

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan masyarakat, baik dari usia muda hingga lansia. Olahraga dapat dikaji dari berbagai aspek, jika ditinjau dari aspek kesehatan, artinya seseorang yang melakukan aktivitas olahraga akan memperoleh kebugaran (Kuswanti,dkk, 2019;542) Olahraga dengan aspek pendidikan, artinya seseorang yang melakukan aktivitas olahraga akan memperoleh nilai nilai pendidikan dan olahraga dengan aspek prestasi, artinya seseorang yang melakukan aktivitas olahraga akan memperoleh prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang berasal dari Indonesia, pencak silat merupakan seni beladiri tradisi Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestatikan, dibina, dan dikembangkan (Purwanto & Saputra, 2020;15) Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan, pada hakikatnya pencak silat adalah hasil karya budi pekerti nenek

moyang yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai seperti sekarang ini (Sin & Ihsan, 2020;2)

Pencak silat adalah beladiri yang memiliki teknik-teknik serangan dan juga bela, beberapa teknik serangan dalam pencak silat adalah teknik pukulan, dobrakan, sikuan, tamparan, tendangan, sapuan, guntingan. Sedangkan teknik bela adalah hindaran, tangkisan, elakan, tangkapan, dan jatuhan.

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan, karena memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih jauh dibanding dengan pukulan. Untuk menunjang agar mencapai sasaran yang diinginkan diperlukan latihan kekuatan dan teknik yang benar, sehingga tendangan menjadi andalan dalam peraihan angka pada saat pertandingan.

Tendangan sabit adalah tendangan dengan lintasan setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran perut atau punggung, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengangkat lutut kaki tendang, kemudian badan diputar bersamaan dengan telapak kaki sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap keluar, kemudian kaki tendang di luruskan dengan bentuk sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tangan ditempatkan secara rileks untuk menjaga keseimbangan, selanjutnya kaki tersebut ditempatkan pada posisi semula. Tetapi seiring dengan berkembangnya jaman tendangan sabit yang pada dasarnya memiliki lintasan setengah lingkaran kedalam mengalami sedikit perubahan. tendangan sabit yang lintasannya tidak lagi setengah lingkaran kedalam tetapi menjadi tendangan sabit

yang lintasannya dari bawah menuju atas dalam dengan sasaran tetap perut atau punggung. Beberapa macam cara melakukan tendangan sabit:

- Tendangan sabit dari bawah. Tendangan sabit ini dilakukan dengan mengutamakan kecepatan dalam melakukan serangan. Tendangan sabit yang cepat dilakukan dengan sudut kecil. Semakin kecil sudut tendangan, maka semakin cepat gerakan kaki. Kelebihan tendangan ini adalah sulit diprediksi lawan, sulit ditangkap dan cepat kembali pada posisi kuda-kuda. Kelemahannya adalah tidak terlalu mencederai lawan dan posisi mudah melayang saat melakukan gerakan. Gerakan ini mengedepankan kecepatan, keseimbangan dan kelenturan.
- Tendangan sabit dari samping. Tendangan sabit jenis ini mengutamakan kekuatan otot tungkai dalam melakukan gerakan. Tendangan sabit ini biasa dilakukan dengan sedikit membuka ruang tubuh. Kelebihan tendangan ini adalah daya dorong yang kuat dan mengakibatkan cedera fatal apabila mengenai sasaran. Kekurangannya adalah gerakan ini lambat, mudah dihindari/ditangkis, posisi tubuh/kuda-kuda tidak stabil setelah melakukan gerakan dan mudah terkena counter.

Gerak teknik tendangan sabit terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: tahap sikap pasang, tahap pelaksanaan, dan tahap gerak lanjutan.

