

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setyo (2015) dalam Aguss & Fahrizqi (2020: 165) istilah silat, lebih merujuk pada aspek keahlian bela diri pencak silat. Pencak silat di Indonesia sangat beragam, hampir di setiap daerahnya terdapat perguruan asli dari daerah tersebut dengan berbagai nama. Seni bela diri digunakan untuk pertahanan diri jika ada hal buruk yang kemungkinan terjadi secara tiba-tiba. Lakes dan Hoyt (2004) dalam Mickelsson & Mickelsson (2020: 365) menemukan bahwa seni bela diri dapat meningkatkan pengaturan diri, perilaku pro-sosial, dan penurunan masalah perilaku yang terjadi dalam program berbasis sekolah. Hal ini mungkin terjadi karena seni bela diri dianggap dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik dengan cara mengikuti latihan yang tidak hanya kekuatan yang di kontrol tetapi juga emosi dan ketenangan pikiran.

Dari semua perguruan pencak silat di Indonesia, ada 16 perguruan yang bergabung dalam organisasi IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). Sebutan pencak silat di Indonesia baru muncul setelah organisasi pencak silat IPSI berdiri, sebelumnya di beberapa daerah di Indonesia disebut dengan istilah silat atau pencak saja. Untuk memperkenalkan serta menarik minat masyarakat tentang pencak silat, banyak perguruan yang membuka cabang pelatihan bagi masyarakat umum. Salah satunya adalah cabang dari perguruan seni bela diri

Tapak Suci Putera Muhammadiyah (TSPM) berasal dari kampung Kauman, Yogyakarta.

Perguruan Tapak Suci sendiri juga memiliki jurus yang biasa dipelajari para pesilatnya, baik saat latihan maupun kegiatan atraksi atau pertandingan. Gerakan dasar Tapak Suci terdiri dari, tangkisan atau menghindar, pukulan, bantingan, dan tendangan yang terdiri dari beberapa jurus, namun untuk kegiatan pertandingan hanya ada beberapa jurus yang digunakan. Jurus yang biasa digunakan adalah pukulan katak melempar tubuh yaitu gerakan pukul ke depan seperti gerakan jab pada tinju, tendangan ikan terbang membuka jalan yaitu tendangan lurus ke depan dengan menggunakan ujung kaki, tendangan ikan terbang menggoyang sirip yaitu tendangan samping dengan menggunakan punggung kaki. Selain disebut sebagai jurus ikan terbang menggoyang sirip tendangan ini juga biasa disebut sebagai tendangan sabit. Serangan ini banyak digunakan karena merupakan jurus dasar yang mudah untuk dilakukan dan memiliki potensi besar dapat mengenai lawan. Agar serangan yang dilakukan bertenaga dan mantap diperlukan kecepatan dalam melakukan gerak (Sutopo & Misno, 2020: 28).

Kent (2006) dalam Hoelbling et al. (2020: 767) teknik tendangan seni bela diri merupakan rangkaian gerak yang sangat kompleks “terdiri dari rangkaian beberapa elemen berbeda yang dirangkai menjadi satu untuk menghasilkan gerakan yang terintegrasi”. Teknik tendangan sabit adalah tendangan yang mudah dalam melakukan serangan balasan ketika bertanding dan memiliki potensi besar untuk mendapatkan poin, karena tendangan ini memiliki lintasan

yang tidak berlawanan dengan arah tubuh sehingga mempermudah pesilat untuk bergerak (Nusufi, 2015: 38). Seni bela diri dan olahraga tarung, kesuksesan olahraga tidak dinilai semata-mata oleh faktor keluaran fisik, tapi membutuhkan pola gerakan yang sangat kompleks (Hoelbling et al., 2021: 507).

Dari penjelasan di atas, menurut para ahli teknik tendangan merupakan gerakan yang perlu dikuasai oleh seorang atlet agar dapat memperoleh poin dan untuk dapat melakukan tendangan sabit yang maksimal memerlukan *power*, ketepatan serta kelincahan yang baik sehingga tendangan yang dilakukan dapat mengarah tepat pada sasarannya. Tendangan ini sangat baik jika dikuasai oleh para pesilat. Selain untuk pertahanan, tendangan ini juga bisa digunakan untuk menyerang dan memiliki kekuatan yang besar untuk dapat menjatuhkan lawan jika *timing* dan sasaran menyerangnya tepat. Namun masih banyak pesilat yang tidak menggunakan tendangan ini dikarenakan kurang menguasai. Hal ini dapat terjadi karena pelatih lebih memfokuskan para pesilat untuk melakukan tendangan lain yang mereka kuasai pada saat latihan. Jika tendangan sabit benar-benar dikuasai oleh para pesilat maka potensi yang dapat diperoleh oleh para pesilat sangat besar. Oleh karena itu, perlu dikaji ulang apa hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan bagi pesilat untuk melakukan tendangan sabit.

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda yang menerapkan jadwal pembelajaran selama 1 minggu sebanyak 5 hari, dari hari Senin hingga hari Jum'at dan hari Sabtu sudah adalah hari libur yang biasa digunakan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler termasuk tapak suci.

Kegiatan tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda dilakukan setiap 1 minggu sekali di hari Sabtu pada saat sekolah libur. Kegiatan dilakukan selama kurang lebih satu jam setengah, dimulai dari pukul 07.30 sampai 09.00. Kegiatan ini dilaksanakan secara gabungan oleh seluruh siswa mulai dari tingkat SD sampai SMP namun dengan tingkat latihan yang berbeda. Tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda memiliki dua orang pelatih, yaitu Agus Yulianto sebagai pelatih utama tapak suci sekaligus sebagai pembina kami selama melakukan observasi di sana dan Darmansyah sebagai asisten pelatih.

