

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga yaitu suatu kebutuhan dalam kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan *modern* pada zaman sekarang olahraga telah menjadi tuntunan yang semakin kompleks dan serba otomatis, supaya manusia dapat mempertahankan diri eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kurang gerak. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi. Dengan melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas SDM dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai, serta meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Oleh karena itu pembangunan olahraga perlu mendapatkan perhatian pemerintah lebih profesional melalui perencanaan dan pelaksanaan secara sistematis dalam pembangunan nasional.

Menyadari olahraga merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kualitas jasmani dan rohani menurut UU Nomor 3 pasal 4 tahun 2005 dalam tentang sistem keolahragaan nasional bahwa tujuan pembangunan di bidang olahraga salah satunya sebagai berikut. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan.

Salah satu olahraga prestasi yang diberikan pembinaan adalah olahraga pencak silat. Pencak silat adalah salah satu bela diri yang berasal dari bangsa Melayu khususnya indonesia yang berkembang menjadi olahraga *modern*, dengan berkembangnya pencak silat yang sangat pesat dan semakin banyaknya orang mempelajari pencak silat baik warga negara indonesia maupun negara asing.

Pencak silat sudah tersebar di beberapa negara maju maupun negara berkembang. Sedangkan di Indonesia sendiri pencak silat merupakan salah satu olahraga yang unggul dalam mendapatkan prestasi. Olahraga Pencak Silat sering diadakan kejuaraan-kejuaraan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dari hasil proses latihan itu sendiri, baik itu kejuaraan antar Sekolah, perguruan atau paguron, antara Kabupaten dan Provinsi sampai dengan antar Negara. Perkembangan Pencak Silat ini telah menjadi salah satu olahraga yang mulai di pertandingan dan sudah diakui menjadi olahraga dunia. Pencak Silat yang semakin maju dan berkembang didalam negeri maupun diluar negeri semakin menjadikan salah satu kebudayaan Indonesia yang harus dilestarikan tanpa meninggalkan peninggalan nenek moyang yang telah berjuang membesarkan dan melestarikan pencak silat dari zaman prasejarah sampai pada zaman setelah kemerdekaan. Menurut Sudiana dan Septyanawati (2017) “Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya”(hlm.19). Oleh karena itu Pencak Silat bisa disebut metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang memperkerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Pencak silat banyak sekali memiliki manfaat yang diperoleh dalam mengikuti pencak silat seperti melatih kesabaran, melatih mental, konsentrasi, kewaspadaan, kedisiplinan, menjaga tetap sehat dan bugar dan masih banyak lagi manfaat-manfaat dalam Pencak Silat, sedangkan tujuan dalam pencak silat salah satunya meningkatkan prestasi melalui pertandingan-pertandingan olahraga Pencak Silat, adapun tujuan utama dalam pertandingan Pencak Silat mencari *point* terbanyak dan mengalahkan saingan atau musuh untuk memenangkan sebuah pertandingan dengan melakukan serangan kepada lawan baik itu serangan tangan maupun kaki. Untuk itu atlet berlatih keras untuk menguasai teknik-teknik atau jurus pencak silat tujuannya untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Menurut Lubis, Johansyah (2016) dalam Pencak Silat terdapat beberapa macam teknik yang harus digunakan dan dikuasai yaitu “Teknik pencak silat meliputi teknik kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, serangan, tangkapan” (hlm.26-51). Sedangkan latihan dalam pencak silat hal nya sama dengan olahraga lain yaitu didukung dengan aspek untuk mencapai prestasi, empat aspek yang mendukung meningkat keterampilan dan prestasi menurut Harsono (2018) “latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental” (hlm.39). Hal tersebut harus dikuasai dengan sempurna melalui latihan yang baik. Dalam teknik serangan terdapat dua bentuk serangan yaitu dengan menggunakan tangan atau yang dikenal dengan pukulan dan menggunakan kaki sebagai serangan disebut tendangan.

Menurut Lubis, Johansyah (2016) tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain “tendangan depan atau lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan ge jig” (hlm. 44-48).

Penulis berpendapat bahwa tendangan dalam pertandingan pencak silat di bagi menjadi empat jenis tendangan, yaitu:

- (1) tendangan depan atau lurus.
- (2) tendangan samping (T).
- (3) tendangan belakang.
- (4) tendangan sabit.

Dilihat dari efektifitas gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat di gunakan oleh atlet dalam pertandingan. Tendangan yang tidak efektif dan efesien akan menghambat atlet dalam memperoleh nilai atau *point* pada pertandingan, sehingga atlet harus mampu menggunakan tendangan yang tepat pada saat sikap badan berhadapan dengan lawan saat bertanding. Maka penulis menyimpulkan tidak semua tendangan yang di latih efektif di gunakan dalam pertandingan.

