

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Hal ini sejalan dengan Rosmawati, dkk (2019: 44) pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional, dan bahkan ditingkat Internasional, mulai usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Maka banyak perhatian pemerintah dalam penyelenggaraan kejuaraan cabang olahraga pencak silat. Sejalan dengan pernyataan Norsuriani S dan Ooi F.K (2018: 98) seni bela diri silat merupakan olahraga populer beberapa tahun terakhir. Dibuktikan dengan banyak kejuaraan pencak silat seperti POPDA, POPNAS, POPWIL, PON serta sudah banyak kejuaraan internasional seperti SEA GAMES, ASEAN GAMES, Asian Beach Games, Asian Indoor Games dan kejuaraan dunia lainnya.

Menurut Mulyana (2018: 132), dalam pencak silat pukulan merupakan salah satu teknik serangan yang sering dilakukan pesilat, dengan menggunakan tangan dan lengan. Dalam sebuah pertandingan pencak silat, pukulan sering digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan dan juga dimanfaatkan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan. Kriswanto (2018: 97) juga menyatakan Teknik Serangan pencak silat meliputi pukulan dan tendangan. (a) pukulan merupakan serangan dari pesilat yang dilakukan menggunakan tangan, (b) tendangan merupakan serangan pesilat yang dilakukan menggunakan kaki. Jenis-jenis

tendangan antara lain tendangan lurus, tendangan samping atau “T”, tendangan sabit, dan tendangan putar atau belakang.

Pada dasarnya power merupakan aktivitas fisik yang didalamnya terdapat serangkaian gerak dengan sengaja untuk meningkatkan penampilan yang terbaik sehingga terbentuk keselarasan dan keserasian demi terbentuknya tubuh yang sehat dan bugar untuk mencapai prestasi puncak. Power diterjemahkan sebagai kemampuan sebuah otot dalam mengangkat beban dengan cepat dalam waktu yang singkat (Fenanlampir & Faruq, 2015: 98). Power merupakan gerak gabungan antara unsur kekuatan dan kecepatan (Widiastuti, 2015: 142) Winarno (2014: 65) menyatakan power merupakan gerakan gabungan antara kekuatan serta kecepatan (explosive), yang dilakukan dengan mengarah gaya (force) otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kecepatan tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar daripada tangan. Walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dibanding dengan teknik pukulan. Namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. Dengan ini kecepatan tendangan para atlet dituntut untuk selalu kuat dan bagus terutama pada power kaki, sehingga tendangan dapat dilakukan dengan baik.

Pencak silat Tapak Suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah mempunyai jadwal latihan seminggu 2 kali pada hari senin dan rabu. Namun dikarenakan waktu latihan yang pendek teknik yang dipelajari juga sangat singkat. Hasil wawancara dengan pelatih pencak silat di Tapak Suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah menyampaikan bahwa ketika melakukan pukulan lurus kurang efektif, serangan

yang dilakukan mudah diantisipasi dan mudah ditangkap oleh lawan. Selain itu pada saat melakukan kekuatan pukulan juga masih belum terbentuk, sehingga belum bisa melemahkan lawan, dan kelentukan gerakan yang kurang maksimal menyebabkan pukulan tidak dapat menjangkau sasaran dengan baik dan mudah tertangkap meskipun tidak terlalu sering dijatuhkan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pukulan lurus dengan baik adalah kecepatan, kelentukan, kekuatan dan otot tangan masih lemah dan kurang baik yang menyebabkan lawan mudah menangkap dan mengantisipasi serangan yang diberikan oleh lawan.

Pukulan lurus atlet sering kali terbaca oleh lawan, sehingga pukulan yang dilakukan tidak mendapatkan sasaran yang diinginkan dan tidak mendapatkan nilai, lintasan gerakan pukulan yang dilakukan atlet masih belum terarah, ayunan tangan atau kekuatan otot tangan masih belum kuat serta perkenaan tangan dengan sasaran belum mencapai sasaran yang ditentukan. Selain itu, power tangan para atlet dalam melakukan pukulan juga masih lemah dan kurang baik. Untuk itu mendapat pukulan yang kuat perlu kondisi fisik yang baik yaitu kekuatan otot tangan dan power pukulan yang kuat saat melakukan pukulan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada Atlet Binaan Tapak Suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah didapatkan hasil bahwa pukulan lurus yang dilakukan oleh atlet silat masih kurang bertenaga sehingga pukulan yang dilayangkan memiliki power yang lemah, untuk meningkatkan kekuatan pukulan maka diperlukan suatu pelatihan yang tepat. Salah satu pelatihan yang dapat meningkatkan pukulan lurus yaitu dengan kekuatan otot lengan.

Dari latar belakang di atas, dapat dilihat masing-masing memiliki hubungan terhadap keterampilan dalam pencak silat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan dari masing-masing unsur dalam pencak silat dengan judul penelitian dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Atlet Tapak Suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah”**

1.2 Identifikasi Masalah

1. Pada saat melakukan pukulan lurus atlet tapak suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah kekuatan otot lengan nya masih kurang kuat.
2. Pada saat melakukan pukulan lurus atlet tapak suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah tidak tepat mengenai target.
3. Pada saat melakukan pukulan lurus atlet tapak suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah mudah dihindari oleh lawan

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, sesuai dengan kesanggupan penulis, serta keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Atlet Binaan tapak suci PIMDA 334 Aceh Tengah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan permasalahan yang diambil maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kekuatan otot lengan pada atlet Tapak Suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah?

2. Bagaimanakah tingkat pukulan lurus pada atlet silat Tapak Suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah?
3. Bagaimanakah tingkat hubungan X dengan Y atlet tapak suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah agar tidak mudah dihindari oleh lawan?

1.5 Tujuan penelitian

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

1. Untuk mengetahui hasil tingkat kekuatan otot lengan pada atlet Binaan Tapak Suci PIMDA 334 Aceh Tengah X ?
2. Untuk mengetahui hasil tingkat pukulan lurus pada atlet Tapak Suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah Y ?
3. Untuk mengetahui hubungan X dengan Y kekuatan dengan kemampuan lurus pada atlet tapak suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah agar tidak mudah dihindari oleh lawan?

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2018: 110) “hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai bukti melalui data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Kekuatan Otot Lengan tidak berpengaruh terhadap pukulan lurus pada Atlet Binaan Tapak Suci PIMDA 334 Aceh Tengah.

Ha : Kekuatan Otot Lengan berpengaruh terhadap pukulan lurus pada Atlet Binaan Tapak Suci PIMDA 334 Aceh Tengah.

Hipotesis peneliti diduga bahwa ada pengaruh antara Kekuatan Otot Lengan terhadap pukulan lurus pada Atlet Binaan Tapak Suci PIMDA 334 Aceh Tengah.

1.7 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

1. Manfaat secara teoristis
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman atau pertimbangan bagi peneliti yang relevan pada masa yang akan datang.
 - b. Secara khusus penelitian ini memberikan masukan terhadap para atlet Tapak Suci Binaan PIMDA 334 Aceh Tengah agar dijadikan acuan dalam program latihan untuk mencapai sebuah keberhasilan.
2. Manfaat praktis.
 - a. Bagi Pemain atau Atlet, dapat mengetahui seberapa besar hubungan otot lengan terhadap peningkatan pukulan lurus.
 - b. Bagi Pelatih, dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet pencak silat, dengan menambah porsi latihannya, sehingga dapat meningkatkan prestasi pada kejuaraan atlet pencak silat.