

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Silat salah satu bentuk identitas seni bela diri Nusantara kebudayaan Indonesia berisi tentang pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Dalam dunia modern, silat bukan hanya sebagai alat seni bela diri tetapi berkembang menjadi sebuah upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga. Silat berfungsi juga sebagai sarana pendidikan jasmani dan rohani melalui proses tahapan pendidikan berjenjang secara formal melalui peraturan yang dibuat masing-masing perguruan silat.

Identitas merupakan bagian dari kebudayaan dan lingkungan sosial yang dapat bergeser sesuai dinamika kehidupan masyarakat. Identitas berkembang berdasarkan ruangdan waktu setiap generasi dalam dunia kehidupan sehari-hari yang berasal dari pikiran dan tindakan manusia dan berkembang menjadi praktek nyata.

Pada saat di Kejuaraan Pencak Silat “Fight n Fun” pada tanggal 20 November 2022 di PGC Lt.3A. Ekskul pencak silat SMPS YP IPPI Cakung menurunkan 8 pesilat diantaranya 5 Perempuan dan 3 Laki – laki, membawa pulang 2 Perak dan 2 Perunggu. Peneliti melihat langsung di kejuaraan saat atlet ekskul SMPS YP IPPI sedang bertanding, dari 8 pesilat yang mengikuti pertandingan ini, pesilat masih sangat kurang menguasai teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat ini. Karena tangannya yang masih lemah dan

tekniknya kurang di kuasai oleh psilat. Padahal teknik jatuhan dengan tangkapan ini poinnya sangat besar sekali di dalam pertandingan.

Teknik yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik jatuhan dengan tangkapan, pada saat melakukan teknik bantingan yang baik dan benar maka perlu adanya untuk melatih kekuatan. Untuk melatih jatuhan dengan tangkapan yaitu dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band*.

Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi dengan “Alat Bantu *Resistance Band* untuk mempermudah latihan jatuhan dengan tanngkapan” dengan Alat Bantu *Resistance Band* tersebut bisa pengaruh terhadap bantingan yang baik dan benar. Dari pemasalahan tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang Model Latihan *Resistensi band* pada teknik jatuhan dengan tangkapan pada Siswa SMP.

Karena teknik jatuhan dengan tangkapan di Ekstrakurikuler Pencak Silat sangat monoton dan tidak berkembang, sehingga para pelatih ekskul hanya memberikan teknik yang umum. Maka dari itu, peneliti memberi inovasi baru untuk para pelatih dan atlet ekskul pencak silat di SMP. Agar lebih menguasai teknik jatuhan dengan tangkapan pencak silat menggunakan *Resistance Band*.

B. Fokus Penelitian

Jatuhan dengan tangkapan pada cabang olahraga pencak silat. Model latihan resistensi band pada teknik jatuhan dengan tangkapan ini akan diaplikasikan kepada siswa SMP umur (12 Tahun – 15 Tahun) kategori tanding untuk membantu atlet agar mahir dalam teknik jatuhan dengan tangkapan.

C. Rumusan 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 *Resistance Band* pada Teknik Jatuhan dengan Tangkapan Pencak Silat pada Siswa SMP ?"

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada Atlet SMP yang mengikuti latihan Pencak Silat dalam melaksanakan di tempat latihan maupun dilakukan secara mandiri meningkatkan teknik jatuhan dengan tangkapan. Dan para Pelatih pun dapat mengaplikasikan ke para atlet di tempat latihan.