

**“MENINGKATKAN TEKNIK SAPUAN BELAKANG DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA ALAT BANTU BOLA PADA SISWA
PERGURUAN SILAT NASIONAL PERISAI PUTIH SMP 114 JAKARTA”**



Muhammad Yamin

6315107880

Pendidikan kepelatihan

Skripsi Ini Disusun Sebagai Persyaratan Untuk Mendapat Gelar

Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang diwarisi secara turun-temurun di bumi Indonesia. Pada awalnya pencak silat hanya merupakan salah satu cara untuk membela diri. Pencak silat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka berarti, permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya. Silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bersilat adalah bermain (atau berkelahi) dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan pencak silat bermakna, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.

Keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam pencak silat memang memiliki karakteristik tersendiri jika dibandingkan dengan cabang bela diri lainnya, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa sehingga unsur 'seni' dan 'budaya' masih terus dipertahankan sesuai dengan kategorinya.

Dalam olahraga pencak silat pada umumnya terdiri dari beberapa kategori. Diantaranya yaitu kategori tanding atau wiralaga dan seni. Kategori seni terdiri dari beberapa nomor yaitu Tunggal, Ganda, Regu. Untuk kategori tanding nomor kelas tandingnya disesuaikan dengan berat badan. Seiring perkembangan zaman dan waktu, pencak silat kini bukan hanya sekedar membela diri namun berkembang menjadi salah satu olahraga beladiri untuk meraih prestasi yang dipertandingkan dalam *event* wilayah, daerah, nasional, maupun internasional.

Dengan semakin berkembangnya olahraga pencak silat sampai di dunia Internasional maka semakin meluas perkembangan pencak silat bahkan kini sudah masuk ke sekolah-sekolah. Ekstrakurikuler pencak silat di sekolah kini mulai marak digencarkan oleh Pemerintah Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta guna melestarikan budaya bangsa ini. Penyelenggaraan kejuaraan pencak silat antar sekolah adalah salah satu langkah untuk membudayakan pencak silat.

Dengan semakin banyaknya kejuaraan pencak silat yang diselenggarakan, maka dari itu banyak hal yang harus di perhatikan lagi dalam membentuk seorang pesilat yang berprestasi. Dalam pertandingan pencak silat terdapat nilai-nilai yang dihitung berdasarkan teknik yang digunakan, seperti teknik pukulan, tendangan, permainan bawah, serta teknik jatuhan.

Teknik sapuan belakang merupakan teknik yang menggunakan kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan menjatukan. baik kaki kanan maupun kiri. Teknik sapuan belakang adalah teknik yang digunakan untuk mendapatkan *point* nilai tertinggi yaitu mendapatkan poin nilai 3 dalam pertandingan. Maka dari itu teknik ini sangatlah penting dalam setiap pertandingan karena dapat membantu hasil pertandingannya

Pertandingan pencak silat dengan even pertandingan yang sudah besar, teknik seperti sapuan belakang tersebut tidak jarang digunakan oleh atlet untuk memperoleh poin, atlet yang mempunyai teknik dasar dan kemampuan keterampilan gerak sapuan belakang dengan benar, cepat dan pergerakan yang tepat, maka akan secara mudah untuk mendapatkan poin. Namun berdasarkan pengamatan di lapangan para siswa sekolah menengah pertama masih memiliki tingkat kesulitan untuk melakukan teknik sapuan belakang dengan benar, rata-rata siswa melakukan kesalahan dalam hal penempatan kaki pada jarak tembak sasaran yang kurang tepat, putaran panggul yang kurang baik, posisi badan yang tidak seimbang dan lecutan putaran kaki yang tidak tepat pada sasaran sehingga teknik sapuan belakang yang dilakukan tidak sesuai dengan yang diajarkan.

Atas dasar tersebut peneliti ingin memecahkan masalah yang ada. Mengingat betapa pentingnya teknik tersebut maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ialah bagaimana upaya untuk meningkatkan keterampilan sapuan belakang. Peneliti akan menggunakan model latihan sapuan belakang dengan sasaran media bola sehingga masalah akan lebih mudah di serap dan di ikuti oleh siswa khususnya pra remaja.

Deskripsi diatas menjadi alasan bagi penulis untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan keterampilan dasar sapuan belakang menggunakan metode action research yang mana penelitian dilaksanakanya terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dengan tujuan agar adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada siswa di Perguruan pencak silat Perisai Putih SMPN 114 Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang berkaitan dengan penelitian ini. Peneliti memfokuskan penelitian pada tehnik sapuan belakang. Dalam hal ini peneliti ingin berupaya meningkatkan keterampilan teknik sapuan belakang pada Siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Di SMP 114 Jakarta dengan menggunakan alat bantu bola.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dengan penelitian ini, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah latihan dengan menggunakan alat bantu bola dapat meningkatkan keterampilan teknik sapuan belakang pada Siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih SMP 114 Jakarta ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran dan informasi bagi pihak-pihak yang terkait. Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui peningkatan teknik dasar sapuan belakang melalui media alat bantu bola.
2. Latihan dengan menggunakan bola ini dapat digunakan sebagai alat yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik sapuan belakang yang efektif dan efisien.
3. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam penggunaan alat bantu latihan.
4. Membantu upaya memajukan prestasi atlet pencak silat Indonesia khususnya Siswa Perguruan Silat Nasional Perisai Putih SMP 114 Jakarta.

