

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pencak silat mulai di pertandingan secara resmi pada Pekan Olahraga Nasional (PON VII) di Jakarta dengan menampilkan nomer tanding, istilah kategori tanding dulu dikenal dengan istilah pencak olahraga, kemudian berkembang menjadi wiralaga, sekarang familiar istilah kategori tanding. (Johansyah & Hendro, 2016)

Pencak silat sudah berkembang dengan pesat dan termasuk salah satu olahraga yang banyak diminati karena olahraga ini mempunyai banyak prestasi, dengan adanya kejuaraan yang sudah banyak diselenggarakan oleh berbagai pihak baik ditingkat nasional maupun internasional, bahkan di jaman sekarang sudah banyak kejuaraan dari mulai usia remaja, kegiatan ini bisa menjadi ajang pencarian bibit unggul bagi usia remaja.

Manurut (Kriswanto, 2015) pertandingan didalam pencak silat dapat dibedakan menjadi 4 kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu.

Teknik serangan didalam pertandingan pencak silat kategori tanding hanya diperbolehkan beberapa teknik serangan karena ada teknik yang dapat membahayakan pesilat, misalnya serangan colok ke arah mata, dan tendangan ke arah kemaluan. Peraturan ini dijelaskan dalam peraturan pertandingan bahwa pesilat tidak diperkenankan menyerang ke arah muka (dari leher ke atas kepala) dan kemaluan.

Serangan dalam pertandingan merupakan suatu tindakan untuk mendapatkan poin dengan menggunakan lengan berupa pukulan dan tungkai berupa tendangan, sapuan, dan guntingan serta perpaduan antara lengan dan tungkai menjadi teknik bantingan. Pencak silat kategori tanding merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang secara umum terdapat berbagai teknik yang dilatih, yaitu tendangan, pukulan, sapuan, bantingan dan guntingan. Pesilat biasanya memanfaatkan teknik jatuhan dan serangan bawah untuk mendapatkan 3 point sekaligus, karena teknik ini memiliki point yang paling tinggi di antara pukulan yaitu 1 point dan tendangan 2 point menurut peraturan tahun 2012.

Teknik guntingan merupakan salah satu teknik menjatuhkan lawan dengan cara menjepit tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai kaki lawan sehingga lawan terjatuh. (Kriswanto, 2015)

Teknik guntingan merupakan salah satu teknik yang paling ampuh dalam menjatuhkan lawan pada beladiri pencak silat, namun dibalik keampuhannya itu teknik ini sangat rentan sekali terjadi cedera, tidak sedikit pesilat mengalami cedera saat melakukan teknik guntingan baik yang menyerang maupun yang bertahan. Teknik guntingan gerakannya seperti mematahkan kaki bisa menyebabkan cedera yang cukup serius, cedera bisa terjadi pada orang yang terkena guntingan maupun yang melakukan teknik guntingan karena salah melakukan teknik jatuhan.

Pesilat mengalami cedera saat melakukan teknik guntingan karena berbagai faktor seperti pesilat kurang memahami konsep guntingan pencak silat, tidak tahu cara melakukan guntingan dengan benar, dan kurangnya metode

melatih yang terstruktur untuk mencapai apa yang di harapkan. Sering kali pelatih melakukan apa yang diharapkan tanpa melihat kondisi dari kemampuan seorang atlet tersebut, sehingga proses latihan bisa berdampak kurang baik pada atlet bahkan bisa mengakibatkan cedera jika dipaksakan mengikuti program latihan yang tidak sesuai dengan kemampuan seorang atlet tersebut.

Proses latihan sangat menentukan perkembangan bagi seorang atlet dalam menguasai teknik bertanding, pesilat harus diberi pembelajaran materi tentang pencegahan cedera pada saat latihan agar mampu mengantisipasi cedera pada kegiatan latihan guntingan pencak silat yang beresiko cedera. Perlu adanya tahapan dalam melatih teknik guntingan, untuk itu proses latihan harus ada media komunikasi sebagai penyampai pesan agar latihan bisa berjalan baik, dengan memperhatikan keamanan dalam proses latihan. Banyak pesilat yang mengalami cedera pada latihan guntingan karena kurangnya media dalam proses latihan tersebut, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya keamanan dalam proses latihan.

Alat bantu latihan juga penting dalam proses latihan, seorang pelatih harus memperhatikan keamanan dan kenyamanan dari alat bantu yang digunakan dalam proses latihan. Berdasarkan uraian latar belakang masalah dalam teknik guntingan yang telah dijabarkan, maka peneliti ingin melakukan penelitian dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses latihan guntingan dengan judul penelitian “Upaya Mencegah Cedera Pada Latihan Guntingan Pencak Silat Melalui Alat Bantu Latihan (*Studi Action Research* Pada Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Klapanunggal)”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, maka agar penelitian tidak meluas peneliti fokus pada “Upaya Mencegah Cedera Pada Latihan Guntingan Pencak Silat Melalui Alat Bantu Latihan (Studi *Action Research* Pada Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Klapanunggal)”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian diatas maka perumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas alat bantu latihan dalam mencegah cedera pada latihan guntingan pencak silat.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian bisa saja bersifat teori atau bersifat praktis misalkan memecahkan masalah-masalah pada objek yang diteliti, dan harapan yang ingin dicapai dari manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Memberikan informasi bahwa proses latihan guntingan harus dilakukan secara bertahap dan perlu alat bantu latihan
2. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam penggunaan alat bantu latihan cukup efektif dalam mencegah cedera pada latihan guntingan pencak silat kategori tanding
3. Meningkatkan keterampilan teknik dasar khususnya guntingan pada kategori tanding.
4. Sebagai sumber informasi cabang olahraga pencak silat, dalam latihan guntingan menggunakan alat bantu latihan bisa mencegah cedera.