

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun berkelompok, kegiatan ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk berbagai macam tujuan, dari yang hanya sekedar rekreasi, hiburan, menjaga kesehatan atau stamina sampai kepada popularitas dan kepentingan ekonomi. Pembinaan dan pengembangan olahraga juga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri.

Hal ini sesuai dengan undang-undang No.3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional dan internasional”. Pembinaan olahraga perlu ditingkatkan, diselenggarakan dan dikembangkan untuk menghasilkan manusia-manusia berprestasi.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa pemerintah mendukung sepenuhnya terhadap pembinaan olahraga dengan menetapkan kebijakan-kebijakan pendukung untuk tercapainya masyarakat yang sehat, bugar dan berprestasi serta mampu

membentuk kualitas manusia yang mempunyai moral dan akhlak mulia serta mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia, dan salah satu olahraga yang menanamkan kualitas manusia yang mempunyai akhlak dan moral mulia adalah olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat dapat diartikan sebagai gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana dan bahaya. Pencak silat juga olahraga yang memerlukan unsur kekuatan, daya tahan, koordinasi serta menguasai teknik-teknik yang benar. Dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar yaitu gerak hindaran, tangkisan, serangan, jatuhan, dan lain sebagainya, salah satu serangan yang ada dalam pencak silat yaitu tendangan sabit.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai sedangkan kaki yang lainnya sebagai tumpuan, lintasan tendangan ini sesuai namanya berbentuk sabit/clurit yaitu dari sisi samping ke arah depan. Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengambil posisi sikap pasang kuda-kuda, pandangan mata fokus ke arah sasaran yang dituju, kemudian angkat lutut kaki yang akan menendang, setelah itu badan diputar sehingga lutut segaris dengan tubuh dan ujung jari kaki yang menumpu menghadap keluar. Kemudian kaki yang menendang diluruskan dengan bentuk

sabit dan ditarik kembali dengan menekuk lutut. Tangan ditepatkan secara rileks untuk menjaga keseimbangan. Selanjutnya kaki tersebut ditempatkan pada posisi semula.

Tendangan sabit dilakukan dengan cara mengangkat lurus kaki tendang, kemudian badan diputar sehingga lutut garis dengan tubuh dan ujung jari tumpu menghadap keluar. Tendangan sabit dapat dilakukan dengan ujung kaki, pangkal telapak kaki dan punggung kaki. Dianalisa dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan pada punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

Dalam proses tersebut teknik dasar tendangan sabit yang baik ada beberapa aspek faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah *power* otot tungkai, *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan maksimal dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh pada saat melakukan gerak. Jadi *power* otot merupakan unsur yang sangat penting dalam melakukan tendangan sabit, *power* adalah faktor utama dalam melaksanakan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga.

Pada kondisi fisik, khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Dalam proses tersebut teknik dasar tendangan sabit sangat sering dilakukan oleh seorang pesilat, dan untuk dapat melakukan tendangan sabit ada beberapa aspek faktor mempengaruhinya salah

satunya adalah *power* otot tungkai, *power* otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan maksimal dan kecepatan yang tinggi agar dapat membawa tubuh pada saat melakukan gerak. Jadi *power* otot merupakan unsur yang sangat penting dalam melakukan tendangan sabit, *power* adalah faktor utama dalam melaksanakan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga.

Maka kesimpulannya bahwa *power* mempunyai dua komponen fisik yang bekerja secara bersamaan yaitu kekuatan dan kecepatan, sehingga otot yang bekerja mampu menampilkan gerakan yang kuat dan cepat. Maka dalam melakukan tendangan sabit atlet harus memiliki *power* otot tungkai yang baik agar selama dalam pertandingan tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya berulang-ulang kali secara maksimal.

Untuk itu perlu adanya latihan yang terprogram untuk mendapatkan hasil tendangan yang baik pada atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida. Untuk mencapai tujuan akhir dalam memperoleh tendangan sabit yang baik ada cara-cara yang terprogram agar mencapai prestasi yang diinginkan. Dari itu banyak faktor yang mempengaruhi dalam melakukan tendangan sabit seperti halnya teknik dasar dan kondisi fisik. Pada dasarnya teknik dasar merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pesilat. Namun teknik tersebut harus ditunjang pula oleh kondisi fisik yang memungkinkan untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Berdasarkan dari pengamatan di lapangan terhadap atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida melalui obsevasi yang penulis lakukan. Jadi, populasi dalam penelitian ini adalah atlit pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida yang berjumlah 16 orang. diketahui atlet persaudaraan setia hati terate Kecamatan Seberida sebagian besar belum maksimal dalam melakukan tendangan terutama tendangan sabit. Ketepatan, kekuatan dan kecepatan yang belum maksimal serta kurangnya kemampuan teknik. Adapun permasalahan yang menjadi pusat penelitian ini adalah kurang maksimalnya kemampuan tendangan sabit, hal ini karna dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kurangnya *power* otot tungkai.

Dengan demikian pada saat melakukan tendangan sabit sering kali tendangan sabit atlet terbaca oleh lawan, sehingga tendangan yang dilakukan tidak mendapat sasaran yang diinginkan dan tidak memiliki nilai, lintasan gerakan tendangan sabit yang dilakukan atlet masih belum terarah, ayunan kaki masih belum kuat serta perkenaan kaki dengan sasaran belum mencapai sasaran yang ditentukan. Untuk mendapat tenaga tendangan sabit yang kuat diperlukan kondisi fisik yang baik yaitu *power* otot kaki yang kuat pada saat lecutan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki tendangan sabit yang dilakukan.

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul **“Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlit Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka masalah yang ada pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi teknik dasar kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida ?
2. Apakah terdapat kontribusi kekuatan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida?
4. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan dalam pencak silat, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas tujuan penelitian yang ingin di capai yaitu “Untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.

F. Manfaat penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Pelatih
Sebagai masukan bagi pelatih pencak silat dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet
2. Peneliti
Sebagai wawasan untuk menambah pengetahuan tentang penulisan karya ilmiah dan menjadi acuan penelitian berikutnya.
3. Universitas
Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar strata satu (S1) pada FKIP Penjaskesrek UIR.