

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang digali atau dari warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya induk organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa dikenal dengan istilah pencak saja. Dewasa ini pencak silat semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara.

Pada akhir-akhir ini pencak silat telah menjadi populer di berbagai negara seperti di Asia, Amerika, Australia, Eropa dan di berbagai negara manca lainnya. Hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan banyak pesilatpesilat dari berbagai negara ikut berlaga di arena pertandingan. Selain itu banyak kejuaraan pencak silat di tingkat ASEAN bahkan tingkat dunia, dimana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Di tingkat Asean Games, tahun 2002 pencak silat masuk agenda *Sport Cultural Event* di Busan Korea Selatan.

Dalam dunia pencak silat terdapat banyak perguruan pencak silat antara lain WALET PUTI, Merpati Putih, Persinas ASAD, SMI, Perisai Diri, Putra Betawi, PSHT, dll. Dewasa ini dari masing-masing daerah sudah tersebar banyak perguruan silat. Khususnya untuk WALET PUTI, dalam perjalanan sejarah WALET PUTI ini

termasuk perguruan historis IPSI,. Dalam WALET PUTI juga terdapat tingkatan sabuk, tingkatan tersebut dibedakan 3 kategori yaitu siswa, kader dan pendekar.

Selain itu terdapat banyak jurus dalam WALET PUTI yaitu jurus Kaki, jurus Elang, jurus Naga, Ular, jurus Senjata, jurus Pertarungan, jurus Tali temali. Maka dalam pelaksanaan atau saat bertanding jurus-jurus dari masing-masing perguruan pencak silat banyak dikeluarkan oleh pesilat. Selain itu, pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan sesuatu yang diidamkan oleh setiap pesilat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik.

Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam pencak silat secara garis besar terdiri dari teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kunci, pola langkah dan sebagainya. Apabila ingin meningkatkan prestasi dalam pencak silat, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono (2013: 11) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan

seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada bagian tubuh lawan. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) memiliki beberapa keuntungan. Keuntungan dari tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar daripada pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, kaki memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur dan tendangan belakang. Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan.

Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan sabit dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu (1) aspek fisik, (2) aspek teknik, (3) aspek taktik serta (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan

kelentukan sendi panggul. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Olehkarena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul juga penting. Selain itu masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit.

Latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan sabit. Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan sabit karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras, kemudian kekuatan otot perut yang perlu diperhatikan oleh pesilat adalah kekuatan otot perut karena kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat melakukan tendangan, kemudian kelentukan sendi panggul yaitu panggul merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan.

Jika diamati seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka belum tentu kecepatan tendangan sabit pesilat tersebut baik, begitu pula dengan kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul pesilat tersebut. Jika dari ketiga unsur tersebut salah satunya tidak dimiliki oleh

pesilat maka mustahil kecepatan tendangan sabit pesilat tersebut bisa maksimal.

Peningkatan prestasi pencak silat bagi para pesilat dapat ditingkatkan jika program latihannya disusun secara tepat. Untuk dapat menyusun program latihan yang tepat, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) faktor tersebut adalah: (1) faktor mental, dan (2) faktor pembinaan teknik. Dan juga perlu diketahui terlebih dahulu perkembangan otot yang dimiliki oleh masing-masing pesilat. Hal tersebut dikarenakan perkembangan otot-otot masing-masing pesilat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas-aktivitas sebelumnya. Untuk mendapatkan power yang kuat dalam melakukan tendangan, dibutuhkan kekuatan dan kecepatan yang kuat.

Untuk meningkatkan kecepatan, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kecepatan tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, pencak silat juga mengembangkan hubungan ketiga komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelenturan sendi panggul.

Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Putri tahun 2024.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pelatih belum mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024.
2. Pelatih belum mengetahui tingkat kekuatan otot perut pada Pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024.
3. Pelatih belum mengetahui tingkat kelentukan sendi panggul pada Pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024.
4. Pelatih harus menambahkan porsi latihan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024.
5. Belum diketahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada Pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024.

1.3 Batasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat, sesuai dengan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan dibatasi kepada “Hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap tendangan sabit pada pesilat putri WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?
2. Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?
3. Adakah hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?
4. Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?
2. Mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024?
3. Mengetahui hubungan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?
4. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada pesilat WALET PUTI Kota Jambi Tahun 2024 ?

1.6 Manfaati Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Pelatih

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul agar mendapatkan kecepatan tendangan sabit yang maksimal.

b. Bagi Pesilat.

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit, sehingga diharapkan pesilat bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan sabit.