#### 1. Tahap Sikap Pasang

Sikap pasang merupakan sikap dasar untuk setiap melakukan teknik dalam pertandingan pencak silat. Menurut (Taek Bete & Kollo, 2019;100) sikap pasang adalah “sikap siaga untuk melakukan

pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.” Selain itu, “sikap pasang diartikan sebagai sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut”. Dengan demikian, sikap pasang merupakan beragam sesuai dengan perguruan masing-masing. Hal tersebut menunjukkan kekayaan hal yang penting karena menjadi landasan untuk melakukan gerakan berikutnya. Sikap pasang dalam pencak silat sangat teknik pencak silat di Indonesia sebagai pemilik budaya pencak silat. Menurut PB IPSI gerak sikap pasang dapat dibedakan menjadi delapan, yaitu: sikap pasang satu, sikap pasang dua, sikap pasang tiga, sikap pasang empat, sikap pasang lima, sikap pasang enam, sikap pasang tujuh, sikap pasang delapan. Sikap pasang yang paling efektif adalah sikap pasang satu. Dalam sikap pasang satu kaki tidak dalam keadaan segaris sehingga memudahkan pesilat untuk melakukan serangan. Pasang satu memiliki jarak lintasan paling pendek sehingga penyerangan bisa dilakukan secara cepat tanpa ada gerakan yang kompleks yang harus dilakukan. Beberapa hal yang harus diperhatikan pada teknik tendangan sabit, yaitu arah pandangan, fleksi lengan depan, letak proyeksi pusat gaya berat terhadap bidang tumpu, fleksi lutut depan dan fleksi lutut belakang, dan bidang tumpu.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Arah pandangan pada tahap ini tetap fokus pada sasaran yang akan ditendang agar tendangan yang dilakukan memiliki tingkat ketepatan yang tinggi. Posisi lengan kiri ditarik ke arah kiri luar untuk

membantu terjadinya rotasi pada bahu, sedangkan lengan kanan bergerak ke arah kiri atas untuk membantu mempercepat gerakan kaki serang. Pada tahap ini terjadi perubahan letak proyeksi pusat gaya berat, yaitu ke arah kaki tumpu dan cenderung lebih tinggi dibandingkan pada saat sikap pasang. Perpindahan letak proyeksi pusat gaya berat diakibatkan adanya perubahan fleksi pada lutut yang disebabkan adanya tarikan yang dilakukan oleh lengan kiri. Kesalahan yang sering terjadi pada tahap ini adalah posisi kaki tumpu yang cenderung masih menapak sepenuhnya pada lantai matras. Keadaan ini membuat gerakan kaki serang mengalami hambatan sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lambat. Untuk itu, pada saat kaki serang pada posisi take-off, kaki tumpu sudah harus segera mengikuti untuk mempercepat gerakan kaki serang.

Perkenaan dalam tahapan ini dimana kaki mulai menyerang atau menendang sampai mengenai sasaran. Tendangan sabit yang baik dapat dilihat di tahapan ini. Pergerakan yang ideal dari tahapan ini adalah arah kepala selalu melihat target, pergerakan lengan kanan tidak terlalu ke belakang dan pergerakan tangan kiri di depan dada, ada putaran pinggul, lintasan tendangan yang benar adalah dari sisi bawah ke sisi atas, posisi gaya berat dalam bidang tumpu dalam kondisi seimbang. Secara biomekanika gerakan tendangan sabit berdasarkan pernyataan (Arifin, 2021;122) dapat dianalisis sebagai berikut: “gerakan tendangan sabit adalah gerakan tungkai melecut dengan lintasan dari luar menuju ke arah dalam dan memotong

sasaran yang menjadi target.” Ditinjau dari otot yang terlibat dalam gerakan tendangan sabit, maka dibutuhkan kekuatan, kecepatan, momentum, impuls, impact, dan energi.

### 3. Tahap lanjutan

Tahap lanjutan adalah dimana kaki yang digunakan sebagai alat serang kembali ke posisi semula. Setelah melakukan tahap pelaksanaan dimana kaki serang mengenai sasaran, kemudian dilanjutkan dengan tahap lanjutan, kaki serang di tarik kembali dengan cara melipat kaki hingga bagian lutut. Kemudian kaki penopang kembali ke Sikap semua diiringi dengan kaki serang yang kembali ke posisi semula dengan tangan kembali ke posisi semula, sehingga pesilat kembali ke posisi sikap pasang.