Setelah melakukan observasi pada hari Sabtu, tanggal 04 Februari 2023, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih terkait tendangan sabit. Hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu pelatih, menyatakan bahwa hampir seluruh pesilat perempuan kelas VIII di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda masih kurang memiliki kemampuan dalam melakukan tendangan seperti arah lintasan yang salah, alat penyasar dan sasaran yang belum tepat saat melakukan tendangan sedangkan pesilat laki-laki hampir seluruhnya sudah memiliki kemampuan menendang yang baik, hal ini terjadi karena hampir dari seluruh pesilat di sana mengikuti perguruan tapak suci bukan karena keinginan mereka sendiri melainkan karena kewajiban ekstrakurikuler dan kegiatan tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda ini digabungkan dengan seluruh siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda karena masih dalam satu ruang lingkup, maka kegiatan latihan tidak dapat berlangsung dengan efektif karena pelatih yang hanya berjumlah dua orang dan jumlah pesilat yang banyak. Oleh karena

itu proses latihan tidak maksimal dan menyebabkan kurangnya pemahaman tentang kemampuan menendang pada pesilat.

Untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menendang perlu dilakukannya sebuah upaya. Upaya yang dilakukan peneliti untuk membantu meningkatkan kemampuan pesilat di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda dengan cara mengkaji tentang hubungan daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci.

Sheppard & Young (2006) dalam Cao et al. (2020: 3) kelincahan dianggap sebagai gerak dari seluruh tubuh dengan perubahan kecepatan atau arah gerak sebagai suatu respon terhadap rangsangan. Secara umum, kecepatan dapat dikatakan sebagai tingkat di mana sesuatu terjadi atau berubah dalam satuan waktu (Goldhammer, 2015: 134). Bafirman (2018: 33) daya tahan adalah sebuah komponen biometrik yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk kegiatan fisik dan merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani.

Menurut pendapat para ahli di atas, kelincahan yaitu suatu kemampuan tubuh dalam merubah arah gerak dengan cepat namun tetap seimbang. Sedangkan kecepatan merupakan perubahan yang terjadi dalam waktu yang singkat. Daya tahan juga diartikan sebagai lamanya waktu seseorang mampu bertahan melakukan suatu aktivitas tanpa merasakan suatu kelelahan yang berarti. Semakin lama durasi dan intensitas waktu saat latihan, maka semakin baik kemampuan daya tahan yang dimiliki oleh pesilat.

Untuk melakukan peningkatan dan melihat hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan dengan kecepatan tendangan sabit perlu adanya

sebuah proses pembinaan pada pesilat SMP Muhammadiyah 6 Samarinda, proses pembinaan prestasi ini tidak hanya berfokus pada teknik tendangan saja, akan tetapi diperlukan sebuah program latihan yang berkesinambungan untuk mendukung kemampuan lain pada pesilat agar memiliki bekal teknik yang baik dalam mengikuti kejuaraan.

Fokus dalam penelitian ini peneliti ingin melihat bagaimana kualitas daya tahan anaerobik dan kelincahan pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda agar memiliki teknik tendangan sabit yang kuat dan cepat. Dalam prosesnya diperlukan cara atau teknik untuk meningkatkan kecepatan tendangan, salah satunya yaitu dengan melakukan tes daya tahan anaerobik berupa lari dengan jarak 300 m dan kelincahan dengan cara *shuttle run*. Terdapatnya sebuah sistem informasi untuk tes pengukuran kelincahan dapat membantu proses pengukuran kelincahan dengan akurat, reliabel, valid, mudah, afektif dan efisien (Gumantan & Mahfud, 2020: 54). Artinya, karena adanya sebuah sistem tes pengukuran kebugaran jasmani untuk mengetahui kemampuan seseorang sekarang dapat dilakukan dengan mudah dan menghasilkan sebuah data yang valid.

B. Identifikasi Masalah

Peneliti telah melakukan identifikasi masalah pada penjelasan latar belakang di atas. Berikut adalah identifikasi masalah tersebut:

1. Kurangnya kemampuan teknik dan tingkat pemahaman pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda terhadap teknik tendangan sabit.

2. Kurangnya penerapan latihan kelincahan pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda saat latihan.
3. Kurangnya penerapan latihan daya tahan anaerobik pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda saat latihan.
4. Adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, peneliti memberi batasan masalah dalam penelitian ini pada “hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda”.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu:

1. Adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda?

3. Adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan anaerobik terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharap dapat memberikan manfaat untuk seluruh pihak. Berikut adalah manfaat penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Mampu membantu pengembangan ilmu mengenai hubungan daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kemampuan menendang sabit.
 - b. Dapat digunakan sebagai referensi serta kajian untuk penelitian berikutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelatih

Manfaat penelitian ini bagi pelatih adalah agar pelatih dapat mengetahui jika hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincuhan yang baik akan berpengaruh terhadap kemampuan menendang sabit bagi para pesilat, sehingga para pelatih dapat memberikan program latihan yang baik dan sesuai untuk meningkatkan daya tahan anaerobik dan kelincuhan agar kemampuan kecepatan para pesilat dalam melakukan tendangan sabit dapat meningkat.

b. Bagi Atlet

Manfaat penelitian ini bagi pesilat adalah agar pesilat mengetahui jika hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincuhan yang baik akan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit, sehingga para pesilat memiliki semangat untuk menjalankan program latihan kecepatan.