

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan beladiri yang berasal dari Indonesia, dan merupakan cabang olahraga beladiri yang sudah diakui dunia. Pencak silat saat ini sendiri sudah dipertandingkan diberbagai ajang kompetisi olahraga nasional maupun internasional. Olahraga bela diri pencak silat tidak hanya sebagai suatu cabang olahraga, tetapi juga cerminan untuk mempertahankan budaya Indonesia yang harus di lestarikan dan mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia, seperti yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis (2004:1) bahwa: Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak pra sejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan mempertahankan diri dengan melawan binatang buas. Pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan-gerakan jurus beladiri antara lain, tendangan, pukulan, hindaran, kuncian, dan bantingan.

Menurut Johansyah (2004: 26) teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain : tendangan depan, 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 gegig.

Melihat dari efektifitas gerak, tidak semua tendangan tersebut dapat di gunakan pesilat dalam pertandingan. Tendangan yang tidak efektif dan efisien akan menghambat pesilat dalam memperoleh nilai pada pertandingan. Sehingga pesilat

harus mampu menggunakan tendangan yang tepat pada saat sikap badan berhadapan dengan lawan saat bertanding. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tidak semua tendangan yang di latih efektif di gunakan dalam pertandingan.

Untuk mempelajari keterampilan gerak tersebut diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Komponen kondisi fisik meliputi :1) *Strength* atau kekuatan, 2) *Endurance* atau daya tahan, 3) *Explosive power* atau daya ledak, 4) *Speed* atau kecepatan, 5) *Flexibility* atau kelenturan otot tungkai, 6) *Balance* atau keseimbangan tubuh, 7) *Coordination* atau koordinasi, 8) *Agility* atau kelincahan, 9) *Accuracy* atau akurasi, 10) *Reaction* atau reaksi.

Menurut M. Sajoto (1995) Objek kajian dalam penelitian ini adalah tendangan depan. Tendangan depan mendapatkan posisi istimewa dalam pencak silat. Karena tendangan depan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk memulai ataupun mendahului serangan lawan dan dianggap sangat efisien untuk melakukan serangan jarak dekat dan kurang memiliki resiko untuk ditepis oleh lawan dan memiliki poin yang lebih tinggi yaitu 2+2 poin di bandingkan dengan pukulan hanya 1+1 poin. Salah satu teknik dalam beladiri adalah serangan, menggunakan kaki yang disebut tendangan, jika berhasil mengenai sasaran, tanpa terhalang tangkisan, elakan, tangkapan ataupun bantingan, maka akan mendapatkan poin 2 (Nugraha, 2014:544). Karakteristik pembinaan pada persaudaan setian hati terate di Panerokan lebih mengedepankan untuk melakukan serangan dengan kaki (tendangan) atau dengan kata lain serangan berfokus kepada kaki. Ada beberapa pendapat tentang teknik tendangan depan. Johansyah (2004 :26) menjelaskan bahwa “Tendangan depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan keadaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam,

dengan sasaran ulu hati dan dagu”.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang memepertahankan kestabilan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan. seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas”(kelincahan). Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan tendangan depan, maka gerakan- gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengkontrol semua gerakan. Dalam melakukan tendangan depan dapat dipastikan bahwa tubuh dalam keadaan bergerak sehingga keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan dinamis, dalam penelitian ini dimaksudkan bahwa keseimbangan tubuh untuk tetap 10 mempertahankan posisi tubuh sangat berpengaruh besar dalam menentukan baik buruknya tendangan yang dilakukan. Keseimbangan tubuh merupakan keterampilan seseorang pesilat untuk mempertahankan posisi tubuh dan organ-organ syaraf otot dalam keadaan tertentu pada saat berakivitas.

Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa keseimbangan tubuh pesilat adalah keterampilan seseorang pesilat mengendalikan gerak badan dalam keadaan ditempat maupun bergerak, dan mampu bertahan selama beberapa waktu tertentu.