Seorang atlet pencak silat tentu membutuhkan ketepatan teknik yang baik dalam melakukan tendangan sabit, kemampuan atlet dalam melakukan tendangan sabit harus mutlak penguasaan tekniknya (Vai, agung nanda., 2021;136) Karena dalam pertandingan apabila seorang pesilat melakukan tendangan sabit dengan teknik yang tidak baik maka akan beresiko buruk bagi pesilat tersebut, sehingga pesilat tersebut dapat mengalami cedera dan tidak mendapat nilai. Berdasarkan uraian tersebut dapat disampaikan bahwa ketepatan teknik dalam melakukan tendangan sabit sangat di butuhkan agar tendangan yang dilakukan efektif untuk menghasilkan nilai pada saat pertandingan berlangsung.

### **Latihan tendangan sabit dari samping**

Variasi Latihan :

- Latihan tendangan sabit tanpa sasaran
- Latihan tendangan sabit dengan sasaran peaching
- Latihan tendangan sabit dengan rintangan cone

### **Latihan tendangan sabit dari bawah**

Variasi Latihan :

- Latihan tendangan sabit tanpa sasaran
- Latihan tendangan sabit dengan rintangan tali
- Latihan tendangan dengan sasaran
- Latihan tendangan sabit dengan campuran gerak kebugaran jasmani

Berdasarkan observasi di lapangan yang penulis amati pada saat open turnamen pencak silat se-sumatera utara 2022 yang dilaksanakan di gedung dispora sumut pada tanggal 27-31 agustus 2022, dimana tendangan sabit adalah salah satu serangan yang banyak digunakan oleh pesilat untuk menghasilkan nilai.

Dari beberapa pesilat yang menggunakan tendangan sabit untuk menghasilkan nilai terdapat dua teknik tendangan sabit yang dilakukan pesilat yaitu dengan tendangan sabit langsung dari bawah dan tendangan sabit dari samping.

Observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Agustus 2022 5 orang pesilat sekaligus sebagai responden, Berdasarkan pengamatan selama turnamen berlangsung, Peneliti memaparkan pesilat yang banyak serangan dan menghasilkan nilai pada saat pertandingan.

Responden yang pertama (Irn) menghasilkan nilai 2,2% dari tendangan sabit, 11,1% nilai dari tendangan depan, 0% dari tendangan T, 2,2% dari pukulan, 4,4% nilai dari jatuhan. Responden kedua (Eg) menghasilkan nilai 11,1% dari tendangan sabit, 2,2% nilai dari tendangan depan, 2,2% dari tendangan T, 6,6% dari pukulan, 2,2% nilai dari jatuhan. Responden ketiga (Sbt) menghasilkan nilai 6,7% dari tendangan sabit, 2,2% nilai dari tendangan depan, 4,4% dari tendangan T, 2,2% dari pukulan, 0% nilai dari jatuhan. Responden keempat (Edg) menghasilkan nilai 6,7% dari tendangan sabit, 2,2% nilai dari tendangan depan, 2,2% dari tendangan T, 4,4% dari pukulan, 2,2% nilai dari jatuhan. Responden kelima (Gnds) menghasilkan nilai 0% dari tendangan sabit, 4,4% nilai dari tendangan depan, 6,6% dari tendangan T, 4,4% dari pukulan, 6,6% nilai dari jatuhan. Total persentase nilai yang menghasilkan nilai adalah 26,7% dari tendangan sabit, 22,2% nilai dari tendangan depan, 15,6% dari tendangan T, 20% dari pukulan, 15,6% nilai dari jatuhan.

Dari hasil observasi diatas dapat di lihat bahwa tendangan sabit adalah salah satu jenis serangan yang sering menghasilkan nilai pada saat pertandingan. Tendangan sabit merupakan serangan yang memberi nilai sebesar 26,7% pada saat pertandingan di open turnamen pencak silat se-sumatera urata, dari hasil observasi di atas dapat dinyatakan bahwasanya tendangan sabit ini layak untuk di teliti karena sering digunakan dalam pertandingan.

