

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu budaya bangsa Indonesia, pencak silat merupakan bela diri tradisional yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir di wilayah Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menggunakan ilmu beladiri sejak masa pra-sejarah, yang pada saat itu pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman. Seiring perkembangannya, fungsi Pencak Silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi dapat dijadikan sebagai sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani. Pencak silat dinaungi oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang merupakan induk organisasi resmi cabang olahraga pencak silat di Indonesia di bawah naungan KONI atau Komite Olahraga Nasional Indonesia. Sebagai olahraga beladiri asli bangsa Indonesia, olahraga ini memiliki banyak aliran perguruan pencak silat dan masing-masing memiliki ciri gerak sendiri.

INSEBA (Indonesia Seni Bela Diri) merupakan salah satu perguruan pencak silat yang ada di Indonesia yang memadukan empat macam unsur beladiri yaitu pencak silat, karate, judo dan jiu jitsu. Perguruan pencak silat tersebut didirikan di Surakarta, tepatnya di Jl. Brig. Jend Katamso No. 4 pada tahun 1971 oleh 4 (Empat orang) yaitu RM. Momok Sudaryanto Jiwo Rogo, Agus ACN, H. Budhi

S.T, S.I.P, dan Drs.Suryadi. INSEBA bergabung sebagai anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) pada tanggal 02 Juli, tahun 1972, yang kemudian diperingati sebagai hari jadi INSEBA. Perguruan INSEBA aktif mengikuti berbagai kejuaraan pencak silat yang diselenggarakan oleh IPSI baik tingkat daerah, propinsi dan tingkat nasional. Upaya pembinaan dan kaderisasi atlet salah satunya dilakukan dengan menyelenggarakan kejuaraan “INSEBA CUP” setiap 2 (dua) tahun sekali.

Pencak silat merupakan salah satu cabang yang banyak diminati oleh masyarakat dan telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan pencak silat baik itu tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi atau dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional. Pesilat sebaiknya menguasai teknik dasar dengan baik, agar dapat melakukan gerakan dengan benar. Teknik dasar menentukan seorang pesilat dalam meningkatkan mutu permainannya. Pencak silat mempunyai banyak teknik dalam pertandingan, seperti teknik serangan, teknik bantingan, teknik sapuan, teknik guntingan dan teknik hindaran. Sebagai olahraga *body contact* atau bersentuhan langsung dengan lawan main, maka pencak silat tidak terlepas dari benturan, yang terkadang menimbulkan cedera bagi pesilat. Dalam pencak silat salah satu cara meminimalisir cedera saat pertandingan adalah dengan menggunakan teknik hindaran. Selain itu, teknik hindaran juga dapat digunakan untuk menjaga poin yang telah didapat, agar poin lawan tidak lebih unggul. Ketika dalam pertandingan pesilat yang menggunakan teknik hidar serang maka nilainya 1+1, jika hindaran yang berhasil memusnahkan atau menggagalkan serangan lawan, disusul langsung

oleh serangan dengan tangan yang masuk sasaran. Nilai 1+2 jika hindaran disusul dengan serangan tungkai (tendangan), dan bernilai 1+3 jika hindaran disusul langsung dengan teknik jatuhan. Teknik hindar serang menjadi nilai *plus* bagi pesilat jika mampu menguasainya.

Salah satu tempat pembinaan olahraga pencak silat yaitu di ekstrakurikuler dan perguruan-perguruan pencak silat, salah satunya adalah perguruan INSEBA. Diperguruan pencak silat pesilat akan dilatih keterampilan dasar pencak silat serta dibina kualitas fisiknya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, maka sudah seharusnya pesilat mampu menguasai teknik dasar pencak silat, termasuk hindar serang. Agar hindar serang mampu dikuasai dengan baik oleh pesilat, maka pesilat perlu proses latihan yang matang. Oleh karena itu penting bagi seorang pelatih pencak silat untuk memodifikasi latihan hindar serang, agar pesilat menikmati proses latihan dan pesilat tidak merasa jenuh. Kurangnya penguasaan hindar serang pencak silat, mengakibatkan pesilat INSEBA Kab. Brebes kehilangan poin, yang menjadikan pesilat kalah di akhir pertandingan.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti menyadari pentingnya kemampuan melakukan hindar serang dalam pertandingan pencak silat, maka peneliti memutuskan untuk membuat Model Latihan Hindar Serang Pencak Silat Pada Pesilat INSEBA Kab. Brebes.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka penelitian ini difokuskan untuk membuat Model Latihan Hindar Serang Pencak Silat Pada Pesilat Perguruan INSEBA Kab. Brebes.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut .

Bagaimana Model Latihan Hindar Serang Pencak Silat Pada Perguruan INSEBA Kab. Brebes?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas antara lain sebagai berikut :

1. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses model variasi latihan hindar serang pencak silat
2. Memberikan refensi baru bagi perguruan INSEBA Kab. Brebes, dalam model latihan hindar serang pencak silat.
3. Memberikan sumbangan yang efektif dalam latihan hindar serang pencak silat pada pesilat perguruan INSEBA Kab. Brebes.
4. Memberikan suasana baru bagi pesilat dalam proses latihan, sehingga pesilat tidak merasa jenuh.
5. Meningkatkan motivasi pesilat dalam mengikuti proses latihan pencak silat

