BAB I

**PENDAHULUAN**

# Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia. Pencak silat sering ditampilkan dalam berbagai pertandingan mulai tingkat junior, pertandingan nasional dan internasional.

Pencak silat sudah mulai menyebar hampir seluruh negara di dunia dan dapat dilihat pada pertandingan-pertandingan regional maupun internasional, sehingga persaingan untuk mencapai prestasi puncak sudah sangat ketat. Keadaan ini memberikan inspirasi bagi para ahli dan pelatih pencak silat untuk mencari dan merumuskan konsep-konsep latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atlet.

Pencak silat merupakan salah satu cabang dari olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. 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 terkoordinasi. Teknik yang paling sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Serangan yang sah dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

1

Tendangan dalam olahraga pencak silat, terdiri dari beberapa teknik, namun dalam penelitian ini teknik tendangan yang dimaksudkan adalah yaitu tendangan lurus dilihat dari kemampuan pesilat melakukan tendangan. Sasaran untuk tendangan lurus ke depan tertuju pada daerah sasaran tubuh bagian depan yaitu dada dan perut. Untuk mencapai hasil yang baik dalam melakukan tendangan lurus ke depan, diperlukan kelincahan tendangan dan kemampuan jangkauan tendangan agar dapat dengan mudah mencapai sasaran tubuh lawan. Kelincahan tendangan sangat menentukan keberhasilan untuk mencapai sasaran tendangan. Kelincahan tendangan dapat menyulitkan lawan untuk melakukan antisipasi seperti tangkisan dan elakan. Pesilat yang mempunyai tendangan yang lincah akan lebih cepat dapat melakukan serangan terhadap lawan. Kelincahan tendangan dalam pencak silat dapat dicapai melalui latihan secara terprogram dan intensif.

Oleh karena itulah maka dalam penelitian ini ingin diketahui bagaimana tingkat hubungan antara komponen-komponen kemampuan fisik yang meliputi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan salah satu keterampilan teknik serangan dalam pencak silat yaitu kemampuan tendangan lurus.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa BKMF Pencak Silat FIK UNM memiliki prestasi yang bagus. Akan tetapi, ada beberapa teknik dasar yang belum terlalu dikuasai oleh atlet tersebut. Salah satu teknik dasar yang belum dikuasai adalah teknik dasar tendangan lurus. Maka dari itu, peneliti mengidentipikasi komponen fisik yang berpengaruh pada tendangan lurus adalah daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan kelentukan togok ke depan.

Daya ledak tungkai mengacu pada kemampuan tungkai untuk bekerja secara maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Dalam pencak silat komponen daya ledak ini diduga dapat menunjang kecepatan tendangan, karena dalam daya ledak, disamping terdapat unsur kekuatan juga terdapat unsur kecepatan. Oleh karena itulah maka biasa juga dikatakan bahwa daya ledak tungkai adalah kekuatan dikali dengan kecepatan atau gabungan antara kekuatan dengan kecepatan.

Reaksi kaki adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya yang ditandai dengan pengambilan keputusan yang tepat, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan maupun waktu gerak. Jadi kecepatan waktu reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus untuk kecepatan reaksi berupa, penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan.

Dalam tendangan lurus pencak silat dibutuhkan kelentukan togok kedepan yang baik, karena posisi kaki yang siap menendang kearah lawan. Kelentukan merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan penguluran yang seluas-luasnya sehingga gaya yang diarahkan akan lebih besar. Dengan pengerahan gaya yang lebih besar daripada tenaga yang dipakai dalam melakukan gerakan-gerakan, sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan kegiatan lebih lama dibandingkan mereka yang tidak lentur. Kelentukan adalah kemampuan untuk malakukan gerakan dalam ruang gerak sendi ( Harsono 1988: 78). Kelentukan memberi pengaruh terhadap hasil tendangan dalam pencak silat.

Dengan mengetahui komponen-komponen kemampuan fisik yang diduga memiliki keeratan hubungan serta dapat memberikan kontribusi yang bermakna terhadap keterampilan teknik tendangan dalam pencak silat, khususnya kemampuan tendangan lurus maka diharapkan akan dapat membantu para pelatih dalam merancang jenis/bentuk latihan yang sesuai dengan komponen kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat. Hal inilah kemudian yang memacu motivasi saya untuk meneliti cabang olahraga pencak silat.

Kemampuan tendangan seorang atlet terkadang tidak maksimal karena kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki yang tidak maksimal sehingga mempengaruhi penampilan atlet itu sendiri. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam pencak silat maka harus ditunjang oleh metode dan bentuk latihan yang benar dan tepat, sehingga sasaran dan tujuan yang diinginkan dapat dicapai dengan baik. Oleh karena itu, maka diperlukan suatu penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah guna mengetahui komponen kemampuan fisik yang dapat menunjang peningkatan keterampilan teknik dalam pencak silat.

Maka dari itu penulis mengangkat dan meneliti tentang “Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki dan Kelentukan Togok Ke Depan terhadap kemampuan Tendangan Lurus pada Cabang Olahraga Pencak Silat BKMF Pencak Silat FIK UNM”.

* + - * 1. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM?
2. Apakah ada kontribusi kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM?
3. Apakah ada kontibusi kelentukan togok depan terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM?
4. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan kelentukan togok depan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM?
   * + - 1. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontibusi kenlentukan togok terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
4. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
   * + - 1. **Manfaat Hasil Penelitian**

Jika rumusan masalah dapat dipecahkan dan tujuan penelitian ini dapat tercapai, maka penelitian dapat menarik suatu manfaat sebagai berikut :

1. Dapat dijadikan pedoman oleh para pembina atau pelatih dalam menjaring atlet pencak silat.
2. Dari segi pengembangan pengetahuan olahraga, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat dijadikan bahan diskusi guna pengembangan pembinaan olahraga pencak silat menuju ke arah peningkatan prestasi.
3. Dari segi penelitian, hasil penelitian ini merupakan informasi untuk penelitian selanjutnya baik yang secara langsung menyangkut permasalahan yang sama maupun yang relevan terhadap permasalahan tersebut.