Selanjutnya penulis juga melakukan eksplor terhadap 5 orang pelatih pencak silat yang data ringkasnya tercantum pada tercantum pada tabel. 1.2 Berdasarkan penyebaran angket kepada 5 pelatih dari tempat yang berbeda pada tanggal 05 Oktober 2022 Tabel 1.3 menunjukkan adanya perbedaan pendapat di kalangan pelatih tentang keefektifan tendangan sabit. Perbedaan pendapat tersebut, lebih terlihat kepada arah datangnya tendangan, dari bawah dan dari samping. Kesimpulan dari pendapat pelatih mengenai efektivitas tendangan sabit dalam percak silat adalah sebagai berikut : 100% pelatih memilih sangat setuju bahwa tendangan sabit merupakan salah satu serangan yang sering menghasilkan nilai, 60% pelatih sangat setuju bahwa pelatih mengajarkan tendangan sabit dari bawah, 40% pelatih setuju bahwa pelatih mengajarkan tendangan sabit dari bawah, 100% pelatih setuju bahwa pelatih mengajar tendangan sabit dari samping, 40% pelatih sangat setuju bahwa tendangan sabit dari bawah lebih efektif dalam menghasilkan nilai, 60% % pelatih setuju bahwa tendangan sabit dari bawah lebih efektif dalam menghasilkan nilai, 20% pelatih sangat setuju bahwa tendangan sabit dari samping lebih efektif dalam menghasilkan nilai, 60% pelatih setuju bahwa tendangan sabit dari samping lebih efektif dalam menghasilkan nilai, 20% pelatih tidak setuju bahwa tendangan sabit dari samping lebih efektif dalam menghasilkan nilai.

Beberapa yang menyatakan pendapat bahwa tendangan sabit yang pelaksanaannya dimulai dari bawah didasarkan pada kajian yang menggunakan kuda-kuda sikap pasang L, lintasan kaki serang dengan sudut yang lebih kecil dan mengutamakan kecepatan, dan kembali ke posisi sikap pasang lebih cepat, tendangan ini tidak berpotensi besar dalam dalam mencederai lawan tetapi tidak

mudah di tangkap dan di jatuhkan, sedangkan pendapat yang menyatakan pelaksanaan tendangan sabit dimulai dari samping adalah didasarkan pada kajian yang menggunakan kuda-kuda pasang yang lebih lebar, dengan lintasan kaki serang setengah lingkaran keladam, tendangan ini lebih mengutamakan kekuatan dan lebih berpotensi mencederai lawan tetapi lebih mudah untuk ditangkap dan dijatuhkan karena gerakan dominan lebih lambat.

Mengacu kepada uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mendapatkan informasi yang pasti mengenai efektifitas dari kedua teknik tendangan sabit tersebut. Sehingga yang menjadi tema sentral dalam penelitian ini adalah—**“Efektivitas tendangan sabit dalam pencak silat di SMP Muhammadiyah 03 Medan”**.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas perlu diajukan identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

- Masih banyak atlet pencak silat yang melakukan tendangan sabit dengan optimal dalam pertandingan dengan teknik yang tidak benar.
- Informasi tentang tendangan sabit dikalangan pesilat belum lengkap.
- Terjadinya perbedaan pendapat tentang pelaksanaan tendangan sabit dilakangan pelatih pencak silat.
- Minimnya kajian akademis tentang pencak silat.
- Belum adanya kajian berupa penelitian tentang efektivitas tendangan sabit dalam pencak silat.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang lebih luas, penulis perlu membatasi masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 03 Medan
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang pesilat di SMP Muhammadiyah 03 Medan.
3. Kajian penelitian ini adalah tendangan sabit
4. Instrumen penilaian tendangan sabit menggunakan kamera, angket dan tabel/formulir

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah tendangan sabit dari samping berpengaruh dalam menghasilkan nilai pada saat pertandingan ?
2. Apakah tendangan sabit dari bawah berpengaruh dalam menghasilkan nilai pada saat pertandingan?
3. Manakah yang lebih efektif tendangan sabit dari bawah atau tendangan sabit dari samping dalam menghasilkan nilai?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi tentang efektivitas pelaksanaan tendangan sabit.

#### 1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

- Bagi atlet : Untuk dapat meningkatkan teknik tendangan sabit atlet agar mendukung pencapaian prestasi atlet.
- Bagi pelatih : Untuk bahan masukan dan pertimbangan bagi pelatih pencak silat dalam melatih teknik tendangan sabit.
- Bagi mahasiswa : Sebagai bahan masukan bagi para mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga pencak silat.

- Bagi penulis : Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan dalam upaya meningkatkan teknik tendangan sabit dalam pencak silat.



THE *Character Building*  
UNIVERSITY