

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai olahraga kompetitif perkembangan Pencak Silat yang berakar dari budaya Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih para siswa di sekolah. Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaraan jasmani, maupun mencapai prestasi, adanya olahraga Pencak Silat di sekolah-sekolah membantu dalam pembinaan pembibitan atlet Pencak Silat di Indonesia. Salah satu tempat dimana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga diluar jam belajar formal melalui kegiatan latihan di Pencak Silat.

Ekstrakurikuler Pencak Silat yang difasilitasi adalah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreatifitas, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Berawal dari sini muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di lembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Dalam Pencak Silat ada beberapa kategori yang di pertandingkan yaitu tanding dan Tunggal, Ganda, Regu (TGR), kategori tanding adalah kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. (Johansyah, Pencak Silat, 2016). Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak dan menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding.

Sedangkan yang di maksud TGR dalam Pencak Silat adalah tunggal, ganda dan regu (T.G.R). Jurus tunggal adalah jurus yang menampilkan satu orang dengan memperagakan kemahiran jurus dan gerakan yang baku. (Johansyah, Pencak Silat, 2014). terdiri dari tangan kosong, dan bersenjata golok, dan toya (tongkat), dibagi dalam tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (tongkat). Kategori ganda adalah pertandingan Pencak Silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus Pencak Silat yang dimiliki. (Johansyah, Pencak Silat, 2014).

Gerakan serang bela di tampilkan secara terencana, efektif, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata. Kategori regu adalah pertandingan Pencak Silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak. (Johansyah, Pencak Silat, 2014).

Teknik dasar merupakan sistem atau cara melakukan suatu gerakan dasar. Teknik dasar mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk teknik-teknik khusus lainnya karena teknik dasar merupakan pondasi awal. Untuk

membentuk seorang atlet yang handal diperlukan teknik dasar yang bagus, untuk itu teknik dasar harus dilakukan dengan benar, agar tidak terjadi kesalahan yang berkelanjutan.

Pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 91 Jakarta penulis menemukan kendala dalam melakukan teknik dasar. Kendala yang ditemui adalah pada teknik dasar jatuhan yaitu sapuan depan. Sapuan depan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. (Erwin, 2015). Penamaan teknik sapuan depan menunjuk pada bentuk proses melakukan sapuan depan, yang jika dilakukan menghadap lawan terlebih dahulu dengan lintasan lurus ke depan dengan posisi badan merebah dan perkenaanya menggunakan telapak kaki.

Menurut pengamatan peneliti di lapangan pada saat latihan Pencak Silat, banyak kasus ketika siswa melakukan teknik sapuan depan dengan kurang tepat. Yang dimaksud kurang tepat adalah, siswa tidak dapat melakukan teknik sapuan depan dengan benar, kaki yang digunakan untuk melecutkan tidak lurus saat melakukan teknik sapuan depan. Ternyata hal tersebut dipengaruhi oleh faktor, yaitu: kurangnya kelenturan pada saat duduk sempok dan kurangnya kekuatan saat melecutkan kaki, sehingga membuat siswa kesulitan untuk mendapatkan poin, Nilai 3 dalam Pencak Silat untuk serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

Dengan demikian peneliti ingin memecahkan masalah yang ada, mengingat betapa pentingnya teknik dasar sebagai penunjang teknik-teknik lainnya. Masalah yang ingin di pecahkan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan keterampilan sapuan depan dalam Pencak Silat. Salah satu cara untuk melatih sapuan depan dengan baik dan benar dapat dilakukan dengan media. Agar mempermudah siswa dalam meningkatkan sapuan depan, peneliti mencoba membantu mengatasi kesulitan

tersebut dengan media *Resistance Band*. *Resistance Band* merupakan alat elastis yang terbuat dari karet atau lateks yang dapat membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti upaya meningkatkan sapuan depan. Peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan sapuan depan dengan media sebagai alat bantu latihan. Hal ini menjadi objek penelitian, peneliti mengingat aplikasinya dilapangan yang sebenarnya untuk peningkatan kualitas sapuan depan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan, yang mana penelitian yang dilaksanakannya terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan *refleksi*. Dengan tujuan adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada siswa serta memberikan pendekatan latihan yang *efektif* juga sekaligus memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan sapuan depan dengan media *Resistance band*. Khususnya peningkatan sapuan depan pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 91 Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah upaya meningkatkan teknik sapuan depan Pencak Silat dengan media *Resistance band* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 91 Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah media *Resistance band* dapat meningkatkan teknik sapuan depan pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 91 Jakarta?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna untuk:

1. Meningkatkan kemampuan teknik dasar khususnya sapuan depan.
2. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada pelatih siswa dan guru di sekolah-sekolah dalam upaya meningkatkan teknik sapuan depan dengan penggunaan tahapan variasi latihan.
3. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan pedoman bagi Pencak Silat di sekolah-sekolah untuk lebih memperhatikan lagi teknik dasar sapuan depan sebagai salah satu pondasi awal

