

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat, seni bela diri tradisional Indonesia, telah mengalami transformasi yang signifikan seiring dengan perkembangan zaman. Dalam era digital yang semakin maju ini, pencak silat dihadapkan pada tantangan baru dan peluang untuk berkembang. Pada saat ini pencak silat sebagai ajang dalam peningkatan sebuah prestasi bukan hanya ajang melindungi diri dan memperoleh kesehatan (Candra & Natas Pasaribu, 2020)

Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto, 2015). Pencak silat menyeimbangkan antara pengolahan fisik untuk membela diri dan pembentukan karakter agar memiliki pribadi yang mulia.

Seorang yang memiliki ilmu pencak silat harus mampu mengendalikan diri dalam bersikap dan bertindak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku serta meningkatkan kualitas dirinya dengan menjadi manusia yang bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, dirinya juga harus menempatkan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi dan selalu menjaga keselarasan dan keseimbangan alam dengan baik. Oleh sebab itu, dengan menyeimbangkan keduanya, seseorang yang mempelajari pencak silat akan mempertahankan kesehatan fisik dan rohani.

Pencak Silat saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Salah satu tempat dimana peserta didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam belajar formal melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler pencak silat adalah salah satu sarana dalam Pendidikan karakter yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi, minat, bakat dan sikap serta meminimalisir kegiatan negatif (Riani & Purwanto, 2017). Sesuai dengan tuntutan abad 21 dimana Pendidikan dan pembelajaran di Indonesia dijiwai oleh penguatan karakter siswa yang dirumuskan dalam Pendidikan karakter. Karakter memiliki peran yang penting dalam Pendidikan untuk membentuk generasi penerus bangsa yang cemerlang dimasa mendatang. Kajian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat membangun Pendidikan karakter bagi siswa sekolah menengah atas.

Secara eksistensi, orientasi pencak silat menghasilkan olahraga yang dapat dipertandingkan. Terdapat empat jenis kompetisi: tanding, tunggal, ganda, dan regu (Lubis, 2014). Pada kategori tunggal, seorang pesilat memperagakan jurus baku tangan kosong, golok dan toya dalam urutan yang dimulai dengan jurus tangan kosong, jurus golok, dan jurus toya. Jurus-jurus dalam kategori ini harus selesai dalam waktu tiga menit. Peragaan dimulai dan diakhiri dengan bunyi gong. Selama waktu tiga menit, pesilat memperagakan jurus dan interval yang sesuai dengan urutan jurus tunggal yang baku. Pada peragaan seni tunggal ini ada toleransi waktu yang diberikan yaitu sepuluh detik untuk anak usia dini, dan lima detik untuk pra-

remaja, remaja, dan dewasa. Apabila peragaan lebih atau kurang dari batas toleransi waktu yang diberikan, maka akan diberikan hukuman.

Ada berbagai macam gerak teknik yang dapat dipelajari dalam pencak silat, khususnya pada kategori tunggal. Dalam hal ini, pencak silat juga dianggap sebagai seni beladiri (Kriswanto, 2015: 14). Seni, menurut Plato adalah imitasi atau tiruan alam (*ars imitatur naturam*) yang dalam hal ini banyak gerakan pencak silat yang mengambil inspirasi dari gerakan hewan seperti gerakan cakar harimau, gerakan ular, gerakan buaya, dan gerakan lainnya yang sangat akrab dengan iklim masyarakat Indonesia. Maka dari itu, secara kultural seni beladiri pencak silat sangat melekat dalam masyarakat Indonesia.

Berdasarkan hal di atas, fakta ini juga didukung oleh pendapat (Diana et al., 2020) yang menyatakan bahwa teknik pencak silat unik karena teknik membela diri yang diilhami dari olah gerak hewan seperti bangau, ular, monyet, macan, dan sebagainya. Dari seratus gerakan dalam kategori tunggal, terdapat satu gerak teknik binatang yang sulit dilakukan oleh atlet. Gerakan tersebut adalah gerakan tendangan kuda yang berada di jurus ketujuh tangan kosong. Tendangan kuda, tendangan dengan kedua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh dengan sasaran seluruh tubuh. (Lubis, 2014)

