangan zaman, pada tanggal 10 Desember 1983 di Jl. Ah. Nasution km 7, Kp. Perunganten, Desa Mangkubumi, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. Sanca Putih resmi menjadi keluarga Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI), dan Tasikmalaya resmi menjadi pusat organisasi Sanca Putih yang sekretariatnya beralamat di Jl. Sutisna Senajaya No.172/180 Cicurug Kec. Tawang Kota. Tasikmalaya, selanjutnya Sanca Putih di kembangkan di Tasikmalaya oleh Bapak Odas Karno didampingi oleh Bapak H. Usep Saepulloh dan beliauah yang kini menjadi Pembina Sanca Putih di Tasikmalaya.

Atlet-atlet Sanca Putih Tasikmalaya Telah Menjuarai di berbagai kejuaraan pencak silat baik di jenjang Kota/Kab, Provinsi maupun di tingkat Nasional seperti: Popwilda (Pekan Olahraga Wilayah Daerah) di garut, ciamis dan bandung POPDA (Pekan Olahraga Daerah) di Bandung POPWILNAS (Pekan Olahraga Wilayah Nasional) di Bengkulu PORDA (Pekan Olahraga Daerah) Bandung dan Bekasi dan KEJURNAS PPLP (Kejuaraan Nasional) Yogyakarta, Jakarta, Jambi, Banjarmasin Kebanyakan atlet sanca putih ini rata rata menjuari juara 1 dan 2 di kelas tanding A, B, C, dan D kelas Putra Putri.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet pencak silat Sanca Putih Indihiang Kota Tasikmalaya?
2. Seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet pencak silat Sanca Putih Indihiang Kota Tasikmalaya?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet pencak silat Sanca Putih Indihiang Kota Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah tersebut adalah:

1. Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas 2001 hlm. 409) adalah “keadaan berhubungan”. Yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah keadaan berhubungan antara antara *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.
2. *Power* menurut Harsono (2018 hlm.99) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”.
3. *Power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan *power* otot tungka atlet paguron sanca putih Indihiang Kota Tasikmalaya terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat.
4. *Fleksibilitas* panggul dalam penelitian ini adalah kemampuan sendi panggul untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak panggul. *Fleksibilitas* menurut Harsono (2018 hlm.35) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga

ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot tendon dan ligamen”.

5. Tendangan sabit menurut Kriswanto (2015, hlm.74). Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukandengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki. Sering terjadi dalam pertandingan terlihat tendangan yang dikeluarkan kecepatannya kurang baik pada saat melakukan tendangan sabit mengakibatkan mudah ditangkap dan mudah dijatuhkan oleh lawan.
6. Pencak silat menurut Sumarno (2012, hlm.194) menyatakan “pencak mempunyai pengertian sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukkan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerokhanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana “.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh fakta tentang kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* sendi panggul terhadap tendangan sabit pencak silat.

Dari rumusan yang bersifat umum tersebut, maka dapat dirumuskan tujuan yang spesifik dari penelitian ini yakni, memperoleh data, fakta, dan informasi yang berkenaan dengan hal berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet pencak silat Sanca Putih Kota Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui kontribusi *fleksibilitas* sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet pencak silat Sanca Putih Kota Tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada atlet pencak silat Sanca Putih Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis hasil penelitian adalah untuk menambah khasanah keilmuan khususnya cabang olahraga pencak silat serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan dalam usaha meningkatkan kualitas kemampuan tendangan sabit pemcak silat.