

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekar dan Pakar Pencak Silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah. 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 di pisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam Pencak Silat selalu berdasarkan pada aspek beladiri, olahraga, seni dan mental spiritual.

Pencak Silat sebetulnya sejak dulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun manusia melawan binatang buas. Pada masa jaman dahulu orang yang kuat dan pandai berkelahi dia akan menjadi raja atau ketua suku.

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang populer yang banyak diminati masyarakat dari semua kalangan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan pencak silat baik itu tingkat Sekolah Dasar sampai

Perguruan Tinggi atau dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional yang diselenggarakan oleh pihak terkait.

Pembinaan olahraga pencak silat sejak dari usia dini memang menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam menghasilkan atlet pencak silat yang handal di masa yang akan datang. Pembinaan pencak silat usia dini di Indonesia saat ini sebenarnya sudah banyak dilakukan, baik itu klub ataupun perguruan-perguruan pencak silat. Hal ini ditandai dengan banyaknya ekstrakurikuler pencak silat yang ada di sekolah dasar dan juga perguruan-perguruan pencak silat. Sekolah dasar atau klub pencak silat memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan pencak silat usia dini. Karena pada prinsipnya, di ekstrakurikuler sekolah, klub ataupun perguruan pencak silat, anak-anak akan dilatih keterampilan dasar pencak silat serta akan dibina kualitas fisiknya berdasarkan dengan tingkat umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.

Syarat yang harus dimiliki oleh setiap atlet pemula adalah penguasaan teknik dasar, agar atlet dapat melakukan dengan baik. Teknik dasar menentukan sampai dimana seorang atlet dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan menguasai teknik dasar dengan baik dan sempurna, atlet dapat melaksanakan permainan dengan baik. Selain teknik dasar dalam pencak silat kondisi fisik adalah hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Adapun kondisi fisik penunjang dalam cabang olahraga pencak silat yaitu kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kelentukaan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), dan koordinasi (*coordination*). Seorang atlet

yang bagus harus memiliki teknik dan komponen tersebut agar permasalahan dilapangan dapat teratasi.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi salah satu komponen fisik yang penting bagi atlet disetiap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga pencak silat. Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas persendian, serta merupakan komponen yang sangat penting untuk mempelajari dan mengembangkan teknik dan taktik. Atlet yang menguasai koordinasi yang baik akan memudahkan atlet dalam bertanding. Atlet akan dengan mudah menjalankan materi latihan yang diberikan oleh pelatih, baik itu koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki, kaki dengan tangan dan jika sudah menguasai koordinasi dengan baik juga akan dengan mudah untuk menjalankan taktik dan strategi yang telah ditetapkan oleh pelatih. Hal tersebut menandakan bahwa koordinasi pencaksilat harus diberikan sejak dini

Adapun koordinasi yang harus dilatih di cabang olahraga pencak silat dalam memadukan gerakan atau teknik diantaranya : (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) langkah; (4) teknik belaan; (5) teknik serangan; (6) Redaman; (7) teknik jatuhan; (8) teknik tangkapan; (9) teknik bantingan; (10) teknik dasar tahanan terhadap bantingan. Setiap atlet pencak silat juga harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut untuk bisa melakukan koordinasi teknik dalam pencak silat yang baik dan benar tentu saja memerlukan proses latihan yang harus dilalui.

Peran pelatih dalam memberikan materi latihan menjadi kunci keberhasilan dalam upaya menciptakan atlet yang memiliki keterampilan dasar seorang atlet.

Seorang pelatih terutama yang memegang anak usia dini yang masih senang bermain tanpa ada aturan yang terlalu formal. Oleh karena itu, penting bagi seorang pelatih untuk membuat model latihan koordinasi pencak silat, agar atlet merasa senang bermain namun tetap ada unsur latihan koordinasi dalam permainan tersebut.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti melihat pentingnya koordinasi dalam teknik pencak silat pada anak usia dini, maka peneliti memutuskan untuk membuat Model Latihan Koordinasi Pencak Silat Usia 8-13 Tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka penelitian ini difokuskan untuk membuat Model Latihan koordinasi Pencak Silat Usia 8-13 Tahun Pada Klub Pencak Silat *Kids* Universitas Negeri Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah di temukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana Model Latihan koordinasi Pencak Silat Usia 8-13 Tahun Pada Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat *Kids* Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut :

1. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses model variasi latihan kordinasi pencaksilat.
2. Mengembangkan model latihan kordinasi pencak silat yang inovatif.
3. Pengembangan model latihan kordinasi menggunakan alat-alat yang sederhana.
4. Memberikan sumbangan yang efektif dalam latihan kordinasi pencak silat.
5. Untuk mengetahui model yang di pakai dalam melatih koordinasi pencak silat pada atlet usia 8-13.
6. Memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses latihan, sehingga atlet merasa tidak jenuh.

