

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. Pencak silat semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara.

Pencak silat telah menjadi populer di berbagai negara seperti di Asia, Amerika, Australia, Eropa dan di berbagai negara mancanegara lainnya. Hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan banyak pesilat – pesilat 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.

Pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaat diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan sesuatu yang diidam-idamkan 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, 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 (2000: 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 poin 2, sedangkan pukulan yang hanya bernilai poin 1. Tendangan memiliki jangkauan yang lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan dengan pukulan. Tendangan tombak atau biasa disebut tendangan lurus merupakan tendangan dengan lintasan lurus kedepan, sasaran tertuju pada arah ulu hati atau dada lawan. Tendangan ini biasa dilakukan dengan menendang lurus kedepan secara cepat.

Setiap pesilat harus mempunyai kemampuan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan tombak dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan tombak secara intensif. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang

mempengaruhi kemampuan tendangan tombak tersebut. Dalam upaya menyusun program latihan untuk prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu (1) aspek kondisi 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.

Jika diamati teknik dasar pencak silat seperti pukulan, tendangan, bahkan jatuhnya semuanya memerlukan unsur kecepatan (Ari Wilujeng, 2013: 585). Setiap pesilat harus memiliki kecepatan dalam melakukan serangan dan bela. Menurut Nurul Ihsan (2018: 15) menjelaskan bahwa kecepatan sangat diperlukan dalam berbagai situasi dan kondisi. Baik pada saat menyerang maupun dalam bertahan. Khususnya dalam menyerang, lebih dari 75% serangan yang dipergunakan dalam pertandingan pencak silat adalah serangan dengan menggunakan teknik tendangan. Dalam melatih kecepatan terdapat banyak faktor yang harus diperhatikan. Salah satunya adalah kekuatan yang sering digabungkan dengan kecepatan yang dinamakan dengan *eksplosif power* (Watts, 2012: 12). Maka untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, maka dibutuhkan latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang memungkinkan menambah kecepatan tendangan tombak diantaranya kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai.

Kebutuhan teknik serta taktik penyerangan maupun diserang, dalam proses tersebut teknik dasar tendangan tombak sering dilakukan oleh pesilat, dan untuk dapat melakukan tendangan tombak ada beberapa aspek atau faktor yang mempengaruhi yaitu *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut karena dengan adanya faktor tersebut akan dapat menimbulkan kontribusi dari kecepatan tendangan tombak pesilat. Dalam hal ini belum diketahui kontribusi *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan tendangan tombak pada atlet *club Tn Fighter* Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

Kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai merupakan kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh pada saat melakukan gerakan. Jadi kedua faktor tersebut merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan tendangan tombak, semakin kuat otot maka semakin bertenaga hasil kemampuan tendangan tombak yang dimiliki atlet serta semakin lincah seorang atlet akan semakin mudah baginya untuk melakukan tendangan tombak yang tepat sasaran.

Untuk meningkatkan kemampuan tendangan tombak, secara umum dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan otot sebelumnya. Untuk memberikan porsi latihan yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan terhadap kemampuan tendangan tombak 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 komponen daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut. Peranan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak dapat dilihat melalui besarnya hubungan terhadap kemampuan tendangan tombak. Oleh karena itu besarnya hubungan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu.

Latihan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kemampuan atlet melakukan tendangan tombak. Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan tombak 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 bisa membantu penguatan saat melakukan tendangan.

PSHT Tn *Fighter* Tanjung Jabung Barat merupakan tim pencak silat yang didirikan oleh seorang pesilat yang bernama Bapak Raffles Prastyo. *Club* ini berdiri pada tanggal 25 Agustus 2022 dan berasal dari Desa Teluk Kulbi Kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Tujuan didirikannya *club* ini adalah dimasa Bapak Raffles Prastyo menjadi pesilat, tidak ada tim atau perguruan silat yang mewadahi minat dan bakat atlet pencak silat dalam meningkatkan prestasi atlet, dan *club* ini diharapkan akan menghasilkan banyak atlet yang bisa di ayomi, di didik dan di latih guna meningkatkan prestasi atlet dan prestasi *club* dalam mengikuti kejuaraan pencak silat. Anggota dari *club* Tn *Fighter* di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat sejauh ini berjumlah 15 orang atlet yaitu 10 atlet putra dan 5 atlet putri. Sejak berdiri nya *club* Tn *Fighter*, sudah beberapa kali mengikuti event-event tingkat daerah yang diantaranya ialah kejuaraan antar Perguruan pencak silat Provinsi Jambi. Untuk prestasi *club* Tn *Fighter* sejauh ini telah berhasil mendapat juara *runner up* pada event kejuaraan IPSI Kota Jambi pada tahun 2023 serta menjadi *runner up* di kejuaraan SH Cup Provinsi Jambi jilid-2 pada tahun yang sama.

Berdasarkan pengamatan di *club* Tn *Fighter* Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat masih banyak atlet yang melakukan tendangan masih kurang baik, diantaranya tendangan yang dilakukan masih kurang memiliki *power* sehingga lawan masih dapat menghindari serangan. Melalui beberapa observasi dari event yang telah diikuti *club* Tn *Fighter* Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebagian atlet belum maksimal dalam melakukan tendangan tombak yakni masih sering kali tendangan terbaca lawan maupun ditangkap oleh lawan. Tendangan yang dilakukan sebagian atlet *club* Tn *Fighter*

masih dapat dihindari oleh lawan saat bertanding dikarenakan kurangnya *power* saat melakukan tendangan yang mengakibatkan tidak mendapatkan point saat bertanding. Untuk mendapatkan tendangan tombak yang kuat perlu kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang berpengaruh dalam melakukan tendangan tombak yaitu kekuatan otot perut berpengaruh terhadap proses bergerak dalam menendang dan *power* otot tungkai harus kuat pada saat melakukan lecutan pada saat melakukan tendangan tombak.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang jelas dan signifikan dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan *Power* Otot Tungkai

Terhadap Kecepatan Tendangan Tombak Pada Atlet Pencak Silat *Club Tn Fighter* Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat".

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahui tingkat kekuatan otot perut pada atlet pencak silat *club Tn Fighter* di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.
2. Belum diketahui tingkat *power* otot tungkai atlet pencak silat *club Tn Fighter* di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.
3. Belum diketahui hubungan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan tombak pada atlet pencak silat *club Tn Fighter* di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

1.3. Batasan Masalah

Dengan mengingat luasnya permasalahan yang mungkin terjadi dalam menunjang peningkatan kemampuan tendangan tombak pencak silat, sesuai dengan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan dibatasi pada "Hubungan

Kekuatan Otot Perut Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Tombak Pada Atlet Pencak Silat *Club Tn Fighter* Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan sebagai berikut : Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak pada atlet pencak silat *Club Tn Fighter* Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak pada atlet pencak silat *Club Tn Fighter* Di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

1.6. Manfaat Penelitian

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 kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak.
 - 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 kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai agar mendapatkan kemampuan tendangan tombak yang maksimal.

b. Bagi Atlet

Dapat mengetahui hubungan signifikan antara kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak, sehingga diharapkan atlet bisa lebih terpacu melakukan program latihan tendangan tombak.