

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu seni beladiri budaya bangsa asli Indonesia. Di setiap daerah seluruh Indonesia memiliki macam-macam aliran pencak silat yang berbeda-beda, yang masing-masing memiliki ciri khas dan gerakan yang berbeda, misalnya di daerah masyarakat Karo menyebutkan pencak silat dengan Ndikkar, di daerah toba menyebutkan pencak silat Morsak, di daerah Jawa pencak silat di sebut Beksi dan banyak lagi aliran-aliran yang ada di Indonesia. Sehingga untuk menyatukan seluruh aliran-aliran pencak silat, maka di bentuk sebuah wadah yang di sebut IPSI (Ikatan Pencak Silat Sealuruh Indonesia).

Johansyah Lubis (2004:1)” di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai di pakai setelah berdirinya top organisai pencak silat (IPSI)”. Organisasi pencak silat Indonesia yang di sebut juga dengan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang di singkat dengan IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta.

Di dalam pertandingan pencak silat, ada dua nomor yang di pertandingkan yaitu kategori tanding dan kategori tunggal. Katagori tanding adalah yang menampilkan dua pesilat yang dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan untuk melakukan serang bela dengan menggunakan unsur pembelaan dan serang, yaitu:

Menangkis, mengelak dan menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan teknik, taktik bertanding menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dan mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya. Sedangkan katagori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat yang memperagakan kemahiran dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

Perkembangan kondisi fisik atau kemampuan fisik melalui suatu latihan merupakan dasar atau persyaratan dalam mencapai perestasi yang optimal. Unsur latihan fisik gerak yang teratur, intensif dan berkesinambungan merupakan menyokong utama *skill* yang prima dalam penampilan dalam areal pertandingan. Unsur fisik yang mendukung diantaranya “kekuatan, daya ledak, daya otot, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi” Sajoto (1995:9).

Kecepatan sebagai komponen pendukung kemampuan tendangan sabit dalam hal ini adalah koordinasi. Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi adalah suatu mekanisme yang berfungsi untuk menyatukan beberapa gerak tubuh manusia sehingga menjadi organisasi gerak yang terarah dan terprogram. Adanya koordinasi yang baik maka seseorang dapat melakukan gerakan yang tertentu yang sangat sulit dilakukan orang lain, hal ini karena adanya suatu latihan rutin dan berpola dalam gerakan tersebut, lebih khusus dalam pencak silat apa yang di lihat dapat di jangkau oleh kaki.

Kemampuan pencak silat yang baik memerlukan unsur-unsur fisik yang baik salah satunya daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang di perlukan dalam unsur meningkatkan prestasi pencak silat. Salah satunya faktor kondisi fisik yang menentukan kekuatan kuda-kuda yang kokoh dalam melakukan tendangan sabit yang maksimal, dan kekuatan tendangan sabit adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi.

Uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang” Kontribusi latihan koordinasi mata-kaki dan latihan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat,”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, seperti;

1. Faktor-faktor apa saja yang mendukung hasil tendangan sabit pada pencak silat?
2. Metode-metode apa saja yang mempengaruhi tendangan sabit pada pencak silat?
3. Apakah latihan koordinasi mata-kaki dapat meningkatkan hasil tendangan sabit pada pencak silat?
4. Apakah latihan daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan hasil tendangan sabit pada pencak silat?
5. Apakah latihan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai dapat memberikan kontribusi terhadap hasil tendangan sabit pada pencak silat?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini pokok permasalahan terfokus pada sebagian faktor terkait dengan kemampuan tendangan sabit, oleh karena itu ruang lingkup permasalahan perlu diberikan batasan-batasan agar tidak terlalu luas maka dibatasi pada:

- a. Kontribusi latihan koordinasi mata-kaki dan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat?
- b. *Sample* yang diteliti adalah *club* pencak silat perguruan tapak suci Muhammadiyah Demak Kota Medan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah terdapat kontribusi antara latihan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat ?

1. Apakah terdapat kontribusi antara latihan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit pada pencak silat ?
2. Apakah ada kontribusi antara latihan koordinasi mata-kaki dan latihan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil kontribusi latihan koordinasi mata-kaki dan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit dalam pencak silat dan bisa membantu untuk meningkatkan cabang olahraga pencak silat.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan sumbangan pengetahuan dan fikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman dalam pelatihan pencak silat di *club*.
2. Menambah pengetahuan dan keterampilan bagi atlit di *club* dan lebih penting adalah belajar tentang tendangan sabit dalam pencak silat.
3. Mendorong untuk terus dapat meningkatkan hasil latihan yang lebih baik dalam ruang lingkup perguruan tapak suci Muhammadiyah Demak Kota Medan.
4. Meningkatkan dan memperbaiki proses latihan dan melatih pencak silat demi tercapainya hasil latihan yang lebih baik.
5. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi dan informasi baru bagi perkembangan, kemajuan olahraga dan prestasi yang bermutu bagi pecinta pencak silat perguruan Tapak Suci Muhammadiyah Demak dan Kota Medan khususnya.

