

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Pencak Silat sekarang sudah menjadi olahraga yang digemari banyak orang, bukan hanya di Indonesia bahkan sekarang sudah banyak terdapat di Negara Asia dan Eropa. Pencak Silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa di temukan hampir di seluruh wilayah Indonesia.¹

Perkembangan olahraga Pencak Silat di Indonesia semakin maju, perkembangan tersebut bisa dilihat dari banyaknya olahraga pencak silat yang masuk pada klub-klub dan juga lingkup sekolah, seperti : dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Perguruan Tinggi. Semakin banyaknya kejuaraan Pencak Silat menjadi bukti bahwa olahraga Pencak Silat di Indonesia perkembangannya semakin maju. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pada beberapa tingkat, yaitu dari tingkat Sekolah,

¹GugunArifGunawan. *Beladiri*. Yogyakarta :InsanMadani. 2007. h. 8.

tingkat Perguruan Tinggi, tingkat Daerah, tingkat Nasional, dan juga tingkat Internasional.

Pencak Silat tidak hanya digunakan untuk membela diri dan berprestasi saja, namun olahraga pencak silat dapat digunakan sebagai hobi dan dapat juga menjadikan tubuh sehat dan bugar. Sesuai dengan pengertian pencak silat menurut kamus besar bahasa Indonesia Pencak Silat adalah permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian, menyerang dan membeladiri, baik dengan atau tanpa senjata.² Pencak Silat juga dapat dipelajari untuk diri sendiri. Dengan adanya olahraga pencak silat dilingkup sekolah dapat membantu pembibitan atlet di Indonesia. Teknik dasar Pencak Silat harus diajarkan dengan benar karena sebagai pondasi awal untuk mengajarkan teknik selanjutnya dan juga agar tidak terjadi kekekalan kesalahan.

Teknik dasar pada pencak silat meliputi sikap pasang, gerak langkah, tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan dan jatuhan, yang sesuai dengan pengertian dari teknik jatuhan menurut R. Kotot Slamet H yakni teknik jatuhan merupakan teknik yang dikhususkan untuk menjatuhkan lawan, dengan menggunakan komponen serangan kaki dan

² O'ong Maryono. *Pencak Silat Merentang Waktu*. (Yogyakarta : Yayasan Galang, Cetakan Kedua. 2000), h. 4.

tangan.³ Teknik dasar Pencak Silat yang umumnya digunakan pada pertandingannya itu teknik dasar tendangan, pukulan, dan jatuhan. Teknik tendangan dinyatakan sah dan mendapat poin dua apabila tendangan mengenai *body protector* keras dan tanpa ada yang menghalangi sama dengan teknik pukulan yang mendapat poin satu apabila mengenai sasaran dengan keras dan tanpa halangan sedangkan teknik jatuhan ialah teknik untuk menjatuhkan lawan sehingga bagian tangan, lutut dan tubuh bagian belakang lawan menyentuh matras sehingga lawan dinyatakan jatuh oleh wasit dan yang menjatuhkan mendapat point tiga.

Teknik jatuhan dalam beladiri Pencak Silat adalah senjata yang paling ampuh untuk menaklukkan lawan, beberapa teknik jatuhan dasar yang banyak digunakan dalam pertandingan pencak silat, diantaranya: bantingan, sapuan, guntingan. Namun ada banyak variasi dari ketiga jatuhan tersebut. Teknik-teknik jatuhan memiliki berbagai tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Teknik jatuhan pun bervariasi sebagai contoh yang biasa dipergunakan pada saat pertandingan dan mempunyai poin tertinggi yaitu guntingan.

Guntingan merupakan teknik jatuhan yang dapat digunakan pada saat menyerang atau pada saat bertahan, dengan cara menunggu lawan menyerang lalu dengan cepat dikeluarkannya teknik guntingan sebelum

³ R. Kotot Slamet Hariyadi. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta : Dian Rakyat. 2003. h. 96.

lawan sempurna melakukan serangan, dan begitupula apabila guntingan digunakan untuk dijadikan teknik untuk menyerang lawan disaat lawan bertahan menunggu serangan kaki dan pukulan kita dapat menjadikan guntingan sebagai teknik untuk mendapat poin tertinggi karena bila teknik guntingan berhasil menjatuhkan lawan, maka pesilat yang melakukan guntingan akan mendapat poin tertinggi yaitu tiga.

Pertandingan Pencak Silat dengan *event* pertandingan yang sudah besar, teknik guntingan sering pula digunakan oleh atlet untuk memperoleh poin, atlet yang mempunyai teknik dasar dan kemampuan keterampilan gerak guntingan dengan benar dan penempatan guntingan yang tepat, maka akan dengan mudah untuk mendapatkan poin. Namun berdasarkan pengamatan di lapangan para siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) masih memiliki tingkat kesulitan untuk melakukan teknik guntingan dengan benar, rata-rata siswa melakukan kesalahan dalam pengaturan jarak dan waktu yang tepat untuk melakukan guntingan. Sehingga guntingan yang dihasilkan tidak sesuai dengan teknik yang diajarkan. Untuk itu, diperlukan media alat bantu untuk meningkatkan keterampilan teknik guntingan dengan baik dan benar.

Dengan demikian peneliti ingin memecahkan masalah yang ada, mengingat betapa pentingnya teknik dasar sebagai penunjang teknik-teknik lainnya. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan keterampilan guntingan dalam pencak silat. Peneliti akan menggunakan media alat bantu berupa *punching bag* yang akan digunakan sebagai media alat bantu. *Punching bag* tersebut di letakan dengan posisi berdiri berhadapan dengan anak didik yang akan dilatih, sedangkan jarak antara *punching bag* dan siswa ditentukan oleh peneliti, karena jarak tersebut yang menentukan jauh atau dekatnya jarak lompatan dan kebenaran keterampilan teknik guntingan. Setelah itu barulah latihan dengan menggunakan media alat bantu *punching bag* dapat dilaksanakan.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti upaya meningkatkan keterampilan guntingan. Peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan keterampilan guntingan pencak silat melalui media alat bantu *punching bag*. Hal ini menjadi obyek penelitian kualitas keterampilan guntingan tersebut. Maka atas dasar itu, hal ini dijadikan bahan penelitian dan hubungan dengan hal tersebut peneliti bermaksud meneliti upaya meningkatkan keterampilan guntingan pencak silat melalui media alat bantu *punching bag*.

Metode peneliti yang digunakan adalah penelitian tindakan atau *action research*, penelitian ini dilaksanakan mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dengan tujuan agar adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada siswa serta memberikan pendekatan latihan yang efektif juga sekaligus memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan peningkatan keterampilan guntingan pencak silat melalui media alat bantu sasaran *punching bag*.

B. Fokus Penelitan

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, penelitian memfokuskan peneliti pada teknik guntingan pencak silat. Peneliti ingin berupaya meningkatkan keterampilan teknik guntingan pencak silat menggunakan media alat bantu sasaran berupa *punching bag*.

C. Perumusan Masalah

Untuk menghindari penelitian ini agar tidak meluas, maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi dasar penelitian sebagai berikut :

Apakah media alat bantu sasaran *punching bag* dapat meningkatkan keterampilan teknik guntingan pencak silat?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Meningkatkan keterampilan kemampuan teknik guntingan pencak silat.
2. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam menggunakan alat bantu latihan.
3. Sebagai sumber informasi cabang olahraga Pencak Silat di sekolah-sekolah maupun di perguruan tinggi dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar guntingan dengan menggunakan alat bantu latihan.