

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah olahraga seni bela diri yang diturunkan atau diwarisi oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak Silat pada zaman dahulu digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh atau pun berburu guna mendapatkan makanan yang kemudian berkembang pada masa penjajahan, di mana Pencak Silat dilarang dan dibatasi perkembangannya oleh pemerintah Belanda. Karena di anggap akan menimbulkan pemberontakan, sedangkan dalam pemerintahan Jepang diperbolehkan berkembang karena pemerintahan Jepang mempunyai kepentingan atas Pencak Silat yaitu untuk membantu jepang melawan sekutu dan yang lainnya.

Di Indonesia sendiri istilah Pencak Silat baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi Pencak Silat (IPSI), sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa dikenal dengan istilah Pencak saja. Tata pembelaan diri pada zaman tersebut yang terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun

dalam pembelaan berkelompok dan sekarang Pencak Silat telah berkembang menjadi salah satu pertandingan olahraga prestasi di tingkat Nasional. Beberapa tulisan menjelaskan bahwa Pencak Silat belum resmi diterima dari PON I pada tahun 1948 sampai PON VII pada tahun 1969, (masih ekshibisi) karena belum adanya peraturan yang menjamin keselamatan pesilat, sekaligus mengatur dengan jelas sistem penilaian beserta penilaiannya, pada saat PON VIII tahun 1975 yang digelar di Jakarta barulah Pencak Silat resmi dipertandingkan.

Perkembangan Pencak Silat kini sudah masuk ke sekolah-sekolah termasuk juga di beberapa perguruan tinggi yang ada di Indonesia. sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki. Adanya *event* yang banyak otomatis akan meningkatkan jumlah atlet yang berpartisipasi, sehingga akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berpotensi. Untuk itu, pada tahap pemasalan perlu diimbangi dengan pola pembinaan. Di dalam olahraga Pencak Silat pada umumnya terdiri dari beberapa katagori. Diantaranya yaitu tanding atau wiralaga dan seni. Untuk katagori seni terdiri dari beberapa nomer yaitu : Tunggal, Ganda, Regu.

Sebagai olahraga kompetitif perkembangan Pencak Silat yang berakar dari budaya Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih para siswa sekolah. Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaraan jasmani, maupun mencapai prestasi. Salah satu

tempat dimana peserta didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga diluar jam belajar formal melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler yang difasilitasi adalah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreativitas, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu di bina dan di kembangkan. Berawal dari sinilah muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program pembinaan olahraga di lembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Selain itu pelatih juga harus menguasai berbagai teknik, baik itu teknik dasar ataupun teknik lanjutan. Adapun teknik dalam pencak silat yaitu: kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan dan tangkapan.

Teknik dasar memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda untuk siswa Sekolah Menengah Atas. Biasanya pada siswa banyak ditemui kendala dalam melakukan teknik dasar. Teknik dasar Pencak Silat yang umumnya digunakan pada pertandingan yaitu teknik dasar tendangan, pukulan, dan jatuhan. Teknik tendangan dinyatakan sah dan mendapat poin dua apabila tendangan mengenai *body protector* keras dan tanpa ada yang menghalangi sama dengan teknik pukulan yang mendapat nilai satu apabila mengenai sasaran dengan keras dan tanpa ada halangan, sedangkan teknik jatuhan adalah teknik untuk menjatuhkan lawan sehingga bagian tangan, lutut atau tubuh lawan menyentuh matras sehingga lawan dinyatakan jatuh oleh wasit

dan yang menjatuhkan mendapat poin tiga. Teknik guntingan merupakan teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran pinggang tungkai atau lutut lawan sehingga lawan jatuh. Ditinjau dari teknik Pencak Silat pada teknik guntingan terdapat pengembangan terhadap macam penggunaan antara bertahan (*defence*) juga untuk teknik serangan (*offensive*).

Pertandingan Pencak Silat dengan *event* pertandingan yang sudah besar, teknik guntingan sering pula digunakan oleh atlet untuk memperoleh poin, atlet yang mempunyai teknik dasar dan kemampuan keterampilan gerak dengan benar dan penempatan guntingan yang tepat, maka akan dengan mudah untuk mendapatkan poin. Namun berdasarkan pengamatan dilapangan para siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) masih sulit untuk melakukan guntingan dengan benar, rata-rata siswa melakukan kesalahan dalam pengaturan jarak, posisi tungkai saat melakukan jepitan, posisi kuda kuda lawan dan tidak menggunakan kecepatan saat melakukan guntingan sehingga guntingan yang dihasilkan tidak sesuai dengan teknik yang diajarkan dan tidak dapat menjatuhkan lawan.

Mengingat betapa pentingnya teknik tersebut peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini ialah memberikan sesuatu perbaikan keadaan dalam melakukan teknik guntingan dengan alasannya bahwa teknik guntingan adalah sebuah

teknik yang memiliki keunggulan pada karakteristiknya dan nilai poinnya. Teknik guntingan terbagi menjadi dua yaitu guntingan depan dan guntingan belakang. Teknik guntingan yang dilakukan dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja teknik tersebut. Teknik menyerang lawan dengan cara menggunting adalah gerakan yang sangat efektif karena memberikan poin tiga apabila berhasil menjatuhkan lawan. Waktu saat melangkah di udara dan menjepit tungkai lawan, merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih, ketika memberikan materi guntingan. Menjepit tungkai lawan dengan baik dan benar akan memperoleh efisiensi gerak dan hasil maksimal saat melakukan teknik guntingan.

Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan teknik guntingan dalam Pencak Silat. Peneliti akan menggunakan metode latihan dengan media alat bantu berupa *cone*, diharapkan dengan metode latihan menggunakan alat bantu *cone* tersebut akan dapat meningkatkan teknik guntingan dan juga mudah di ikuti oleh siswa.

Peneliti juga berharap adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada siswa serta memberikan pendekatan latihan yang efektif juga sekaligus memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan melalui media alat bantu khususnya peningkatan teknik guntingan. Peneliti berupaya meningkatkan teknik guntingan pada siswa Ulya (Sekolah Menengah Atas)

ekstrakurikuler Pencak Silat Pendidikan Diniyah Formal Minhaajurrosyidin *Internasional Islamic Boarding School* Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang ada peneliti memfokuskan penelitian pada peningkatan teknik serangan guntingan dengan media *cone*. Pada penelitian ini difokuskan untuk guntingan belakang atau guntingan luar. Peneliti akan berupaya menggunakan metode latihan dengan media *cone* untuk meningkatkan teknik guntingan.

C. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah melalui metode latihan dengan menggunakan media *cone* dapat meningkatkan teknik guntingan Pencak Silat pada siswa Ulya (Sekolah Menengah Atas) ekstrakurikuler Pencak Silat Pendidikan Diniyah Formal Minhaajurrosyidin *Internasional Islamic Boarding School* Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi pembinaan atlet Pencak Silat di Indonesia untuk meraih prestasi tertingginya terutama melalui teknik guntingan.
2. Untuk meningkatkan kemampuan teknik jatuhan khususnya guntingan.
3. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada pengurus klub Pencak Silat, pelatih dan guru di sekolah–sekolah dalam meningkatkan teknik guntingan dengan penggunaan model latihan.