Tidak kalah penting seorang atlet pencak silat mempunyai daya tahan otot perut yang baik. Kegunaan daya tahan otot adalah untuk mempermudah dalam mempelajari teknik-teknik mencegah terjadinya cedera dan memantapkan sikap percaya diri. Dengan daya tahan otot seorang pesilat dapat menguasai kekuatan dan

ketahanan kondisi badan untuk memiliki kemampuan bermain yang baik. Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas olahraga (Suharno, 1992:24), sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:81) mendefinisikan kekuatan secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuscular untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

Kekuatan otot perut Berkaitan dengan kekuatan (Ismaryati, 2008:111) menjelaskan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Yang dimaksud kekuatan otot perut disini yaitu kemampuan otot perut untuk melakukan tahanan beban yang tinggi intensifnya yang diukur dengan sit-up. Otot perut memiliki peran yang cukup besar dalam melakukan tendangan depan, seseorang dengan massa otot perut yang baik akan memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan diri lebih baik dibanding dengan orang yang dengan massa otot lemah. Selain itu juga, daya tahan kekuatan otot perut berperan dalam power tendangan seorang atlet saat menendang dan juga saat bertahan dari serangan. Dengan menggunakan sit-up selama 30 detik kita bisa mengetahui seberapa kekuatan otot perut.

Berdasarkan beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan mempunyai keterkaitan dengan daya tahan kekuatan otot perut. Keseimbangan seseorang atlet sangat erat sekali kaitannya dengan otot perut. Sedangkan kekuatan otot perut sangat erat sekali kaitannya dengan daya tahan pada seseorang, baik itu daya tahan otot maupun daya tahan jantung. Dan pesilat yang mempunyai daya tahan yang baik dapat melakukan gerakan secara maksimal serta dapat bertahan dalam waktu yang cukup lama, khususnya ketika melakukan tendangan salah satunya tendangan depan yang sangat mengandalkan kemampuan keseimbangan dan daya tahan otot perut seorang atlet. Pesilat yang memiliki kekuatan otot serta keseimbangan yang baik akan

meningkatkan performa saat melakukan gerakan, khususnya pada gerakan tendangan depan.

Maka berdasarkan latar belakang permasalahan di atas penulis sangat tertarik untuk mengetahui tentang “Hubungan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pada Atlet” Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Panerokan.

1.2 Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan, maka terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi, antara lain :

1. Belum diketahuinya hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan atlet pencak silat persaudaraan setia hati panerokan.
2. Belum diketahuinya hubungan antara daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Panerokan
3. Belum diketahuinya hubungan antara Keseimbangan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Panerokan

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini masalah di batasi pada hubungan keseimbangan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan cakupan

masalah di atas, maka penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.?
2. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.?
3. Apakah terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan keseimbangan tubuh secara simultan dan signifikan terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate panerokan?

1.5 Tujuan Masalah

1. Untuk menganalisis hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.
2. Untuk menganalisis hubungan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.
3. Untuk menganalisis hubungan keseimbangan kontribusi dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti khususnya yang melakukan penelitian dan di harapkan menyempurnakan penelitian sejenis selain itu juga memberikan tambahan pengetahuan mengenai jawaban yang kongkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Diharapkan dengan penulisan penelitian ini secara teoritis akan menghasilkan tesis mengenai “hubungan keseimbangan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Mengembangkan penelitian di bidang cabang olahraga khususnya pencak silat. Pada cabang oalahraga pencak silat, kemampuan melakukan tendangan depan dengan cepat memang perlu diperhatikan agar para pesilat mampu melakukan dengan baik dan maksimal.

2. Bagi Pelatih

Sebagai masukan dalam melaksanakan pelatihan secara optimal dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam rangka peningkatan prestasi pesilat pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.

3. Bagi Atlet

Memberikan gambaran agar mengetahui teknik tendangan depan pada pencak silat dengan benar sehingga dapat mencapai hasil yang maksima.

