

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah.<sup>1</sup> Pada awalnya 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. Ke-empat aspek tersebut merupakan suatu rangkaian yang utuh,tidak dapat dipisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam pencak silat selalu berdasarkan pada aspek beladiri, olahraga, seni dan mental spiritual.

Pencak silat telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tataran dunia internasional. Dalam kejuaraan dunia pencak silat, peserta tidak lagi berasal dari kawasan Asia tetapi juga utusan dan wakil negara di

---

<sup>1</sup> Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, Pencak Silat edisi kedua (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada) 2013. h.1

setiap Negara. Hal ini mengatakan bahwa pencak silat telah memberikan warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global.

Perkembangan pencak silat telah lengkap baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga kompetitif perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenakan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para mahasiswa Universitas Negeri Jakarta untuk membantu prestasi atlet pencak silat di Universitas Negeri Jakarta melalui kegiatan ekstrakurikuler atau klub olahraga.

Di Universitas Negeri Jakarta misalnya, para mahasiswa atau mahasiswi diajarkan berbagai macam teknik dasar pencak silat didalam kegiatan klub olahraga yang ada di Usniversitas. Teknik dasar mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk teknik-teknik khususnya lainnya karena teknik dasar merupakan pondasi awal. Untuk membentuk seorang atlet yang handal diperlukan latihan teknik dasar yang bagus, untuk itu teknik dasar harus dilakukan dengan benar agar tidak terjadi kekekalan kesalahan.

Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda, Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding. Kategori tanding mempunyai konsep teknik penyerangan dan pembelaan, penyerangan diartikan sebagai usaha pembelaan dengan menggunakan lengan/tangan atau tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan.<sup>2</sup> Namun selain menyerang ada juga teknik bela, bela merupakan mempertahankan diri dari serangan.

Dan didalam kategori tanding juga ada peraturan-peraturan sudah dibakukan, untuk kategori tanding dibagi berdasarkan berat badan.

Dalam mencapai prestasi yang maksimal pencak silat di club olahraga Universitas Negeri Jakarta membutuhkan latihan yang berprinsip. Menurut Sajoto ada empat faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan kematangan emosional sebagai juara.

Untuk mencapai prestasi yang optimal , seorang pesilat di samping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus pula ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima. Tanpa didukung kondisi fisik yang baik mustahil seorang pesilat

---

<sup>2</sup>.Sucipto. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat.(konsep dan metode).2001.h 49

mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama 2 menit x 3 babak.

Dan dalam latihan fisik pelatih berusaha meningkatkan komponen fisik atlet, ada 10 komponen fisik seperti :

Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuarcy*), dan reaksi (*reaction*).<sup>3</sup>

Semua itu harus dilatih secara baik, jelas dan terprogram, berkesinambungan dan tidak terputus agar dapat diketahui perkembangan atau kemajuan kondisi seorang atlet. Untuk pencak silat kategori tanding selain dibutuhkan komponen fisik yang prima, dibutuhkan juga teknik dan taktik serta mental yang baik. Dalam olahraga prestasi yang mengedepankan ilmu pengetahuan dan teknologi, teknik dalam olahraga pencak silat harus disejajarkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi itu sendiri, sehingga teknik-teknik yang di latih menjadi teknik yang efisien dan efektif jika ditinjau dari segi kinesiologi dan biomekanik.

, Dalam pencak silat kategori tanding, poin terbesar didapat jika seorang pesilat berhasil membanting lawannya, jika bantingan diawali dengan proses tangkapan bantingan tersebut bernilai 1+3, berbanding jauh dengan nilai pukulan dan tendangan yang hanya bernilai 1 dan 2.

---

<sup>3</sup> M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, CV. Dahara Press Semarang, 1995), h-h.16-18

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengembangan model teknik antisipasi bantingan pencak silat yang baik, sebagai teknik latihan bertahan yang efektif untuk mengamankan nilai yang sudah diraih dan juga meningkatkan keselamatan pesilat di tinjau dari teori 11 item bantingan yang sudah ada dan di tinjau dari kinesiologi dan biomekanik dan bukti hasil model antisipasi bantingan yaitu validasi dari ahli pakar.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang ini memfokuskan bentuk model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga Pencak Silat

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga Pencak Silat.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai :

1. Untuk menjawab pertanyaan dari rumusan permasalahan yang hendak diteliti.

2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet terhadap pertandingan dengan melatih pengembangan dari teknik antisipasi bantingan terhadap teknik variasi serangan lawan.
3. Sebagai sumber informasi latihan khususnya cabang olahraga beladiri di club olahraga atau cabang-cabang olahraga yang terdapat di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta
4. Sebagai bahan informasi dan rekomendasi bagi pelatih pencak silat untuk atletnya dan olahraga lainnya yang berhubungan.
5. Peningkatan prestasi dalam dunia kepelatihan khususnya cabang olahraga pencak silat.
6. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.