

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di berbagai Negara Asia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan dan terutama di Indonesia, sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. nama induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Organisasi pencak silat di Indonesia di didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro , yang saat itu menjabat sebagai ketua umum pertama IPSI (ikatan pencak silat indonesia).

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.

Berdasarkan pedoman dan peraturan dalam berbagai pertandingan pencak silat bahwa ilmu bela diri pencak silat memiliki keunikan di bandingkan dengan olahraga bela diri lainnya, hal ini di tetapkan dalam empat pola dalam pertandingan pencak silat yaitu : 1) sikap pasang, 2) pola langkah, 3) serang bela, 4) kembali ke sikap pasang. Keempat pola tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang membentuk suatu rangkaian sehingga menjadi pola gerak tertentu. Seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut di kategorikan sebagai keterampilan khusus. Oleh sebab itu tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan.

Ada beberapa teknik dasar tendangan dalam pencak silat. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan t, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori laga. Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan belakang merupakan teknik yang jarang sekali di gunakan saat pertandingan. Oleh karena itu seorang siswa harus menguasai tehnik tendangan belakang yang baik dan tepat agar dapat memperoleh point.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan belakang merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. Namun, setelah saya amati di beberapa event pertandingan pencak silat terutama pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat kategori dewasa, Jarang sekali menggunakan tehnik tendangan belakang terutama pada atlet kategori dewasa. Dalam kaitannya dengan latihan teknik tendangan belakang, perlu adanya upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan para atlet khususnya Atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Jakarta Pusat. Oleh sebab itu, saya sebagai peneliti membuat model latihan tendangan belakang agar Atlet dewasa Persaudaraan Setia Hati Terate bisa menguasai tehnik tersebut.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti menetapkan fokus permasalahan sebagai berikut:

“ Untuk mengembangkan variasi model latihan tendangan belakang pencak silat dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat “

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah di kemukakan, maka perumusan masalah penelitian ini adlah sebagai berikut:

Bagaimana Model Latihan Tendangan Belakang Pencak Silat ?

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Mengembangkan kreatifitas pelatih dalam membuat model latihan tendangan belakang pencak silat
2. Memberikan tambahan pengetahuan agar bisa dijadikan pedoman bagi para Pelatih dan Atlet Pencak Silat
3. Memberikan suasana baru bagi atlet saat berlatih, agar atlet tidak merasa bosan dan lebih bersemangat untuk latihan



