

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam olahraga kompetisi, atlet akan berusaha mencapai puncak prestasi dengan memecahkan pencapaian rekor-rekor pelombaan sebelumnya. Hasil perlombaan yang lebih baik biasanya dihasilkan oleh proses latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet, mental dan kesiapan teknik. *“Athletes prepare to achieve a specific goal through structured and focused training”* Atlet bersiap untuk mencapai tujuan tertentu melalui pelatihan yang terstruktur dan terfokus (Bompa, 2009, p. 3)

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga kompetisi yang di pertandingkan di level nasional maupun internasional, pencak silat berasal dari negara Indonesia. Bahkan seni bela diri pencak silat pun telah ditetapkan sebagai warisan budaya tak benda oleh *The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)* pada 12 Desember 2019. Hal ini merupakan salah satu bentuk upaya pemerintah dalam majukan pencak silat sebagai budaya bangsa,

Di dalam Pencak Silat terdapat dua kategori, yaitu kategori Tanding dan kategori Seni (Tunggal, Ganda, dan Regu), tidak semua Teknik digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku pada saat pertandingan. Namun seiring berkembangnya ilmu bela diri, teknik cabang olahraga Pencak Silat berkembang dengan sangat pesat. Banyaknya pemuda dan pemudi pesilat Indonesia yang mengembangkan

berbagai macam teknik pencak silatnya. Tujuannya adalah untuk melindungi diri ataupun pada saat bertanding. Teknik serang bela pada bela diri pencak silat merupakan salah satu teknik tingkat kesulitannya tinggi.

Jurus tunggal merupakan suatu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam buku peraturan disebutkan bahwa, kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal dengan waktu 3 menit. (Kriswanto, 2015, hal. 132)

Dari hasil pengamatan video kejuaraan BNN 3 khususnya di kategori tunggal putra usia dini dalam melakukan gerakan jurus tunggal masih banyak terdapat kesalahan, diantaranya adalah kebenaran gerak banyak pesilat melakukan gerakan jurus tidak sesuai dengan sasaran dan tidak sesuai dengan buku panduan baik itu dalam gerakan menendang, memukul, sapuan, selain itu masih terdapat penambahan gerak,

Waktu penampilan, waktu penampilan yang diberikan adalah 1.20 menit dengan toleransi 10 detik untuk Usia Dini. Banyak peserta melakukan jurus dengan waktu kurang atau lebih dari waktu yang telah ditentukan, sehingga terdapat pengurangan nilai.

Kemantapan gerak, pada kejuaraan BNN ini peserta belum memperlihatkan kemantapan gerak yang mantap untuk gerakan tendangan

yang antara lain terdapat tendangan lurus, tendangan depan, tendangan sabit atau samping, tendangan T, dan tendangan belakang. Dari semua jenis tendangan yang ada dalam pencak silat, pesilat belum mampu menunjukkan kebenaran gerak teknik tendangan, pesilat hanya sekedar menunaikan kewajiban dalam memperagakan jurus tunggal. Selain Teknik tendangan adapula teknik yang lain seperti : kemantapan gerak, pada kemantapan gerak ini pesilat dituntut untuk menjaga penampilan selama 3 menit tanpa berhenti. Seorang pesilat yang handal.

Dalam video pesilat memperagakan jurus tunggal dengan waktu yang tepat yaitu 3.00, hanya saja dalam memperagakan gerakan - gerakan jurus seperti tendangan, pukulan, tangkisan, cara memegang senjata dan sapuan masih banyak yang salah. Teknik dalam menendang yang harusnya diawali dengan angkatan banyak yang tidak dilakukan, teknik pukulan dan sasaran pukulan pun juga masih salah sehingga banyak terjadi kesalahan.

Dalam hal melakukan jurus tunggal ini yang terdiri dari 50 Jurus maka pesilat harus dapat melakukan perpindahan gerakan dengan sangat cepat. Terjadi dalam video ini adalah pesilat melakukan perpindahan gerakan dari tiap tiap jurus dengan sangat lambat, oleh karenanya *agility* atau kelincahan dalam melakukan perpindahan gerakan sangat lambat, selain itu faktor lain untuk mendapatkan gerakan jurus baik itu tendangan, pukulan, sapuan dan lain lain juga membutuhkan kekuatan agar terlihat lebih kokoh.

Pesilat dalam memperagakan jurus tunggal membutuhkan daya

tahan akan tetapi dalam memperagakan jurus ini pesilat masih sangat kurang sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak stabil. Ketidakstabilan dalam mengolah atau menggunakan tenaga dipengaruhi juga oleh daya tahan *aerob*, pesilat ini belum terlatih sehingga dalam memperagakan gerakan menjadi tidak konsisten dan mempengaruhi dalam penilaian yaitu kemantapan gerak. Pada kemantapan gerak ini pesilat dituntut untuk menjaga penampilan selama 3 menit tanpa berhenti.

Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata 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 memperagakan rangkaian gerak dalam waktu 3 (tiga) menit yang diperagakan tanpa berhenti, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik pesilat harus rajin berlatih dan mengikuti program latihan yang telah ditentukan oleh pelatih. Selama ini jenis latihan yang diterapkan untuk melatih kondisi fisik adalah *jogging* dan pengulangan pengulangan jurus sehingga tidak tepat sasaran.

Sedangkan untuk latihan jurus tunggal tangan kosong pelatih masih menggunakan metode keseluruhan, dimana para siswa atau atlet diberikan jurus secara satu kesatuan sehingga membuat siswa atau atlet tersebut sering lupa atau ada gerakan yang terlewatkan dan juga tidak melihat sasaran dari gerak jurus yang dimaksud.

Program latihan yang diterapkan di beberapa tempat latihan bersifat tidak konsisten, dan tidak bertahap dalam pemberian latihan fisik maupun dalam pemberian latihan teknik gerakan jurus tunggal tangan kosong.

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 jurus toya (*coordination*). Sedangkan untuk latihan teknik, dalam melatih Teknik dasar seorang pesilat harus selalu diberikan *feedback* atau koreksian setiap dan setelah melakukan gerakan, yang terjadi adalah pesilat melakukan gerakan tendangan tanpa ada *feedback* dari pelatih sehingga tidak ada gerakan yang diperbaiki.

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 Perbandingan latihan dengan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan jurus tunggal tangan kosong.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pesilat dalam melakukan rangkaian tiap jurus masih terdapat kesalahan gerak.
2. Pesilat melakukan tendangan dalam jurus Tunggal masih kurang kuat.

3. Pesilat dalam melakukan jurus tunggal selama 3 menit masih lemah.
4. *Power* pesilat dalam melakukan pukulan masih kurang.
5. Dalam melatih masih menggunakan metode keseluruhan dalam pemberian jurus tunggal.
6. Program latihan yang diterapkan kurang tepat sasaran.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yakni mengenai metode perbandingan latihan keseluruhan (*whole method*) dengan metode latihan perbagian (*part method*) untuk peningkatan kemampuan jurus tunggal tangan kosong.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan keseluruhan (*whole method*) dapat meningkatkan kemampuan jurus tunggal tangan kosong ?
2. Apakah metode latihan per bagian (*part method*) dapat meningkatkan kemampuan jurus tunggal tangan kosong ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan metode keseluruhan (*whole method*) dengan latihan metode perbagian (*part method*) terhadap peningkatan kemampuan jurus tunggal tangan kosong ?

