

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah olahraga seni bela diri yang diturunkan atau diwarisi oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat pada zaman dahulu digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh atau pun berburu guna mendapatkan makanan yang kemudian berkembang pada masa penjajahan. Tata pembelaan diri pada zaman tersebut yang terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan berkelompok dan sekarang Pencak Silat telah berkembang menjadi salah satu pertandingan olahraga prestasi diberbagai manca negara. Perkembangan olahraga pencak silat dimanca negara tersebut mengalami peningkatan yang pesat, akibat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*.

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, PON Remaja, POPNAS, POMNAS, *Asean University Games*, *Sea Games*, *Asian Games*, *Asean Beach Games*, dan *World Championship*.

Sebagai olahraga kompetitif perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya Indonesia 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.

Pencak silat TIM IPSI Kabupaten Tangerang telah melahirkan banyak pesilat yang berprestasi di tingkat Daerah, Nasional, bahkan beberapa mengikuti tingkat Internasional baik nomor tanding dan nomor seni, masing-masing berperan terhadap prestasi yang di raih pencak silat TIM IPSI Kabupaten Tangerang. Khususnya pada nomor seni tunggal, pesilat TIM IPSI Kabupaten Tangerang bisa dikatakan dapat bersaing di tingkat Nasional dan bahkan Di tingkat Internasional. Melihat persaingan yang ketat ini, akan lebih baik lagi jika pesilat TIM IPSI Kabupaten Tangerang khususnya pesilat nomor seni tunggal mempunyai generasi-generasi muda yang dapat bersaing mengikuti pendahulunya yang juga dapat mengharumkan nama TIM IPSI Kabupaten Tangerang di tingkat Nasional, dan beberapa Atlit TIM IPSI Kabupaten Tangerang pernah mewakili di tingkat Internasional seperti dikejuaraan *MALAYSIA OPEN* Tahun 2015.

Jurus tunggal merupakan suatu bentuk keterampilan yang *kompleks* yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam buku peraturan IPSI disebutkan bahwa, kategori seni tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh dengan penjiwaan dengan Jurus tangan kosong, bersenjata golok, dan toya.

Syarat atau komponen fisik yang harus dimiliki oleh pesilat nomor seni tunggal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan kordinasi (*coordination*). Pada kategori seni tunggal, pesilat juga harus memiliki komponen wiraga, wirasa, dan wirama. Semetara itu, di dalam jurus tunggal terdiri dari 7 (tujuh) jurus tangan kosong, 3 (tiga) jurus golok dan 4 (empat) jurus toya serta terdapat 100 (seratus) gerakan dalam suatu rangkaian jurus tunggal dan dari rangkaian tersebut pesilat harus memeragakan rangkaian gerak dalam waktu 3 (tiga) menit.

Jurus tangan kosong merupakan suatu rangkaian gerak yang diperagakan hingga 7(tujuh) jurus, Jurus tangan kosong diperagakan diawal sebelum peragaan jurus golok, dan toya. jurus tangan kosong ini mengharuskan pesilat mempunyai daya tahan fisik yang baik dikarenakan peragaan gerak harus secara benar, tepat dan mantap. pada jurus tangan kosong merupakan rangkaian gerak yang banyak menguras tenaga, dimana pesilat harus meragakan berbagai macam gerak, pukulan, tendangan, kuda kuda, dll sampai tendangan *double* pada jurus 7 (tujuh) yang mengharuskan daya tahan atlet mampu bertahan hingga akhir gerakan. dan

kelihaihan dalam bergerak secara benar, cepat, dan tepat. Jika terdapat suatu kesalahan gerak dalam jurus tangan kosong maka akan ada pemotongan poin yang akan mengakibatkan kurangnya poin dari nilai awal sampai akhir peragaan.

Syarat yang harus dimiliki oleh setiap atlet usia remaja (14-17) tahun adalah hafal jurus tunggal baku, agar atlet dapat mengikuti suatu model latihan tangan kosong dengan baik. Model latihan ini menentukan sampai dimana seorang atlet dapat meningkatkan kualitas gerak yang handal.

Peran pelatih dalam memberikan materi latihan seni tunggal khususnya pada jurus tangan kosong menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam upaya menciptakan pesilat kategori seni tunggal yang berprestasi dan mampu bersaing. Banyak dari pelatih seni tunggal yang belum memahami bagaimana model latihan untuk rangkaian gerak jurus tangan kosong yang baik dan benar agar pesilatnya dapat berprestasi lebih tinggi. Oleh karena itu betapa pentingnya bagi seorang pelatih untuk membuat model latihan jurus tangan kosong seni tunggal Pencak Silat yang dapat diterapkan kepada atletnya guna dapat memperoleh prestasi yang tinggi.

Melihat betapa pentingnya gerakan jurus Tangan Kosong tersebut dan untuk mencapai keberhasilan pesilat maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada atlet seni tunggal dengan “membuat suatu pengembangan model latihan jurus Tangan Kosong pada rangkaian gerak seni tunggal dalam Pencak Silat.”

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka fokus penelitian ini difokuskan untuk membuat Pengembangan Model Latihan Jurus Tangan Kosong Seni Tunggal Pencak Silat.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana Pengembangan Model Latihan Jurus Tangan Kosong Seni Tunggal Pencak Silat di usia remaja (14-17) tahun pada TIM IPSI KABUPATEN TANGERANG?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan masalah diatas maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna serta bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan kreatifitas pelatih dalam membuat suatu pengembangan model latihan jurus tangan kosong pada seni tunggal Pencak Silat.
2. Mengembangkan model latihan jurus Tangan Kosong pada seni tunggal Pencak Silat yang efektif dan inovatif.
3. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan, gagasan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman, atau Referensi bagi pelatih serta atlet Pencak Silat.
4. Untuk mengetahui model latihan yang dipakai untuk melatih rangkaian jurus Tangan Kosong.
5. Pengembangan model latihan tangan kosong menggunakan alat-alat yang sederhana.
6. Memberikan suasana baru untuk atlet berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak jenuh.