

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga terdiri dari kata olah yang berarti laku, perbuatan, perikelakuan, sedangkan raga, yang berarti badan mengandung makna, berlatih diri dengan gerakan badan. Jadi, olahraga berarti gerak badan atau aktivitas jasmani. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan dari individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas hidup yang lebih tinggi (Noya, 1983 : 5).

Olahraga pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh untuk alat pembelaan diri dan serangan. Pembelaan dan serangan yang diperlukan adalah pembelaan dan serangan yang baik, yaitu serangan yang tepat arahnya dan dilakukan dengan tenang yang sempurna. Berdasarkan alat yang digunakan serangan menggunakan dua alat yaitu lengan/tangan dan tungkai/kaki. Secara umum serangan kaki disertai tendangan. Pada waktu melaksanakan atau melakukan teknik tendangan posisi badan dan lintasan gerakan dapat melalui depan, samping, belakang, dan busur (Iskandar, 1992 : 1).

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 pencak silat harus dikuasai dengan baik. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat.

Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sabit dilakukan dengan mudah mengenai sasaran, oleh karena itu, tendangan sabit cukup efektif untuk menyerang lawan. Setiap pesilat harus mempunyai kecepatan dalam melakukan tendangan, khususnya melakukan tendangan sabit dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para pesilat harus dilatih teknik tendangan sabit secara intensif. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit tersebut.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan *power*. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah *power*. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga *power* atau kekuatan daya ledak, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul juga penting. Selain itu masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit. Latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan sabit.

Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan sabit karena pada saat atlet 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 kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat atlet melakukan tendangan, kemudian kelentukan sendi panggul yaitu panggul merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan.

Setelah diamati, santri di Pesantren Darul Arafah masih belum memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka atlet santri tersebut belum memiliki kecepatan tendangan sabit yang keras, begitu pula dengan kekuatan otot perut, santri belum memiliki kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat santri melakukan tendangan dan kelentukan sendi panggul pesilat tersebut juga masih belum lentuk sehingga jangkauan tendangan sabit yang dihasilkan santri tidak keras. Jika dari ketiga unsur tersebut salah satunya tidak dimiliki oleh pesilat maka mustahil kecepatan tendangan sabit pesilat tersebut bisa maksimal.

Setelah peneliti melakukan observasi di Pesantren Darul Arafah Deli Serdang pada bulan April 2016, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih di Pesantren Darul Arafah Deli Serdang, hasil tendangan sebagian atlet masih belum dapat dikategorikan memuaskan. Hal ini dilihat dari hasil observasi, dimana dilihat bahwa hasil tendangan atlet masih masuk dalam kategori rendah – cukup. Mengingat lagi bahwa daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul masih dipandang sebagai penentu kecepatan

tendangan sabit. Karena berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan, kecepatan tendangan dari atlet terlihat masih belum seperti apa yang diharapkan. Maka terlihat bahwa pada saat atlet melakukan tendangan sabit masih banyak permasalahan dalam melakukan tendangan tersebut. Permasalahan yang ditemukan pada saat observasi adalah atlet masih lambat dalam melakukan tendangan dan atlet sering kehilangan momentum saat melakukan tendangan serta kecepatan tendangan sabit dari atlet yang masih lambat pada waktu melakukan tendangan. Hal ini menyebabkan tendangan sabit atlet mudah ditangkap oleh lawan. Dalam hal ini terlihat bahwa kecepatan tendangan sabit atlet masih bermasalah.

Maka dari itu untuk meningkatkan kecepatan, peneliti berkonsultasi kepada pelatih untuk membantu dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet dengan cara melihat bahwa apakah ada hubungan tes daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit atlet. Dimana tes tersebut yang sesuai dengan kondisi dan perkembangan atlet. Karena untuk memberikan porsi tes yang tepat terhadap unsur-unsur yang menentukan kecepatan tendangan sabit tersebut harus diperhatikan kondisi dan perkembangan otot yang telah dimiliki sebelumnya.

Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Oleh karena itu, besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang "Hubungan antara

daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Siswa Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan tendangan sabit atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016? Apakah Pelatih mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan sendi panggul pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016? Apakah Pelatih menambahkan porsi latihan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016? Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016? Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda dan terlalu luas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu : Hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul sebagai variabel bebas

dan tendangan sabit sebagai variabel terikat pada atlet pencak silat Putra Siswa Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016?
4. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

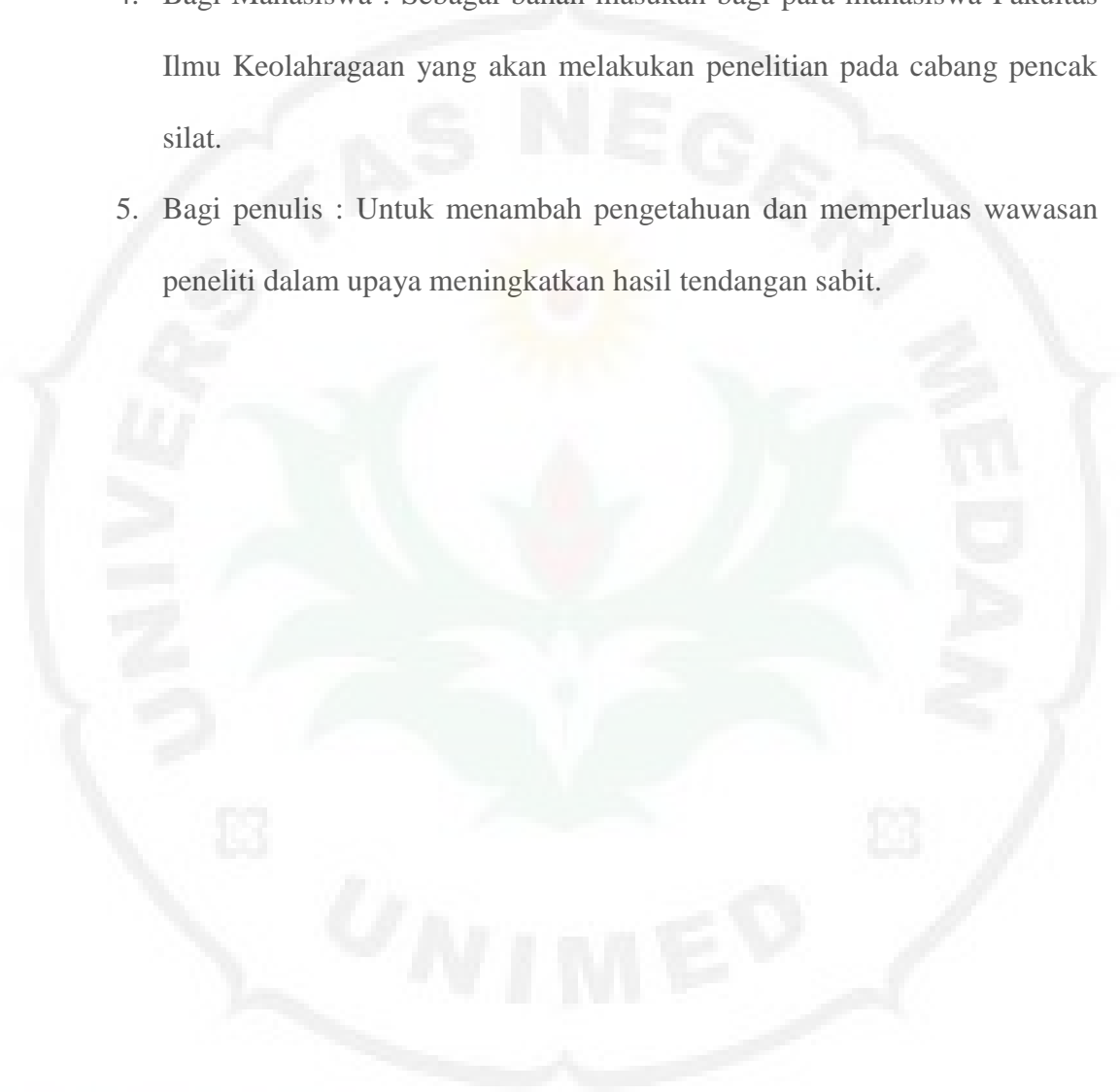
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui hubungan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.
4. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi *club* : Untuk Meningkatkan prestasi dan persaingan yang positif dengan klub lain.
2. Bagi santi : Untuk dapat meningkatkan minat dan peran aktif atlet serta mendukung pencapaian prestasi atlet.
3. Bagi Pelatih : Sebagai bahan masukan bagi para pelatih pencak silat bahwa adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Siswa Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

4. Bagi Mahasiswa : Sebagai bahan masukan bagi para mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang akan melakukan penelitian pada cabang pencak silat.
5. Bagi penulis : Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti dalam upaya meningkatkan hasil tendangan sabit.



THE
Character Building
UNIVERSITY