

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Pencak silat sangat berkembang di Indonesia dan juga di Dunia Internasional sebagai seni beladiri dan pengembangan mental para anggotanya. Pencak silat di Indonesia banyak terdapat di seluruh pelosok tanah air dengan nama perguruan yang berbeda-beda, juga mengembangkan teknik yang berbeda-beda pula dari pernapasan hingga pengembangan pencak silat olahraga. Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakannya sendiri. Teknik dalam pencak silat sangat beragam, Kadang-kadang antar aliran atau perguruan berbeda satu sama yang lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, tangkapan, bantingan, kunciian, tangkisan, pukulan punggung tangan, cakaran, sodokan, totokan, tebasan, dan colokan. Ada empat aspek di pencak silat yang tak bisa dipisahkan satu sama lain, yaitu: Mental spiritual, seni budaya, beladiri, olahraga. Saat ini, pencak silat telah dipertandingkan di tingkat nasional maupun internasional. Pencak Silat adalah sistem beladiri yang mempunyai 4 nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknis, dan atletis :

Nilai *etis* adalah nilai budi pekerti luhur atau nilai kesusilaan Pencak silat berdasarkan pepakem (disiplin/aturan) etika yang didalamnya secara tidak langsung terdapat unsur agama, nilai sosial budaya dan nilai-nilai moral yang dijunjung tinggi

oleh masyarakat. Nilai *teknis* adalah nilai kedayagunaan Pencak silat berdasarkan dari kebutuhan dan kepentingan beladiri berdasarkan pepakeman logika. Nilai *estetis* adalah nilai keindahan Pencak silat berdasarkan pepakeman estetika. Nilai *atletis* adalah nilai keolahragaan berdasarkan pepakeman atletika.

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati dan cukup pesat perkembangannya di Indonesia saat ini. Pencak Silat semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas karena sosialisasi yang dilakukan lewat berbagai *event* kejuaraan ataupun melalui demonstrasi pada acara-acara tertentu. Terbelih lagi dampak dari kejuaraan Asian Games 2018 yang berhasil menyumbangkan 14 medali emas untuk Indonesia menambah daya tarik bagi para kalangan masyarakat untuk menggeluti olahraga pencak silat. Kejuaraan pencak silat kini sering diselenggarakan di berbagai daerah, baik kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional. Untuk kejuaraan pemasalan bagi atlet pemula tingkat usia dini, pra remaja dan remaja pun kini sudah banyak diselenggarakan diberbagai daerah dan dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi para atlet baru yang ingin mengenal pencak silat.

Olahraga pencak silat terdapat 2 katagori yang dipertandingkan, salah satunya adalah kategori tanding, dimana peraturan-peraturan sudah dibakukan, pada kategori ini dibagi berdasarkan berat badan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pencak silat membutuhkan latihan yang berprinsip pada ilmu pengetahuan dan teknologi. Menurut Sajoto ada empat faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan kematangan emosional untuk menjadi juara.

Dalam latihan fisik pelatih berusaha meningkatkan komponen fisik atlet, ada 10 komponen fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuarcy*), dan reaksi (*reaction*).

Komponen fisik tersebut harus dilatih secara baik, jelas dan terprogram, berkesinambungan dan tidak terputus agar dapat diketahui perkembangan atau kemajuan kondisi seorang siawa/atlet. Pencak silat kategori tanding selain dibutuhkan komponen fisik yang prima, dibutuhkan juga teknik dan taktik serta mental yang baik. Dalam olahraga prestasi yang mengedepankan ilmu pengetahuan dan teknologi, teknik dalam olahraga pencak silat harus disejajarkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi itu sendiri, sehingga teknik-teknik yang di latih menjadi teknik yang efisien dan efektif jika ditinjau dari segi kinesiologi dan biomekanik.

Kategori tanding tidak bisa dilepaskan dengan teknik dan taktik yang menyertainya baik itu menyerang, bertahan, maupun gabungan keduanya yaitu bertahan menyerang. Banyak teknik-teknik tendangan dalam olahraga pencak silat antara lain yaitu, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang. Sebagai olahraga budaya bangsa perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia berjalan dengan pesat, hal tersebut dapat kita buktikan dengan melihat minat para pelajar – pelajar di DKI Jakarta dan sekitarnya. Keadaan ini merupakan suatu keadaan yang positif, karena dari sinilah nantinya akan muncul bibit – bibit pesilat berbakat yang dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara Indonesia.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti dan mempelajari dasar yang diajarkan oleh pelatih, peneliti tertarik untuk meneliti beberapa faktor yang mendukung kecepatan tendangan T, agar dalam penguasaan teknik yang benar mendapatkan kecepatan tendangan tersebut. Serta dapat memudahkan teknik-teknik yang lebih sulit dan dalam gerakan tersebut dapat menghemat pengeluaran energi.

Untuk dapat melakukan teknik tendangan T maka seorang siswa/atlet harus mempunyai tingkat kebugaran fisik yang baik. Adapun komponen-komponen kebugaran fisik diatas meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan dan kelentukan. Banyak siswa/atlet pencak silat DKI Jakarta menendang dengan cepat tapi tendangannya tidak kuat atau keras dan tidak seimbang, tidak jarang pesilat setelah melakukan tendangan T sering kali goyang dan mundur dikarenakan tidak adanya keseimbangan. Untuk dapat mencapai tujuan dari tendangan T yaitu kecepatan tendangan, maka faktor power otot tungkai dan keseimbangan mempunyai peran besar maka tungkai akan dapat bergerak untuk melancarkan tendangan T tanpa kehilangan keseimbangan.

B. Batasan dan Rumusna Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan untuk menyatukan persepsi para pembaca serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Penelitian ini menganalisa tentang hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan T olahraga pencaksilat.

- b. Lebih dalam penelitian akan melihat berapa besar hubungan dari masing-masing komponen fisik tersebut terhadap kecepatan tendangan T, baik secara parsial maupun secara simultan.
- c. Penelitian lapangan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023 di SMP Negeri 122 Jakarta Utara.
- d. Sampel dari penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara.
- e. Untuk menganalisa data penulis menggunakan korelasi tunggal dan ganda, dimana kecepatan tendanga T sebagai variabel independennya/terikat, *power* otot tungkai dan keseimbangan merupakan variabel independen/bebas.

2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara?
- b. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara?
- c. Apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan secara Bersama-sama dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dan keseimbangan secara Bersama-sama dengan kecepatan tendanga T pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan bahan masukan bagi:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.
2. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pembina atau pelatih cabang olahraga pencak silat dalam membina para atletnya.
3. Sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan T dengan metode yang tepat.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah atau

pendefinisian variabel yang akan dioperasionalkan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. *Power* Otot Tungkai

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2015). Berdasarkan definisi *power*, maka *power* otot tungkai adalah kemampuan otot-otot yang terdapat pada tungkai untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerak yang utuh dan dikoordinasikan. Yang diukur dengan *Standing Broad Jump* dengan satuan centimeter.

2. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang (tubuh) baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan (Sidik dkk, 2019). Dalam penelitian yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara untuk mempertahankan keadaan keseimbangan tubuhnya dalam melakukan tendangan T yang diukur *Standing Strok Balance Test*

3. Kecepatan Tendangan T

Kecepatan tendangan T yang dilakukn oleh peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 122 Jakarta Utara terhadap sasaran yang telah

ditentukan selama 10 detik, dengan ukuran jumlah tendangan T yang dapat dilakukan dengan baik selama 10 detik