

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Seni beladiri tradisional khas Nusantara yang memiliki keberagaman gerakan, aliran, dan perguruan yang diaplikasikan sebagai pembelaan diri. Seni beladiri yang mempergunakan seluruh anggota tubuh sebagai pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata khas tertentu. Pencak silat juga dianggap sebagai seni budaya yang di beberapa daerah menjadi seni budaya daerah yang sangat menonjol. Pencak silat juga merupakan olahraga beladiri yang dinilai memiliki banyak manfaat. Selain untuk menjaga kebugaran jasmani, juga dapat memberikan pengetahuan teknik pembelaan diri sehingga dapat dipergunakan dalam keadaan bahaya atau terdesak. Pencak silat membutuhkan teknik-teknik dasar yang digunakan, tidak hanya sebagai bentuk pertahanan diri, melainkan juga digunakan pada atlet untuk mengembangkan prestasi.

Pencak silat tidak hanya sebagai seni beladiri, akan tetapi pencak silat juga menjadi salah satu olahraga yang berpotensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mental dan spiritual masyarakat. Setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara ksatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi juga dapat disebut olahraga. Pencak silat tidak hanya *trend* dikalangan orang dewasa, namun pencak silat juga banyak digemari oleh remaja dan anak-anak.

Pengenalan seni beladiri pencak silat ini dapat diberikan dengan mempelajari teknik dasar yang meliputi keterampilan gerak pencak silat (1) Kuda-kuda, (2) Sikap pasang, (3) Langkah, (4) Teknik Bela, (5) Teknik Serangan, (6) Redaman, (7) Teknik jatuhan, (8) Teknik tangkapan, (9) Teknik bantingan, (10) Teknik dasar tahanan terhadap bantingan (Apriyanto & Wardoyo, 2018).

Dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa kategori, kategori tanding dan kategori seni (Wardoyo & Setiakarnawijaya, 2023). Di Indonesia sendiri banyak pertandingan yang sering diadakan baik yang sifatnya berjenjang maupun *open*, begitu pula di masing-masing daerah juga sering mengadakan pertandingan baik itu yang bersifat pemasalan ataupun prestasi. Hal ini menjadikan pencak silat semakin berkembang pesat.

Sesuai dengan buku peraturan pertandingan pencak silat tahun 2022 yang menjelaskan serangan tangan nilainya 1 (satu), serangan kaki (tendangan) nilainya 2 (dua), jatuhan (bantingan, guntingan, sapuan) nilainya 3 (tiga). Oleh karena penjelasan tersebut jatuhan menjadi salah satu teknik yang mendapatkan nilai paling tinggi.

Namun pada kenyataannya dari beberapa sumber penelitian presentase penggunaan teknik jatuhan (bantingan) masih jarang yang berhasil. Seperti penelitian yang dilakukan Andiano Majid tahun 2019 pada kejuaraan UNJ Open I jatuhan dengan tangkapan yang berhasil hanya 25% dari 154 kali percobaan dalam pertandingan tersebut (Majid, 2019).

Begitupun juga penelitian yang dilakukan oleh Yuredha Aji Setyoko dkk yang menganalisa pada pertandingan Belgia Open 2019 teknik jatuhan yang keluar hanya 6,11% dari keseluruhan teknik yang keluar dalam pertandingan tersebut (Setyoko & ..., 2022).

Pada tahun berikutnya, yaitu tahun 2020 Agung Nugroho juga menganalisa teknik yang keluar pada pertandingan sirkuit pencak silat 2020, bahkan hasil penggunaan teknik jatuhan lebih kecil dibandingkan penelitian sebelumnya, yaitu hanya mendapatkan 5% dari keseluruhan teknik yang keluar pada kejuaraan tersebut (Nugroho, 2020). Penelitian terkait jatuhan selanjutnya dilakukan oleh Hendro Wardoyo dan Fitranto pada pertandingan babak kualifikasi Pra PON 2020 yang terfokus pada atlet tanding pencak silat Pelatda DKI Jakarta, yang lebih spesifik kepada teknik jatuhan menggunakan guntingan dengan hasil, keberhasilan teknik guntingan sebanyak 58 atau 40,85% sedangkan yang gagal menghasilkan poin sebanyak 84 atau 59,15% (Wardoyo & Fitranto, 2021a).

Dari data di atas peneliti ingin meningkatkan kemampuan teknik jatuhan untuk mendapatkan nilai atau poin dalam pertandingan. Adapun perbedaan yang

signifikan dari peraturan sebelumnya terkait jatuhan adalah diperbolehkannya tarikan, yang di peraturan sebelum merupakan pelanggaran di peraturan terbaru di perbolehkan. Salah satu antisipasi dari lawan yang menggunakan teknik jatuhan adalah menggunakan guntingan. Langkah yang akan dilakukan dengan membuat program latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan.

