

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada masa COVID-19 ini, olahraga dijadikan tentang sarana menuju kesehatan, sebagai sarana rekreasi dan dapat juga dijadikan sarana prestasi. Mengenai sarana prestasi di bidang olahraga, pada masa modern ini sudah mulai banyak pemuda pemudi atau seluruh masyarakat sadar akan pentingnya olahraga ini, dan mereka mulai berlomba-lomba bersaing dalam suatu pertandingan di bidang olahraga itu sendiri. Salah satu nya di cabang olahraga beladiri.

Olahraga beladiri dinilai memiliki banyak manfaat. Selain untuk menjaga kebugaran jasmani, olahraga beladiri juga dapat memberikan pengetahuan teknik pembelaan diri sehingga dapat dipergunakan pada saat terdesak atau dalam bahaya, dan juga bisa di gunakan dalam kepentingan sarana prestasi.

Pencak silat merupakan seni beladiri yang berakar dari bangsa melayu yang tersebar meliputi wilayah Indonesia, Singapura, Malaysia, Brunai Darusalam, Filipina, dan beberapa kepulauan kecil yang berdekatan di kepulauan tersebut. Nenek moyang kita telah mempunyai peradaban yang tinggi, sehingga dapat berkembang menjadi rumpun bangsa yang maju. Daerah-daerah dan pulau-pulau yang dihuni berkembang menjadi masyarakat dengan tata pemerintahan dan kehidupan yang teratur. Tata pembelaan diri di zaman tersebut yang terutama didasarkan kepada kemampuan pribadi yang tinggi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik dalam menghadapi perjuangan hidup maupun dalam pembelaan kelompok.

Pencak silat pada zaman dahulu digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh atau pun digunakan pada saat berburu guna mendapatkan makanan. Lalu pada masa penjajahan, pencak silat berkembang. Tetapi pencak silat dilarang dan dibatasi penyebarannya oleh pemerintah Belanda, karena dianggap akan menimbulkan pemberontakan. namun dalam pemerintahan Jepang, perkembangan beladiri tersebut diperbolehkan, karena itu pemerintahan Jepang mempunyai kepentingan atas pencak silat yaitu untuk membantu Jepang melawan sekutu. Pencak silat sebagai olahraga beladiri di zaman modern sekarang ini, banyak perguruan atau aliran beladiri telah mengalami pergeseran dari teknik asli (murni) pencak silat atau beladiri menjadi olahraga prestasi yang di gemari oleh masyarakat umum. Sehingga banyak perguruan bersaing untuk mencetak pesilat yang berprestasi dalam setiap pertandingan. Pola latihan pun terkesan terfokuskan pada teknik untuk mendapatkan point dan

mengejar target kemenangan. Dan dalam hal ini, dituntut kecerdasan seorang pelatih untuk membina peserta didiknya, agar tidak hanya terfokus terhadap peningkatan prestasi semata, melainkan menularkan teknik asli beladiri pencak silat sehingga karakteristik dan keistimewaan beladiri pencak silat dapat terjaga sampai ke anak cucu kita kelak. Pencak silat menjadi istilah resmi di Indonesia. perguruan-perguruan yang mengajarkan Pencak dan Silat asal Indonesia di berbagai Negara kemudian juga menggunakan istilah Pencak Silat (Suwiwa, Santyasa, & Kirna, 2014). Di dunia internasional Pencak Silat menjadi istilah resmi sejak dibentuknya Organisasi Federatif Internasional yang diberi nama Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa, disingkat PERSILAT, di Jakarta pada tahun 1980. Walaupun demikian, karena kebiasaan kata Pencak dan Silat masih digunakan secara terpisah (Maimun Nusufi, 2015).

Dalam beladiri pencak silat terdapat bermacam-macam teknik yang dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu teknik dasar pencak silat dan teknik lanjutan pencak silat. Iswana & Siswantoyo menyatakan (Iswana & Siswantoyo, 2013) Teknik dasar ialah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek dalam satu kesatuan. Aspek tersebut yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya, sedangkan teknik lanjutan ialah gabungan antara dua atau lebih dari teknik dasar yang di kombinasikan menjadi sebuah teknik menyerang ataupun bertahan, biasanya teknik lanjutan diawali dengan elakan atau tangkisan. Teknik lanjutan pencak silat sangatlah banyak seperti teknik tangkapan, teknik jatuhan, teknik lepasan, teknik kunci dan teknik banting.

Dalam pertandingan pencak silat sangatlah dibutuhkan nilai atau poin tertinggi dalam meraih sebuah kemenangan. Dimana nilai paling tertinggi dalam pertandingan pencak silat adalah teknik banting dengan poin 3+1. Namun dari kebanyakan seorang atlet sangatlah sulit dalam melakukan pertahanan teknik Jatuhan tersebut. Sering kali peneliti melihat banyak atlet yang sangat mudah di banting oleh lawannya tanpa ada pertahanan dalam suatu pertandingan Daerah maupun Nasional, di suatu pertandingan yang peneliti sering lihat. Dan masih banyak atlet yang masih mengalami cedera dalam bertanding ketika proses jatuhan, contoh cedera antara lain patah tulang dan mengakibatkan kejang pada atlet yang terbanting karena kurang menguasai teknik antisipasi Jatuhan tersebut. Dan menurut pengalaman pribadi peneliti, apa yang pernah peneliti alami dalam pertandingan sangatlah sulit mengantisipasi Jatuhan lawan hingga akhirnya terbanting, karena pengalaman tersebut peneliti mengembangkan sebuah model latihan antisipasi jatuhan. Berdasarkan data yang bersumber dari pakar pencak silat dan penelitian pribadi, peneliti akan mendapatkan suatu kesimpulan yang teliti tentang bagaimana cara mengatasi suatu antisipasi teknik

Jatuhananagar bisa bertahan dari teknik Jatuhanantersebut. Atas dasar tersebut dapat memperkuat kesimpulan bahwa perlu dikembangkan model latihan antisipasi Jatuhananbeladiri pencak silat yang nantinya menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan keterampilan beladiri untuk teknik antisipasi Jatuhananadi sebuah pertandingan pencak silat.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan antisipasi Jatuhanan pada cabang olahraga pencak silat.

## **C. Rumusan Masalah**

Banyak pertanyaan masalah yang muncul berdasarkan latar belakang di atas maka masalah penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Model latihan apakah yang dapat meningkatkan teknik gerakan pencak silat?
2. Apakah diperlukan pengembangan model latihan antisipasi Jatuhananpada cabang olahraga pencak silat?
3. Apakah pengembangan model latihan antisipasi Jatuhananpada cabang olahraga pencak silat dapat meningkatkan kemampuan atlet/pesilat ?

## **D. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini akan di gunakan sebagai:

1. Untuk menjadi jawaban dari rumusan permasalahan yang akan diteliti
2. Memberikan pemahaman teknik antisipasi Jatuhananpada cabang olahraga pencak silat .
3. Membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kreatifitas dalam melatih guna mendapatkan teknik antisipasi Jatuhanan yang efisien dan efektif.
4. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap atlet pencak silat dalam pengembangan sebuah tehnik antisipasi jatuhanan.
5. Dapat bermanfaat untuk peneliti dan .pembacanya.