Berikut adalah faktor mengapa tendangan kuda ini dianggap sulit: (1) Gerakan ini adalah serangan tendangan dengan kedua posisi tangan sebagai tumpuan dan tumit kaki sebagai ujung serangan. Mengapa dikatakan sulit? Karena manusia biasanya menggunakan kedua kaki untuk menjadi tumpuan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan dan berlari namun berbeda dengan tendangan kuda ini;

(2) Gerakan tendangan kuda sangat cepat dan sulit diamati; (3) Seorang atlet harus menjaga kemiringan tubuhnya tidak terlalu tinggi yaitu 60° saat menunjukkan gerakan tendangan kuda; dan (4) Gerakan ini menjadi rangkaian gerakan dengan teknik guntingan sehingga ketika selesai melepas tendangan. Hal ini membuat studi tentang tindakan ini diperlukan.

Gerakan tendangan kuda ini, Menurut (Billah & Irawan, 2022) diawali dengan Posisi pandangan lurus ke depan, Posisi lengan kanan berada di depan dada dan tangan kiri berada di depan tangan tidak mengepal, kedua kaki disilangkan (kaki kanan dalam keadaan horizontal dan kaki kiri vertikal), posisi badan menghadap serong ke kanan dan tegak. Dilanjut dengan keadaan tubuh memutar dari keadaan duduk kemudian jongkok dan kedua tangan menyentuh matras pandangan menghadap ke bawah bersiap-siap untuk menendang, posisi kedua lengan bersiap di sebelah lutut dan badan agak condong ke depan, dilanjutkan dengan kedua kaki mengangkat ke udara dengan kedua tumit yang berada di ujung serangan dan sejajar dan bersamaan dengan sudut horizontal dan garis badan 60° , serta diakhiri dengan mendarat dalam keadaan duduk, badan condong ke arah kiri dan kaki kanan yang membuka, tangan kanan menangkis ke arah atas dan tangan kiri berada di belakang tubuh menempel pada matras.

Berdasarkan hasil observasi secara langsung, dengan melihat Pencak Silat di SMA Negeri 8 Kota Bogor, prestasi pada kategori tunggal masih kurang di bandingkan dengan kategori tanding, ganda dan regu pada saat latihan maupun kejuaraan, maka peneliti menemukan adanya permasalahan yang dialami siswa kategori tunggal di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor yaitu,

pada saat melakukan teknik tendangan kuda yang kurang baik, seperti Posisi Pandangan, Posisi Lengan, Posisi Kaki dan badan. Permasalahan ini menyebabkan siswa melakukan rangkaian gerak menjadi kurang sempurna, dan pencapaian prestasi menjadi tidak maksimal.

Siswa yang dilatih jurus baku tunggal dapat menggunakan teknik tendangan kuda yang ada dalam peragaan jurus tunggal dengan sangat baik jika mereka melakukan latihan teratur dan program yang tepat. Teratur yang dimaksud adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan di ulang-ulang untuk meningkatkan hasil tendangan kuda yang baik dan benar sesuai dengan kebenaran dari jurus tunggal maka menggunakan media sabuk sebagai alat untuk mendukung latihan tendangan kuda yang baik dan benar.

Sabuk ialah elemen penting dalam latihan serta memahami seni beladiri. Sabuk ini ialah simbol dari prestasi serta keahlian seseorang dalam beladiri. Sabuk Silat sendiri mempunyai banyak tingkatan yang berbeda serta berdasarkan warnanya, tingkat kemahiran seorang dalam seni bela diri silat dapat dilihat melalui sabuk itu sendiri.

Media latihan dengan memanfaatkan sabuk dirancang untuk mempengaruhi proses latihan siswa dalam meningkatkan keterampilannya dalam berlatih tendangan kuda. Media sabuk tidak hanya berfungsi untuk membantu proses latihan, namun dalam memanfaatkan media yang ada agar siswa bisa menggunakannya di mana saja semisal di rumah, latihan mandiri maupun pada saat latihan di tempat latihan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, penelitian ini memfokuskan untuk meningkatkan keterampilan tendangan kuda melalui media sabuk pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah media sabuk dapat meningkatkan keterampilan tendangan kuda pencak silat pada siswa SMA Negeri 8 Kota Bogor?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd.);
2. Dapat dipergunakan sebagai bahan materi latihan keterampilan tendangan kuda pencak silat menggunakan sabuk;
3. Sebagai sumber informasi khusus untuk siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor; dan
4. Dapat bermanfaat bagi penelitian sejenis dan juga pembacanya.