

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan gerak aktivitas yang tak pernah lepas dari rutinitas kegiatan manusia setiap hari, seperti: berjalan, berlari, bersepeda, menarik dan lain sebagainya. Perkembangan olahraga dilakukan berdasarkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dengan menreflesikan kesadaran masyarakat terhadap peningkatan rutinitas dalam beraktifitas olahraga yang bersifat inspirasi pencapaian prestasi sebagai tujuan utama. Peningkatan dan perluasan partisipasi ini sangat penting dalam menanamkan kecintaan terhadap olahraga dalam rangka membentuk budaya olahraga (*sport culture*) dalam masyarakat. Budaya olahraga ini sungguh merupakan pondasi untuk membentuk keluarga, masyarakat, dan bangsa yang cinta berolahraga.

Olahraga pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai bentuknya seperti sekarang ini. Pada hakekatnya pencak silat merupakan perpaduan antara kerohanian, akal kehendak, dan kesadaran pada kodrat manusia sebagai makhluk hasil ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

Cabang olahraga pencak silat cukup populer serta telah membawa nama harum bagi bangsa Indonesia di forum internasional. Hal tersebut terbukti dengan hasil yang pernah dicapai diberbagai kejuaraan baik ditingkat Asean maupun ditingkat Asia dan lain sebagainya. Keberhasilan yang diraih atlet kita dalam suatu pertandingan akan dirasakan sebagai keberhasilan 1 kemenangan bangsa Indonesia, sebaliknya

kegagalan atlet kita dalam suatu turnamen akan dirasakan pula sebagai kegagalan bangsa Indonesia. Oleh karena itu pengembangan dan pembinaan olahraga pencak silat di tanah air harus selalu mendapat perhatian yang besar agar perkembangannya semakin luas dan dapat menghasilkan bibit pesilat baru guna menunjang peningkatan prestasi.

Perkembangan olahraga pencak silat di daerah Sulawesi Selatan walaupun pernah mencatat beberapa prestasi tingkat nasional, tidaklah berarti dengan hasil tersebut kita sudah merasa puas, akan tetapi dapat dijadikan sebagai motivasi untuk berusaha lebih keras lagi agar dapat meningkatkan prestasi yang lebih maksimal. Bentuk aktifitas gerak dalam cabang olahraga pencak silat yaitu menggunakan kaki, tangan atau bahkan anggota tubuh yang lainnya yang diperkenankan menurut aturan. Pencak silat dapat dimainkan dan dipertandingkan oleh anak-anak, remaja, dewasa, baik putra dan putrid dan dapat dimainkan secara tunggal maupun beregu.

Menurut Joko Subroto, (1994:22) bahwa:

Pada pencak silat pembinaan atau pembentukan unsur-unsur fisik antara lain meliputi: latihan, daya tahan (*endurance*), latihan kekuatan otot (*muscle straight*), latihan kecepatan (*speed*), latihan tenaga ledak (*agility*), latihan kelentukan (*flexibility*), latihan keseimbangan (*balance*)”.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka unsur fisik dalam cabang olahraga pencak silat antara lain: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincihan (*agbility*), kelentukan dan keseimbangan.

Daya ledak tungkai merupakan kondisi fisik yang mempunyai peranan yang menunjang Kecepatan berolahraga, terutama untuk meningkatkan Kecepatan tendangan sabit cabang olahraga pencak silat secara optimal. Daya ledak (*power*) adalah Kecepatan seseorang untuk mempergunakan Kecepatan kekuatan maksimum

yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*) seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain seperti eksplisif.

Unsur fisik yang lain yang berperan dalam pencak silat adalah kelincahan, kelincahan adalah Kecepatan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. Sehingga demikian, kelincahan sangat membantu seorang atlet untuk melakukan tendangan sabit agar dapat berubah posisi tubuh secepat mungkin untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya serangan balik lawan.

Salah satu komponen fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah keseimbangan. Keseimbangan (*balance*) adalah Kecepatan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot dengan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan seperti dalam *handstand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain) di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, dibalik dalam meningkatkan ataupun mempertahankan keseimbangan. Dalam teknik melakukan tendangan sabit, mempertahankan keseimbangan sangat diperlukan agar dapat melakukan tendangan tepat pada sasaran dan menghasilkan point.

Dalam cabang olahraga pencak silat, unsur terpenting dalam kategori tanding antara lain : sikap pasang, pola langkah, belaan dan serangan. Dengan demikian, dalam pencak silat pada kategori serang, yakni serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. Sedangkan dalam tendangan terdapat beberapa tendangan yang salah satunya adalah tendangan sabit.

Dalam cabang olahraga pencak silat, tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang rumit untuk di praktekkan atau diperagakan. Namun tendangan ini memiliki ruang gerak yang luwes. Oleh karena itu, fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sumbangsih unsur fisik yang dibutuhkan dalam pencak silat khususnya daya ledak tungkai, kelincahan dan keseimbangan terhadap tendangan sabit.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, maka teori-teori inilah yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah yang dipaparkan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kecepatan tendangan sabitpada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM?
2. Apakah ada kontribusi kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabitpada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM?
3. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM?
4. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai, kelincahan dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM.
3. Untuk mengetahui kontribusi Keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM.
4. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak tungkai, kelincahan dan keseimbangan terhadap kecepatan tendangan sabit Pada Atlet BKMF Pencak Silat FIK UNM.

D. Manfaat penelitian

Pada saat melakukan sebuah penelitian maka diharapkan ada hasil dan manfaat yang dapat dipetik untuk pengembangan disiplin ilmu dalam bidang keolahragaan pada umumnya dan pada cabang olahraga pencak silat pada khususnya. Apabila hasil yang diperoleh dalam penelitian ini cukup terandalkan, maka kegunaan yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Menjadi pedoman pelatihan dan atlet tentang hasil tes yang didapatkan dari beberapa komponen yang lebih dominan terhadap Kecepatantendangan sabit cabang olahraga pencak silat.
2. Sebagai bahan masukan bagi ilmuwan olahraga, untuk ditelusuri lebih lanjut melalui berbagai pendekatan ilmiah seperti diskusi, seminar atau penelitian. Selanjutnya guna memperoleh informasi yang lebih luas dan lengkap dalam

rangka peningkatan prestasi olahraga pencak silat, khususnya kelincahan tendangan sabit.

3. Sebagai bahan untuk menemukan bibit atlet yang berpotensi untuk bisa menjadi atlet yang berprestasi.

