

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seni beladiri tradisional khas nusantara yang memiliki keberagaman gerakan, aliran, dan perguruan yang secara umum disebut pencak silat, seni beladiri yang mempergunakan seluruh anggota tubuh sebagai pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata khas tertentu, tergantung pada aliran dan daerah yang mempelajari seni beladiri pencak silat. Selain dari hakikat fungsinya, pencak silat dikenal sebagai seni budaya hasil cipta karsa dan umunya merupakan salah satu kekayaan seni budaya daerah – daerah di Indonesia, bahkan di beberapa daerah seni pencak silat bisa dikatakan sebagai seni yang paling menonjol.

Dalam setiap gerakan pencak silat memiliki unsur – unsur yang memiliki arti, seperti sikap pasang, sikap menyerang, dan sikap bertahan. Unsur – unsur ini merupakan konsep dasar dalam beladiri pencak silat. Selain itu, Pencak silat itu merupakan olahraga untuk pertahanan diri yang membutuhkan beberapa aspek berupa kecepatan dan kekuatan pada otot tubuh. Pencak silat membutuhkan teknik – teknik dasar yang digunakan untuk mengembangkan aspek – aspek tersebut, bukan hanya sebagai bentuk pertahanan diri, melainkan juga digunakan pada atlet untuk mengembangkan prestasi.

Ada dua kategori pada cabang olahraga pencak silat, yakni kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding dibagi beberapa kelas yang memiliki range 5 kg per kelasnya, umumnya dimulai pada kelas 45 kg – 50 kg hingga kelas 90 kg – 95 kg. Lalu pada kategori seni dibagi menjadi empat nomor, yakni Tunggal, Ganda, Beregu, dan nomor yang paling terbaru saat ini adalah solo kreatif (*Solo Creative*).

Pada kategori seni, nomor kategori yang paling diminati dan banyak dipertandingkan di event – event mulai dari tingkat kota/kabupaten bahkan hingga tingkat nasional adalah nomor kategori tunggal. Nomor ini tidak pernah sekalipun tidak dipertandingkan di suatu event pencak silat, sebab nomor ini adalah nomor yang paling mudah untuk mencari atlet yang bisa mengisi dan mengikuti pertandingan. Untuk dari gerakan sendiri nomor kategori tunggal berjumlah 100 gerakan dengan 14 jurus yang dibagi menjadi 3 rangkaian jurus, antara lain jurus tangan kosong, jurus golok, dan jurus toya. Setiap gerakan pada jurusnya memiliki fungsi kaidahnya masing – masing. Pada gerakan yang ditampilkan ada beberapa teknik yang harus dikuasai atlet, yaitu seperti memukul, menendang, menangkis, dan menghindar.

Namun, di beberapa kasus seorang atlet pemula memiliki kesulitan melakukan teknik yang terdapat pada jurus tunggal pencak silat, salah satunya pada rangkaian jurus toya. Jurus toya merupakan jurus yang menggunakan tongkat dengan diameter 2,5 – 3,5 cm dan tinggi 150 cm – 180 cm atau tergantung dari tinggi atletnya. Keterampilan gerak pada jurus

toya sangat diperlukan karena pada jurus ini sangat memungkinkan terjadinya cedera. Terutama pada jurus ke 12 atau jurus ke-2 pada rangkaian jurus toya. Sebagai salah satunya gerakan tangkisan dayung mundur pada jurus 12 yang cukup memungkinkan rawan terjadinya cedera jika mengalami kesalahan proses gerak, baik kuda – kuda atau posisi kaki.

Rencana penelitian didasari ketika peneliti mengamati Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta pada saat sesi latihan, yang terjadi kondisi di lapangan sebanyak 16 atlet nomor seni dan 10 diantaranya merupakan atlet kategori seni tunggal yang secara pengamatan dan penilaian dari pelatih seni klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta, atlet – atlet tersebut masih belum sempurna melakukan teknik rangkaian jurus toya dengan baik, berkualitas, dan aman dari cedera agar bisa dikatakan benar dan mantap dalam kaidah seni tunggal pencak silat. Secara penilaian kemampuan para atlet dalam meragakan jurus tunggal selama 3 menit, berada diangka 50% - 65%, hal ini didasari juga oleh stamina atlet yang masih belum mencapai target dari program latihan yang diberikan pelatih, sebab lainnya dikarenakan stamina atlet yang belum memadai, hal ini membuat fokus dan rincian gerak menjadi tidak sesuai dan tidak benar, dikarenakan jurus toya merupakan menit – menit akhir dari peragaan jurus tunggal.

Dari sisi lain, penelitian ini dilakukan dikarenakan terdapat masalah pada teknik ini yang pernah dialami oleh peneliti sendiri, yang mana rangkaian jurus toya merupakan rangkaian terakhir setelah rangkaian

jurus tangan kosong dan jurus golok. Dan rangkaian jurus toya ini merupakan menit – menit terakhir penampilan seorang atlet tunggal yang mana fokus dan stamina akan mulai berkurang, sehingga akan sangat memungkinkan terjadinya cedera jika tidak memiliki keterampilan teknik gerak yang baik. Upaya mengantisipasi cedera adalah dengan memperbaiki teknik pada atlet, sehingga cedera dapat diminimalisir.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, dilakukan selama lima kali pertemuan dengan range waktu bulan Juni - Juli 2023. Dengan harapan, setelah penelitian ini terdapat pengembangan program latihan untuk para pelatih untuk membantu para atletnya untuk meningkatkan upaya antisipasi cedera rangkaian gerakan jurus toya pada atlet tunggal yang berada di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

#### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi masalah agar tidak ada penyimpangan dari tujuan penelitian, masalah dibatasi hanya pada lingkup “upaya antisipasi cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat atlet KOPPENSILAT UNJ”

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka peneliti, menjelaskan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah alat bantu latihan dapat mengantisipasi cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus toya pada jurus tunggal pencak silat?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini bisa saja bersifat teori atau bersifat praktis misalkan memecahkan masalah-masalah pada objek yang diteliti. Harapan yang ingin dicapai dari manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Memberikan informasi bahwa proses latihan rangkaian jurus toya dilakukan secara bertahap dan perlu alat pengganti toya yang lebih soft.
2. Dapat meningkatkan keterampilan gerak teknik dasar terutama pada atlet kategori tunggal.
3. Memberikan masukan dan pandangan kepada para pelatih bahwa keterampilan rangkaian gerak jurus toya dapat ditingkatkan dan resiko cedera dapat diminimalisir dengan adanya penelitian ini.
4. Memberi wawasan kepada khalayak umum bahwa metode latihan harus bervariasi agar menarik serta media alat bantu latihan sangat dibutuhkan untuk media komunikasi dalam proses latihan untuk mencapai apa yang diharapkan.
5. Memberikan suatu pengetahuan dan gagasan pikiran dari peneliti yang dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet tunggal terutama pada rangkaian jurus toya.