

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang terlahir dari negeri Indonesia yang kini telah menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah mendunia. Ada beberapa versi makna dari olahraga ini, pencak silat memiliki arti dari dua kata yang menyusunnya. Pencak berarti gerak dasar bela diri yang memiliki peraturan. Sedangkan silat memiliki arti gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani. (I Ketut Suidiana, Ni Luh Putu Sepyanawati, 2017)

Versi kedua, menurut Thomas A. Green dalam bukunya yang berjudul *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation* dan *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*, pencak lebih sering digunakan di Pulau Jawa bagian tengah dan timur. Sementara kata silat digunakan di Sumatera, Semenanjung Malaya dan Kalimantan. Seiring perkembangannya, terbentuk definisi baru untuk olahraga pencak silat. Masih menurut Green, pencak digunakan untuk mengunggulkan unsur seni dan keindahan gerakan dan silat merupakan inti ajaran bela diri dalam sebuah pertarungan. (I Ketut Suidiana, Ni Luh Putu Sepyanawati, 2017)

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena pencak silat memiliki empat aspek

yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan (Johansyah Lubis, 2004).

Pencak silat memiliki 2 kategori pertandingan, yaitu kategori tanding dan seni. Menurut Persilat (2012) pencak silat kategori tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu: menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus. Teknik bantingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang didahului oleh gerakan menangkap salah satu anggota tubuh lawan (R. Kotot Slamet Hariadi: 2003).

Peraturan pertandingan pencak silat saat MUNAS IPSI tahun 2012 lebih ketat dari peraturan terbarunya sekarang, beberapa perubahan cukup terlihat dalam peraturan pertandingan. Kategori tanding menampilkan dua atlet dari sudut yang berbeda dari sudut merah dan biru. Kedua pemain tersebut menggunakan pola serangan, jatuhan dan pertahanan yang akan dipimpin oleh wasit dalam permainan, dan mengumpulkan banyak nilai pada permainan saat di tengah gelanggang atau lapangan pencak silat (Nopitasari, 2022). Teknik jatuhan dalam pencak silat adalah salah satu aspek yang terpenting dan teknik yang paling ampuh untuk menaklukkan lawan. Teknik ini digunakan untuk menjatuhkan lawan dan menindaklanjuti dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Ada beberapa cara melakukan teknik jatuhan, yaitu merubah arah serangan lawan (sapuan, kaitan, angkatan, ungkitan, guntingan) menambah tenaga serangan lawan searah (bantingan dengan dorongan),

merubah serangan arah lawan dengan tarikan dan dorongan (bantingan dengan tarikan).

Sementara itu peraturan terbaru khususnya pada kategori tanding sudah memiliki banyak perbedaan dari peraturan pertandingan sebelumnya dengan peraturan pertandingan yang terbaru tahun 2022. Salah satu teknik yang memiliki perbedaan adalah teknik jatuhan. Pada teknik jatuhan sendiri ada tiga unsur yaitu tangkapan, guntingan dan sapuan. Peraturan sebelumnya setiap jatuhan sama sekali tidak diperbolehkan adanya gerakan tarikan pada area tubuh lawan tetapi pada peraturan terbaru ketiga unsur jatuhan tersebut diperbolehkan menggunakan gerakan tarikan dengan ketentuan satu tangan, sehingga banyak praktisi olahraga pencak silat mengatakan teknik ini mengadopsi pada cabang olahraga beladiri lain seperti olahraga judo, karena adanya teknik tarikan dan mengandalkan dasaran kuda kuda yang lebih kuat. (Fafi Fera Susiana, Achmad Rizanul Wahyudi , 2023)

Peraturan yang sangat terlihat perbedaannya terdapat pada peraturan kategori tanding pada teknik jatuhan. Ada beberapa perubahan yang terjadi salah satu yang menonjol adalah adanya teknik tarikan. Menurut buku yang ditulis Persilat (Pencak & Federation, 2021) pada pasal 14 tentang peraturan pertandingan dengan sub pasal 14.6 tentang penilaian jatuhan yang sah yaitu seluruh teknik yang berlaku untuk menjatuhkan musuh dengan memastikan bahwa tangan dan lutut tidak menyentuh matras. Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) menginginkan pencak silat dapat berlaga di gelanggang olimpiade, maka disahkannya peraturan pertandingan pencak silat terbaru tahun 2022, sehingga peraturan tersebut dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tujuan dirubahnya peraturan

pertandingan tersebut salah satunya agar pencak silat bisa masuk menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di *olympic* (Lubis & Wardoyo, 2016).

Tingkatan aturan pencak silat dibedakan dari jenjang usia, berikut rinciannya: (a) usia macan adalah antara 3-6 tahun, (b) usia dini 1 adalah antara 7-9 tahun, (c) usia dini 2 adalah antara 10-11 tahun, (d) usia pra-remaja adalah antara 12-13 tahun, (e) usia remaja adalah antara 14-16 tahun, (f) usia dewasa adalah antara 17-35 tahun. Pada kategori usia macan sampai usia pra remaja teknik menggunakan jatuhan dengan tarikan tidak diperbolehkan, dan apabila dilakukan oleh atlet maka akan terkena pelanggaran. Berbeda dengan kategori usia remaja dan usia dewasa, peraturan terbaru ini teknik jatuhan dengan tarikan diperbolehkan dengan mendapatkan 3 point apabila berhasil melakukan teknik tersebut.