Penulis melakukan penelitian yaitu pada tendangan T atau juga disebut tendangan samping, adapun hal tersebut menurut pendapat Lubis, Johansyah (2016) menjelaskan “tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan

tungkai lintasanya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke samping, dengan keadaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dada”(hlm.44).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada atlet perguruan Pencak Pilat Perisai Diri Kota Tasikmalaya, ketika melaksanakan latihan teknik dan *fight* pada saat melakukan tendangan T harus memiliki kecepatan dan ketepatan pada sasaran. Jika ditinjau ke efektifannya tendangan ini sangat mudah untuk dilakukan, sebagian atlet khusus nya perguruan pencak silat perisai diri mengatakan bahwa pada saat melakukan tendangan T sering terjadi kaki menendang lambat menarik ke posisi awal maka tendangan tersebut sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting atau dijatuhkan oleh lawan nya, dan tendangan lurus nya sering kurang tepat sasaran, sehingga susah untuk mendapatkan nilai atau *point*.

Menurut Suwirman (dalam Sukron, 2018) mengatakan “teknik tendangan T yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat, bertenaga dan terarah pada sasaran” (hlm.61). Tetapi teknik tendangan T yang dilakukan oleh atlet pencak silat perisai diri tidak cepat dan tepat pada sasaran, hal tersebut mungkin di sebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik atlet seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak (*power*), fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan. Maka dari itu memerlukan beberapa unsur kondisi fisik yang terkait sehingga dapat memicu tendangan yang baik dan benar. Adapun menurut para ahli tingkat keberhasilan tendangan T ditunjang atau didukung oleh komponen kondisi fisik menurut Hidayat & Suprianto Kadir, (2020) mengungkapkan “Daya ledak otot tungkai atau *power* merupakan kondisi fisik yang mempunyai peranan yang menunjang dalam kemampuan berolahraga, terutama untuk meningkatkan kecepatan tendangan samping olahraga pencak silat secara optimal”(hlm.75). Sedangkan menurut Kurnia, (2017) mengemukakan “yang dibutuhkan dalam melakukan tendangan T diantaranya adalah kekuatan dan kecepatan atau *power*. *Power* otot tungkai dalam melakukan tendangan T dibutuhkan untuk menghasilkan tendangan yang keras dan tepat sasaran yang sekaligus menunjang prestasi yang optimal” (hlm.48). Selanjutnya Hajir, (2013) menyatakan bahwa “kekuatan, *fleksibilitas* atau kelentukan, dan

keseimbangan sangat erat kaitannya dengan kemampuan teknik serangan tendangan samping atau T” (hlm2).

Berdasarkan pada uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang mendukung keberhasilan tendangan T diantaranya, adalah kecepatan, kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*) tungkai, kekuatan tungkai, dan keseimbangan.

Maka dari itu setiap komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang berbeda terhadap hasil tendangan T pada Pencak Silat. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi perlu adanya penelitian. Alasan ini lah membuat penulis tertarik untuk meneliti kontribusi komponen kondisi fisik terhadap tendangan T. sesuai dengan kemampuan penulis hanya meneliti *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul. Maka dari itu *power* otot tungkai yang baik akan membantu daya dorong kaki sehingga tendangan T akan cepat. Sedangkan fleksibilitas panggul diperlukan karena merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan T yang di hasilkan.

Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap kecepatan tendangan T, penulis melakukan penelitian pada atlet Perguruan Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya. Alasan mengambil populasi di Pencak Silat Perisai diri Kota Tasikmalaya, karena penulis sebagai anggota Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya, kriteria adalah anggota putra putri Pencak Silat Perisai diri Kota Tasikmalaya yang sudah menguasai teknik tendangan T sehingga dapat dijadikan populasi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengangkat judul kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas panggul terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul secara bersamaan terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya ?

## 1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pada pengertian istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu mendapatkan penjelasan dan batasan istilah. Adapun istilah yang dianggap perlu mendapatkan penjelasan dan batasan sebagai berikut:

1. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sumbangan, yang dimaksud sumbangan dalam penelitian ini adalah sumbangan *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap kecepatan tendangan T.
2. *Power* menurut Harsono (2018) “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). Dalam penelitian ini *power* yang dimaksud adalah *power* otot tungkai yang diukur dengan *standing broad jump*.
3. *Fleksibilitas* menurut Harsono (2018) “*fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35). Dalam penelitian ini *fleksibilitas* yang dimaksud adalah *fleksibilitas* panggul yang diukur dengan *test sit and reach*.
4. Tendangan lurus menurut Suidiana, I Ketut (2017) “serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan dengan keaanan pangkal jari-jari bagian dalam dengan sasaran uluh hati dan dagu” (hlm.50).

#### 1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersamaan terhadap kecepatan tendangan T pada atlet pencak silat perisai diri kota tasikmalaya.

#### 1.5. Kegunaan Penelitian

Pada setiap penelitian pada hasil akhir tentunya diharapkan memiliki kegunaan yang akan didapat oleh penulis maupun pembaca baik itu secara teoritis maupun praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Secara teoritis dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan hasil tendangan T dan memperkaya ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada.
2. Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru olahraga, pelatih dan atlet pencak silat sebagai referensi dalam memilih bentuk latihan bahwa komponen kondisi fisik *power*, fleksibilitas adalah komponen-komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam pencak silat khususnya pada kecepatan tendangan T.