

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat merupakan hasil karya budaya rakyat Indonesia yang digunakan untuk membela, pertahanan, dan mempertahankan kemandirian pada lingkungan hidup atau alam sekitarnya agar bisa mencapai keselarasan hidup untuk bisa meningkatkan iman dan takwa (Khalil & Hamdani, 2019) Pencak silat sangat berkembang di Indonesia dan juga di Dunia Internasional sebagai seni beladiri dan pengembangan mental para anggotanya. Pencak silat di Indonesia banyak terdapat di seluruh pelosok tanah air dengan nama perguruan yang berbeda-beda, juga mengembangkan teknik yang berbeda-beda pula dari pernapasan hingga mental spiritual (Moh. Nur Kholis, 2016). Pencak silat ialah bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia.

Pencak Silat telah menjadi salah satu cabang olahraga yang ditandingkan dalam berbagai kejuaraan baik tingkat nasional sampai tingkat dunia (Mardotillah & Zein, 2016). Pencak silat saat ini telah dipertandingkan di *single event* dan *multi event* nasional maupun internasional. Pencak silat memiliki 4 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tanding, seni tunggal, ganda dan regu. Pencak silat kategori seni tunggal merupakan yang paling sering diperlombaan dibandingkan dengan seni ganda dan regu.

Teknik dasar yang harus dikuasai khususnya pada gerakan golok adalah putaran, tebasan dan tusukan. Dalam gerakan golok jika terlihat berbeda gerakan,

baik itu penambahan atau pengurangan dalam gerakan jurus golok maka pesilat mendapat pengurangan nilai. Gerakan kuda-kuda yang ditampilkan adalah menjaga keseimbangan, lalu pada penempatan posisi tangan harus pada posisi yang seharusnya. Kemudian dalam gerakan memutar golok, dimana atlet harus menampilkan gerakan yang harus bisa dikontrol supaya pegangan golok tidak terlepas (Lestari, 2017).

Beberapa kesalahan yang dilakukan dalam latihan keterampilan golok disebabkan pada keterampilan golok yang cukup sulit dalam gerakannya karena menggunakan benda tajam, sehingga dalam menghapal gerakanpun cukup lambat dan atlet sering mengalami kesalahan dalam setiap gerakannya. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program latihan yang baik, dalam mengembangkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan adalah daya tahan, kekuatan, kelenturan, stamina, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, koordinasi.

Berdasarkan fenomena keadaan perkembangan latihan pada bela diri pencak silat masih lemah dan banyak pelatih yang tidak memberikan suatu variasi atau perkembangan model latihan. Pendekatan dalam proses latihan keterampilan golok harus membuat atlet tersebut tidak merasa bosan dan tidak sulit dalam melakukan latihan keterampilan golok. Dalam memberikan bentuk-bentuk pendekatan latihan keterampilan golok yang bermacam-macam, yang dapat dimulai dari bentuk yang paling mudah sampai bentuk yang paling sulit dilakukan untuk dapat dipergunakan. Latihan keterampilan itu perlu diberikan dari awal melalui proses yang panjang. Pengenalan masalah gerak dasar dari sudut anatomis

dapat memperbaiki sikap teknik dasar yang nantinya terfokus ke keterampilan golok. Selama ini perhatian pelatih kurang tertuju pada latihan dasar-dasar keterampilan golok sehingga hal tersebut berpengaruh pada proses latihan keterampilan golok pada Model latihan golok pencak silat sudah banyak diketahui oleh para pelatih namun model latihan yang sangat monoton dapat mempengaruhi kejenuhan atlet yang mengakibatkan kurangnya rasa senang pada saat latihan.

Dengan adanya permasalahan dalam latar belakang tersebut penulis mengambil kesimpulan bahwa diperlukan model latihan yang dapat memberikan motivasi dalam latihan serta bermanfaat, menarik dan efektif pada keterampilan golok pencak silat, serta memberikan kemudahan kepada pelatih pencak silat dalam menyampaikan proses latihan. Untuk mengatasi hal tersebut diatas perlu dibuat model belajar dasar keterampilan golok pencak silat. Penelitian ini memfokuskan pada model belajar keterampilan golok pada atlet pencak silat.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model belajar keterampilan golok pada atlet dan mengetahui efektivitas model yang dikembangkan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah disampaikan di atas, maka penulis menyusun perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pengembangan model belajar keterampilan golok untuk atlet pencak silat usia 15-18 tahun?
2. Apakah pengembangan model belajar keterampilan golok dengan pendekatan drill efektif dalam meningkatkan keterampilan golok pada atlet usia 15-18 tahun?

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka kegunaannya dapat di rinci sebagai berikut :

1. Mengembangkan kreatifitas pelatih dalam model belajar keterampilan golok pada atlet pencak silat.
2. Mengembangkan model belajar keterampilan golok pada atlet pencak silat yang inovatif.
3. Mengembangkan model belajar keterampilan golok pada atlet pencak silat menggunakan alat-alat yang sederhana, diharapkan dapat mempermudah dan mempercepat penguasaan teknik dasar golok khususnya untuk atlet pemula.
4. Memberikan suasana yang lebih baru lagi saat belajar bagi atlet agar tidak cepat bosan dan lebih bersemangat dalam latihan.

E. State of The Art

Keterbaruan dalam penelitian merupakan sesuatu yang harus dilakukan guna menemukan hal yang baru. Keterbaruan dalam penelitian ini adalah :

Penelitian Terdahulu	Hasil Penelitian
<p>Dzaky Fadhlurrohman (2021) Model Latihan Jurus Golok Pada Seni Tunggal Ipsi</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari ADDIE, dimana metode ini dijadikan pedoman dalam pembuatan model latihan jurus golok. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga pencak silat. Melalui uji validasi menghasilkan produk berupa model latihan jurus golok seni tunggal ipsi sebanyak 5 (lima) model latihan golok dan variasi pengembangan model latihannya, yakni 1. Teknik Dasar Golok Tanpa Melangkah, 2. Teknik Dasar Golok Menggunakan Langkah, 3. Jurus 1 Golok Tunggal Baku IPSI, 4. Jurus 2 Golok Tunggal Baku IPSI, 3. Jurus 3 Golok Tunggal Baku IPSI. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian yang sudah di revisi dan divalidasi oleh 3 pakar ahli dalam cabang olahraga pencak silat ini adalah menghasilkan 5 (lima) model latihan jurus golok dan menghasilkan 26 pengembangan model latihan jurus golok tunggal IPSI.</p>
<p>Mega Dapira (2020). Penerapan Latihan Berbasis Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Pencak Silat Tunggal Golok</p>	<p>Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental. metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Disain ini terdapat pretests, sebelum diberi perlakuan dengan audio visual berupa video. Berdasarkan hasil analisis pada saat pretest memiliki rerata 135,00, dan pada saat posttest memiliki rerata 141,60. Besarnya peningkatan keterampilan pencak silat tunggal golok dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata dengan selisih sebesar 6,600, dengan demikian hipotesis aternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan penerapan latihan berbasis media audio visual terhadap peningkatan keterampilan gerak jurus tunggal golok padaatlet klub PBSS kuningan”</p>