Sistem pertandingan yang baru ini lebih kompleks dibandingkan dengan peraturan yang lama, sehingga pesilat dituntut untuk lebih prima baik fisik dan psikis (Ramadi & Vai, 2018). Teknik sebagai salah satu utamanya, atlet harus bisa menguasai dan memahami teknik peraturan yang terbaru dengan menggunakan tarikan pada saat melakukan jatuhan.

Regulasi peraturan baru memberikan keuntungan bagi atlet yang tinggi badannya rendah, karena atlet tersebut lebih mudah menarik dengan jarak serangan yang dekat sehingga peluang untuk melakukan tarikan sangat besar. Terlihat pada pengamatan saat pertandingan KEJURPROV DKI JAKARTA dan beberapa event lainnya, atlet yang tinggi badannya lebih rendah akan menggunakan jarak serangan dekat dengan lawan yang akan membuat lawan kesulitan untuk melakukan

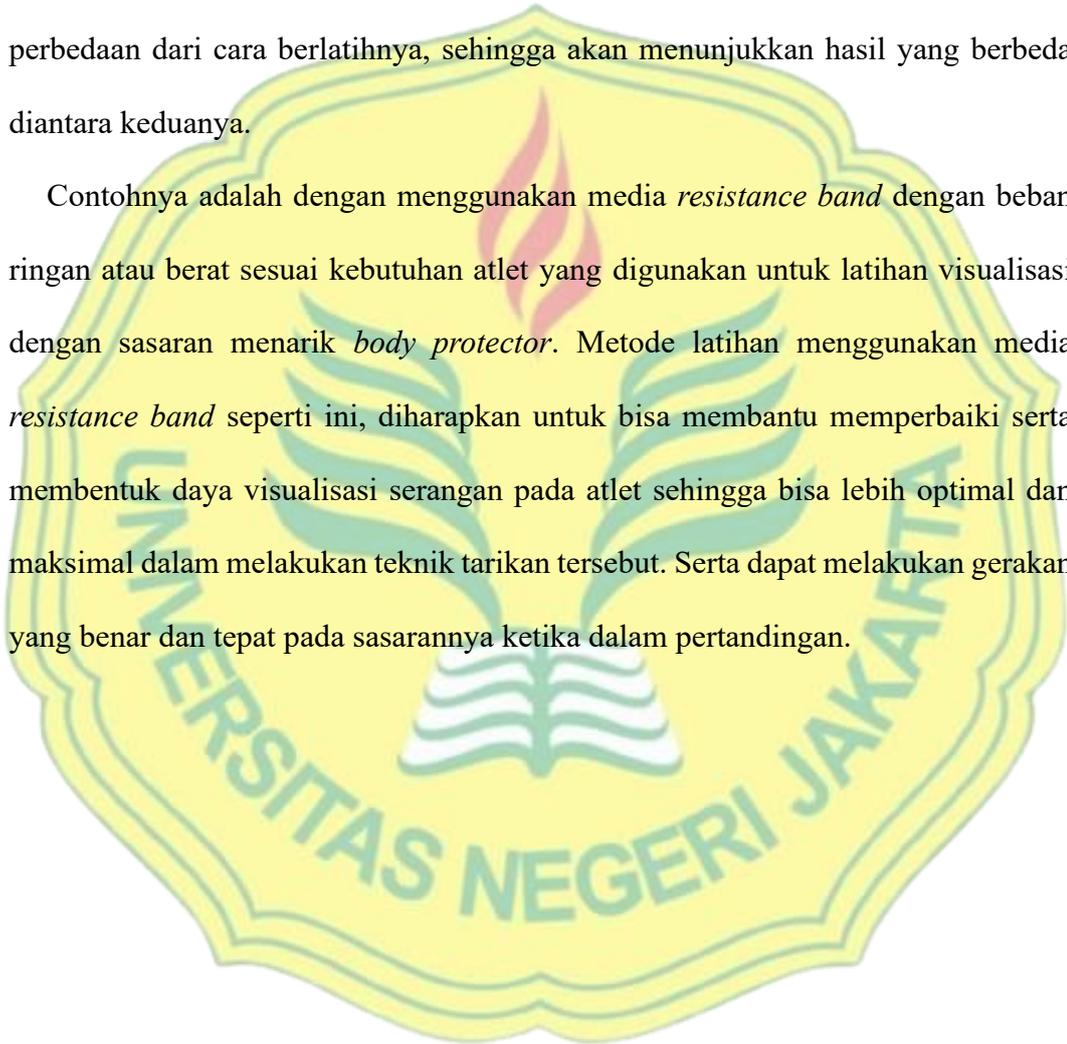
serangan tendangan, sehingga atlet yang memiliki tinggi badannya lebih rendah memiliki keuntungan untuk menarik dengan jarak dekat.

