

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia adalah sebuah negara kaya akan alamnya, kaya akan seni, budayanya, salah satu seni budaya leluhur dari negeri ini adalah pencak silat. Sebuah “martial art” yang sudah lama dikenal masyarakat zaman dahulu sebelum bangsa ini ada. Pencak silat tidak hanya sebuah teknik atau gerakan yang bertujuan menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh, atau hanya jurus untuk mematikan lawan. Karena didalam pencak silat terdapat nilai yang lebih penting yaitu rasa terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan mengakui akan kebesaran, keagungan-Nya. Lubis, dan Wardoyo, (2016: 5). pencak silat telah memenuhi syarat pula sebagai olahraga rekreasi, olahraga massal, dan olahraga prestasi, dan apabila ketiga aspek tersebut dibina dengan baik, maka sangat berguna bagi kepentingan hidup manusia. 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 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 Game, tahun 2002 pencak silat masuk agenda Sport Cultural Event di

Busan Korea Selatan. Serta untuk saat ini pencak silat sudah masuk dalam kurikulum pendidikan di sekolah.

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 suatu 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 kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental 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-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan. Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan kordinasi.

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono dalam Mahardika (2013; 2) serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada lawan. Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Karena serangan menggunakan tendangan itu bisa lebih jauh jangkauannya dan apabila tendangannya tepat pada sasaran (lawan) dan

dinyatakan sah mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan menggunakan pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Menurut pendapat (Lubis, dan, Wardoyo, 2018: 74) tendangan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding adalah: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan jejag, tendangan belakang. Dari beberapa teknik tendangan yang sering digunakan pesilat dalam pertandingan adalah teknik tendangan sabit. Teknik tendangan sabit memiliki kelebihan, yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh dari koordinasi antara tungkai kaki atas dan tungkai bawah yang dilecutkan, diawali dari perputaran kaki tumpu dilanjutkan perputaran pinggul. Namun untuk melakukan tendangan sabit dibutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya adalah kecepatan dan keseimbangan

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga termasuk olahraga pencak silat. Pengertian kecepatan adalah kualitas kondisional yang memungkinkan seorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerakan secepat mungkin, (Hanafi, dkk. 2019: 67). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Ditegaskan oleh Burhaein, (2017: 18) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Menurut Harsono, (2015; 71) kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan. Disamping itu Budiwanto, (2012; 95) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan organisme pesilat dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dari sekelompok otot yang dominan dalam mendukung terhadap gerakan tendangan adalah otot tungkai.

Selain unsur kecepatan unsur lain yaitu keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mempertahankan posisi tubuh pada bidang tumpu tertentu agar tidak jatuh. Unsur keseimbangan sangatlah penting kontribusinya dalam kemampuan tendangan sabit. Dikatakan penting karena pada saat melakukan tendangan sabit tubuh hanya menumpu pada salah satu tungkai saja. Jika seseorang pesilat yang memiliki keseimbangan yang baik maka bisa saja pesilat tersebut terkena sapuan atau tarikan dan terjatuh otomatis hal tersebut dapat merugikan pesilat.

Pesilat yang mempunyai kemampuan teknik tendangan yang baik, tetapi tidak ditunjang dengan kecepatan dan keseimbangan akan sulit untuk melakukan gerak secara maksimal. Tendangan dalam pencak silat harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan/hindaran. Tendangan yang dilakukan dengan lemah, akan mudah

diantisipasi oleh lawan dengan melakukan tangkisan, elakan/hindaran, dan bahkan memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik secara cepat dan tiba-tiba.

Permasalahan tersebut di atas jarang menjadi perhatian dari pelatih. Secara umum pelatih dalam melaksanakan program latihan lebih menekankan pada teknik dasar pencak silat saja, tanpa memperhatikan latihan kondisi fisik seperti kecepatan dan keseimbangan. Kecepatan dan keseimbangan dapat berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit karena dengan adanya kecepatan dan keseimbangan dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud ingin mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan kecepatan dan keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Sabit” Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan pelatih, dan dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit Pencak silat.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti membatasi masalahnya yaitu:

- a. Peneliti membahas tentang hubungan kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan kemampuan tendangan sabit pencak silat.

- b. Penelitian ini dilakukan pada atlet IPSI Kota Tangerang persiapan PORPROV Provinsi Baten yang berjumlah sebanyak 20 orang.
- c. Penelitian direncanakan akan dilaksana pada bulan November sampai Desember 2021 di Sekretariat IPSI Kota Tangerang.
- d. Penelitian dianalisa dengan menggunakan unji korelasi baik tunggal maupun ganda.

## 2. Rumusan Masalah

Memperhatikan paparan latar belakang dan batasan masalah di atas penulis merumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan secara parsial antara kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat?
- b. Apakah terdapat hubungan secara parsial antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat?
- c. Apakah terdapat hubungan secara linier antara kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara parsial antara kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.
- 2. Untuk mengetahui apakah hubungan secara parsial antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.

3. Untuk mengetahui apakah hubungan secara linier antara kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan kondisi fisik atlet pencak silat. Selain itu juga menjadi sebuah nilai tambah khasanah pengetahuan ilmiah dalam bidang olahraga terutama olahraga pencak silat.

2. Manfaat Praktis

Peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai kecepatan dan keseimbangan dan pengaruhnya terhadap kemampuan tendangan sabit.

#### **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah yang berkaitan dengan konteks penelitian.

1. Kecepatan

Menurut Budiwanto (2012: 35) kemampuan menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan juga diartikan sebagai kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan cepat, yang diukur oleh lari cepat 30 meter dengan satuan detik.

## 2. Keseimbangan

Keseimbangan gerak adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya (Fenanlampir & Muhyi, 2015: 35). Dalam penelitian keseimbangan dengan *stork stand positional balance* dengan satua waktu.

## 3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki (Lubis, 2014:29). Merujuk pada maknanya merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam, yang dikur dengan tyes ketertampilan tendangan dalam pencak silat dengan satuan frekuensi.

## 4. Tendangan Sabit

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat terdiri atas gerakan jasmani yang lemah gemulai, namun penuh tenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur. Seperti menurut Kriswanto, (5015: 2) hakikat pencak silat adalah hasil krida budi leluhur bangsa Indonesia dan telah dikembangkan secara turuntemurun, hingga mencapai bentuknya seperti yang terlihat sekarang.