

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah sebuah negara kaya akan alamnya, kaya akan seni, budayanya, salah satu seni budaya leluhur dari negeri ini adalah pencak silat. Sebuah “*martial art*” yang sudah lama dikenal masyarakat zaman dahulu sebelum bangsa ini ada. Pencak silat tidak hanya sebuah teknik atau gerakan yang bertujuan menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh, atau hanya jurus untuk mematikan lawan. Karena di dalam pencak silat terdapat nilai yang lebih penting yaitu rasa terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan mengakui akan kebesaran, keagungannya. Pencak silat semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mancanegara.

Pada tahun 2018 ada di gelar olimpiade *ASEAN GAMES* yang dimana semua cabang olahraga mengikut olimpiade tersebut termasuk pencak silat yang di ikut dari 46 negara di olimpiade *ASEAN GAMES* Pada akhir-akhir ini pencak silat telah menjadi populer di berbagai negara seperti di Asia, Amerika, Australia, Eropa dan di berbagai negara manca lainnya. Hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan banyak pesilat-pesilat dari berbagai negara ikut berlaga di arena pertandingan. Selain itu banyak kejuaraan pencak silat di tingkat *ASEAN* bahkan tingkat dunia, dimana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua.

Di tingkat *Asean Games*, pada tahun 2018 cabang olahraga pencak silat Indonesia membuktikan pada dunia atas prestasi-prestasi yang di raih oleh atlet-atlet Indonesia, pada cabang olahraga pencak silat di Olimpiade *Asean Games* atlet pencak silat indonesia meraih 14 medali emas, dari 14 medali emas yang di sumbangkan oleh cabang olahraga pencak silat membuat Indonesia berada di urutan ke 4 di Olimpiade Asean Gema pada tahun 2018. Adapun kejuaraan yang mewadahi prestasi para atlit pencak silat, diantaranya dari kalangan pelajar ada pekan olahraga pelajar (POPDA), Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN), dan masih banyak event-event lainnya. Pekan Olahraga Nasional (PON), *SEA GAMES* dan *ASIAN GAMES* telah menjadikan pencak silat sebagai cabang olahraga yang di perhitungkan sebagai peluang perolehan medali. Selain itu, pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam pencak silat merupakan suatu yang diidam-idamkan oleh setiap pesilat, tak terkecuali Atlet Pencak silat Satri Muda Indonesia. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik, dan mental. Untuk mencampai prestasi yang baik dalam pencak silat, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. 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 kordinasi. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Teknik yang sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Karena serangan menggunakan tendangan itu bisa lebih jauh jangkauannya dan apabila tendangannya tepat pada sasaran (lawan) dan dinyatakan sah mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan menggunakan pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitu : tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan belakang.

Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat.

Selain itu tendangan sabit juga memerlukan kekuatan otot power yang besar agar mendukung gerakan menjadi optimal. Power tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat melakukan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektifitas gerakan tendangan dalam olahraga pencak silat. Panjang tungkai turut membantu dalam proses gerak tendangan pada olahraga pencak silat terutama pada saat tungkai diluruskan untuk mencapai sasaran tubuh lawan. Panjang tungkai dapat memberikan kemampuan

untuk mencapai sasaran tendangan dengan cepat, meskipun lawan agak jauh jaraknya. Pesilat yang mempunyai tungkai yang panjang dapat membuat lawan kesulitan untuk melakukan serangan, apabila tungkai lawan lebih pendek. Sasaran dalam olahraga pencak silat adalah lawan yang selalu bergerak menghindar sehingga posisi lawan kadang agak jauh dari jangkauan, diperlukan kemampuan memaksimalkan panjang tungkai untuk menjangkau sasaran lawan. Pesilat yang mempunyai tungkai yang lebih pendek, tentu kesulitan untuk menjangkau sasaran (lawannya) yang selalu menjaga jarak pada saat melakukan serangan melalui tendangan.

Perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia, secara empiris memiliki prestasi yang cukup baik di bidang prestasi. Salah satu bukti adalah salah satu atlet mengikuti Open Turnamen UMGO, memperoleh medali emas pada ajang Open Turnamen tersebut. Atlet Satria Muda Indonesia saat peneliti melakukan observasi dan kolaborasi bersama pelatih, pada saat latihan nampak permasalahan yang dihadapi yaitu penguasaan teknik-teknik yang belum maksimal salah satu teknik yang belum maksimal dikuasai yaitu teknik tendangan sabit. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan kaki sebelah dan tungkai lintasannya dari samping dengan perkenaan pada punggungkaki.

Berdasarkan observasi peneliti saat berada dilapangan melihat *event* pencak silat yang ada di Provinsi Gorontalo, atlet pencak silat banyak

menjadikan tendangan sabit ini sebagai salah satu senjata dalam serangannya, karna teknik tendangan sabit memiliki kelebihan yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Tendangan sabit yang banyak atlet lakukan belum menguasai teknik tendangan dengan baik, sebagai contoh atlet yang memiliki *power* tungkai yang lemah membuat serangan yang ditujukan kepada lawan mudah dipatahkan sehingga tendangan dapat ditangkap atau lawan akan melakukan serangan balik secara tiba-tiba, Peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian berdasarkan permasalahan yang muncul dengan judul “Pengaruh Latihan Leg Press terhadap Tendangan Sabit dalam Pencak Silat pada satria muda indonesia”.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian pendahuluan yang mengutarakan betapa banyak komponen fisik yang turut mempengaruhi tendangan sabit, maka perlu di lakukan identifikasi terhadap komponen fisik tersebut. Hal ini guna meminimalisir kesalahan dalam menentukan komponen fisik yang sangat berpengaruh pada tendangan sabit.

Dengan demikian identifikasi masalah yaitu:

1. Masih banyaknya atlet yang belum optimal dalam melakukan tendangan sabit dengan benar.
2. Pentingnya unsur *power* otot tungkai dalam kemampuan tendangan sabit

pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia.

3. Pentingnya unsur kelincahan dalam kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia.
4. Pentingnya unsur keseimbangan dalam kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia.
5. Pentingnya unsur kecepatan dalam kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia.
6. Pentingnya unsur koordinasi dalam kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia.

1.3 Pembatasan masalah

Tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat banyak di pengaruhi oleh berbagai faktor untuk efektif dan efisiennya tenaga yang di gunakan dalam tendangan sabit maka perlu membatasi faktor–faktor apa saja yang paling berperan jika di tinjau dari mekanika gerak maka faktor yang paling dominan dalam tendangan sabit adalah *power*.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian pendahuluan identifikasi dan pembatas masalah maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu apakah ada pengaruh latihan leg press terhadap tendangan sabit dalam pencak silat ?

15 Tujuan penelitian

Secara umum penelitian ini di tujukan untuk menghasilkan deskripsi tentang implementasi latihan leg press terhadap tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Satri Muda Indonesia (S.M.I)

1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat secara teoritas dan praktis. Secara teoritas penelitian ini memberikan sumbangan tentang implementasi latihan leg press untuk menunjukan tendangan sabit.

Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai pedoman dalam mengajar tendangan sabit.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih pencak silat Satri Muda Indonesia dalam mengajar tendangan sabit.

