

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan merupakan budaya asli bangsa Indonesia, dan sekarang Pencak Silat telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan diberbagai manca negara. Perkembangan olahraga pencak silat dimanca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, akibat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*.

Perkembangan olahraga beladiri Pencak Silat yang merupakan hasil budaya Indonesia terus mulai diterima di masyarakat dunia, sebagai bagian olahraga prestasi, Pencak Silat sudah dipertandingan di beberapa event Nasional maupun Internasional seperti PON, POPNAS, POMNAS, Asean University Games, Sea Games, Asian Games, Asian Beach Games, Martial Art Games dan World Championship.

Pencak silat sebagai olahraga yang berakar dari budaya Indonesia yang perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih pada generasi muda di perguruan pencak silat maupun di sekolah. Olahraga 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 latihan di Ekstrakurikuler sekolah maupun di perguruan pencak silat.

Dengan banyak pesilat yang terdapat di nusantara telah melahirkan pesilat yang berprestasi di tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional baik nomor tanding dan nomor seni, masing-masing berperan terhadap prestasi yang di raih. Khususnya pada nomor seni regu, dikatakan sangat bersaing di tingkat Daerah, Nasional bahkan Internasional. Melihat persaingan yang ketat ini, akan lebih baik lagi jika pesilat dari setiap daerahnya masing-masing khususnya pesilat nomor seni regu mempunyai generasi-generasi muda yang dapat bersaing mengikuti pendahulunya yang juga dapat mengharumkan nama daerahnya di tingkat Nasional maupun dan Indonesia di tingkat Internasional.

Jurus regu merupakan suatu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak jurus tangan kosong. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa, kategori seni regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan 3 orang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku regu dengan wirama, wiraga dan wirasa secara benar, tepat dan mantap.

Syarat atau komponen fisik yang harus dimiliki oleh pesilat nomor seni regu adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincihan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan jurus tangan kosong (*coordination*). Pada kategori seni regu, pesilat juga harus memiliki komponen wiraga, wirasa, dan wirama. Semetara itu, di dalam jurus regu terdiri dari 12 (*dua belas*) jurus tangan kosong, serta terdapat 100 (*seratus*) gerakan dalam suatu rangkaian jurus regu dan dari rangkaian tersebut pesilat harus memeragakan rangkaian gerak dalam waktu 3 (*tiga*) menit.

Jurus regu merupakan suatu rangkaian gerak yang mengharuskan 3 orang pesilat memperagakan jurus secara bersamaan dengan kompak sehingga harus mempunyai teknik yang baik dikarenakan peragaan gerak harus secara benar, tepat dan mantap. Rangkaian gerak pada jurus regu merupakan rangkaian gerak yang cukup sulit digerakan, dimana pesilat harus memperagakan rangkaian jurus dengan menguasai teknik dalam gerakan dengan benar. Jika terdapat suatu kesalahan gerak dalam jurus regu atau tidak kompak maka akan ada pemotongan poin yang akan mengakibatkan kurangnya poin dari nilai akhir peragaan.

Peran pelatih dalam memberikan materi latihan seni regu khususnya pada jurus regu menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam upaya menciptakan pesilat kategori seni regu yang berprestasi dan mampu bersaing. Banyak dari pelatih seni regu yang belum memahami bagaimana latihan untuk rangkaian gerak jurus regu yang baik dan benar agar pesilatnya dapat berprestasi lebih tinggi. Oleh karena itu betapa pentingnya bagi seorang pelatih untuk membuat model latihan jurus regu pencak silat yang dapat diterapkan kepada atletnya guna dapat memperoleh prestasi yang tinggi.

Melihat betapa pentingnya gerakan jurus regu tersebut dan untuk mencapai keberhasilan pesilat maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada atlet seni regu dengan membuat suatu model latihan sapuan dan tendangan baling atas jurus regu pencak silat.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka fokus penelitian membuat Model Latihan Sapuan dan Tendangan Baling Atas Jurus Regu Pencak Silat yaitu Jurus 12 pada Jurus Regu Baku IPSI. Sehingga nantinya diharapkan membantu dalam mengaplikasikan latihan jurus regu baku IPSI.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan. Maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana Model Latihan Sapuan dan Tendangan Baling Atas Jurus Regu Pencak Silat?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan masalah diatas maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna serta bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan kreatifitas pelatih dalam membuat suatu model latihan sapuan dan tendangan baling atas jurus regu pencak silat.
2. Mengembangkan model latihan sapuan dan tendangan baling atas jurus regu jurus regu pencak silat yang inovatif.
3. Memberikan sebuah sumbangan pengetahuan, gagasan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi pelatih serta altet Pencak Silat.
4. Untuk mengetahui model latihan yang dipakai untuk melatih sapuan dan tendangan baling atas jurus regu pencak silat.
5. Memberikan suasana baru untuk atlet berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak membosankan.