Teknik jatuhan dengan tarikan sekarang menjadi salah satu nilai yang tertinggi dan menjadi pusat teknik bagi setiap atlet maupun pelatih. Pada latihan tarikan yang harus dipelajari adalah posisi tangan ketika menarik, posisi kaki ketika merubah arah dan posisi badan ketika menyentuh matras terlebih dahulu. Proses bentuk jatuhan tarikan adalah memegang salah satu are *body protector* dengan satu tangan sebagai pembantu keberhasilan dan juga bisa memegang salah satu area kaki dengan satu tangan yang bertujuan untuk membantu keberhasilan dalam melakukan proses jatuhan dengan tarikan. Tarikan ini bisa dilakukan pada saat melakukan guntingan, sapuan depan atau belakang atau jatuhan. Sejalannya perkembangan peraturan pada pencak silat di berbagai perguruan maupun *club* para pelatih telah mengajarkan atlet - atletnya untuk faham dengan teknik jatuhan dengan tarikan yang menggunakan beberapa media latihan, salah satunya adalah karet ban untuk melatih dan membenarkan bentuk gerakannya.

Dalam mempelajari teknik jatuhan dengan tarikan pelatih harus mampu memastikan bahwa teknik yang dipelajari harus bisa dikuasai oleh atlet terlebih pada usia remaja. Pelatih harus mampu membuat program latihan yang benar dengan memahami tahap-tahap latihan sehingga mengetahui berapa porsi latihan yang dibutuhkan, karena latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas otot dan kekuatan otot sebagai modal untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dan memperoleh prestasi yang lebih baik. Alat ini akan membantu latihan atlet dan memperbaiki proses teknik atlet menjadi

lebih baik lagi, dengan beberapa model latihan yang akan diberikan dengan variasi yang berbeda sesuai dengan kebutuhan atlet, serta berat beban *resistance band* yang berbeda agar bisa menyesuaikan dengan kebutuhan atletnya. Dari hasil observasi antara latihan di *club* PS Flamboyan dengan *club* PPA Padepokan terdapat perbedaan dari cara berlatihnya, sehingga akan menunjukkan hasil yang berbeda diantara keduanya.

Contohnya adalah dengan menggunakan media *resistance band* dengan beban ringan atau berat sesuai kebutuhan atlet yang digunakan untuk latihan visualisasi dengan sasaran menarik *body protector*. Metode latihan menggunakan media *resistance band* seperti ini, diharapkan untuk bisa membantu memperbaiki serta membentuk daya visualisasi serangan pada atlet sehingga bisa lebih optimal dan maksimal dalam melakukan teknik tarikan tersebut. Serta dapat melakukan gerakan yang benar dan tepat pada sasarnya ketika dalam pertandingan.



B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat didefinisikan sebagai berikut:

- a. Perkembangan zaman yang semakin canggih terutama di pencak silat.
- b. Terdapat beberapa perubahan peraturan pertandingan dalam pencak silat.
- c. Teknik yang memiliki nilai tertinggi dalam pertandingan sehingga bisa dilakukan untuk memenangkan pertandingan.
- d. Terdapat teknik jatuhan yang memiliki 3 unsur tersendiri.
- e. Perubahan peraturan terbaru yang diperbolehkannya menggunakan tarikan pada teknik jatuhan.
- f. Peraturan terbaru pada pencak silat sangat terlihat perbedaannya pada kategori tanding yang ada di teknik jatuhan.
- g. Kuda-kuda yang kuat menjadi salah satu pondasi bagi atlet.
- h. Pelatih dituntut harus faham dengan peraturan terbaru.
- i. Pelatih harus faham dengan tahap-tahap program latihan yang diberikan.
- j. Kategori usia remaja menggunakan peraturan terbaru teknik jatuhan dengan tarikan.
- k. Alat bantu latihan yang digunakan untuk teknik tarikan dengan menggunakan karet ban.
- l. Inovasi latihan yang akan diberikan dengan menggunakan alat bantu *resistance band*.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih memfokuskan masalah yang akan telah diteliti, maka berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu:

Metode latihan peningkatan keberhasilan latihan menggunakan karet ban dengan *resistance band* terhadap kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah metode latihan dengan karet ban dapat meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding?
2. Apakah metode latihan dengan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan karet ban dengan *resistance band* terhadap jatuhan dengan tarikan pada pencak silat kategori tanding?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Secara teoritis:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengaruh terhadap peningkatan kemampuan jatuhan dengan tarikan pada cabang olahraga pencak silat.
2. Mencoba untuk membuat pembaca dapat mengimplementasikan serangan jatuhan dengan tarikan yang disertai dengan teknik yang benar.

Secara Praktis:

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah acuan bagi para pelatih untuk meningkatkan kemampuan serangan jatuhan dengan metode latihan *resistance band*.