Pada peraturan lama presentase nilai lebih banyak didapatkan dari tendangan dan pukulan, namun setelah berlakunya peraturan baru presentase nilai jatuhan untuk mendapatkan poin perlahan mulai meningkat. Jika melihat hasil *SEA Games* tentu terdapat perbedaan yang cukup signifikan, dimana pada saat *SEA Games* Vietnam 2021 Tim pencak silat Indonesia hanya mendapatkan 1 emas, 5 perak, 3 perunggu dimana saat itu adalah masa awal peralihan dari peraturan lama menuju peraturan baru, dimana dibutuhkan adaptasi terkait perubahan peraturan tersebut. Sedangkan pada *SEA Games* Kambodja 2023 Tim pencak silat Indonesia berhasil beradaptasi dengan peraturan baru dan menjadi juara umum dengan memperoleh 9 emas, 6 perak, 1 perunggu, ini merupakan hasil yang sangat membanggakan untuk negara Indonesia.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada beberapa kegiatan latihan tanding antara Tim pencak silat DKI Jakarta dengan Tim Nasional Indonesia dan juga Tim Nasional Kambodja, teknik jatuhan dengan tarikan dinilai sangat efektif untuk mendapatkan nilai dan memenangkan pertandingan, begitu juga dengan antisipasi teknik jatuhan dengan tarikan, berangkat dari hal tersebut penggunaan latihan antisipasi jatuhan tarikan dirasa tepat untuk meningkatkan kemampuan antisipasi jatuhan seorang atlet.

Dilihat dari beberapa pertandingan yang menggunakan peraturan baru 2022 ada beberapa teknik jatuhan tarikan yang sering digunakan salah satunya adalah teknik jatuhan tarikan belakang. Teknik jatuhan tarikan ini menjadi pusat perhatian dan menyebar luas dengan cepat, salah satunya setelah digunakan oleh salah satu atlet Pelatnas pada saat Seleknas dan *Sea Games*. Banyak atlet yang mengikuti teknik tersebut dan sering kali berhasil untuk mendapatkan poin saat digunakan.

Perlu adanya solusi, pembaharuan dalam pemecahan masalah tersebut diatas, sehingga proses latihan dapat berjalan dengan maksimal. Peneliti ingin membuat suatu program latihan antisipasi jatuhan tarikan pencak silat

menggunakan guntingan dengan tahapan-tahapan latihan dimulai dari melakukan gerakan perbagian dilihat dari teknik jatuhnya, teknik tarikannya dan juga teknik antisipasinya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas peneliti ingin meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkat kemampuan atlet untuk memperoleh nilai jatuhan dengan cara antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan sehingga jatuhan lawan bisa kita antisipasi dan nilai jatuhnya menjadi milik kita dan juga membantu atlet untuk lebih cepat menguasai keterampilan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan. Karena dalam proses latihannya akan diberikan program latihan untuk meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan. Atlet juga bisa menerapkan pada saat praktik lapangan dan juga menjadi bekal pada saat menjadi pelatih.

#### **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian digunakan untuk menghindari adanya pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi masalah agar tidak ada penyimpangan dari tujuan penelitian, masalah difokuskan pada “meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan pada atlet pencak silat (*study action research* di PPLM DKI Jakarta)”.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan efektif untuk meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhan tarikan bagi atlet pencak silat (*study action research* di PPLM DKI Jakarta) ?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi kepada pelatih pencak silat. Adapun kegunaannya sebagai berikut:

1. Memberikan contoh latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan bagi atlet pencak silat.

2. Membuka wawasan kepada pelatih tentang latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan bagi atlet pencak silat.
3. Dapat bermanfaat untuk peneliti dan pembaca.

#### E. *State Of The Art*

*State of the art* merupakan langkah awal untuk menunjukan hasil kebaruan dalam penelitian (*Research Novelty*). Pada penelitian ini *state of the art* berawal dari kemajuan pencak silat yang semakin berkembang disertai dengan berkembangnya teknologi, hal ini juga mempengaruhi proses penyampaian informasi atau pengetahuan dengan lebih interaktif, mudah, kaya konten dan memungkinkan untuk dipelajari oleh atlet di mana saja dan kapan saja (Huynh et al., 2020). Sistem latihan yang digunakan saat ini, pelatih masih lebih banyak berperan sebagai sumber latihan. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan model latihan secara langsung, model latihan secara langsung bisa lebih bervariasi dengan memanfaatkan teknologi sebagai media latihan seperti *handphone* dan laptop. Kemajuan teknologi akan bersinergi langsung terhadap perkembangan latihan saat ini khususnya dalam latihan pencak silat.

Memang pada akhirnya atlet harus mampu mempraktikkan gerakan khusus dalam pencak silat yang disebut dengan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan secara lancar, terkontrol dan koordinatif, namun proses dalam mencapai keterampilan mempraktikkan teknik tersebut perlu difasilitasi dengan lebih baik, sebab teknik tersebut memiliki cukup banyak gerakan dengan aturan tertentu saat mempraktikkannya.

**Tabel 1.1 Penelusuran Studi Literatur**

<b>Tahun</b>	<b>Nama Peneliti</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
2019	Andiano Majid	Menganalisa teknik jatuhan pada kejurnas UNJ OPEN I tahun 2018, jatuhan tanpa tangkapan 154 kali percobaan berhasil 25% dan gagal 75%, jatuhan dengan tangkapan dari 73 kali melakukan percobaan berhasil 70% dan gagal 30%.

	Yuredha Aji Setyoko	Menganalisa teknik serangan dalam pertandingan Belgia Open 2019, dengan hasil teknik pukulan 43,59%, teknik tendangan 50,30%, teknik jatuhan 6,11%.
2020	Agung Nugroho	Menganalisa teknik pada pertandingan sirkuit pencak silat tahun 2020 dengan hasil, tendangan 44%, pukulan 33%, tangkapan 14%, jatuhan 5%, tendangan dengan belaan 3%, pukulan dengan belaan 1%.
	Hendro Wardoyo	Menganalisa pada pertandingan babak kualifikasi Pra PON 2020 terfokus kelas tanding Pelatda DKI Jakarta, keberhasilan teknik guntingan sebanyak 58 atau 40,85%, sedangkan yang gagal menghasilkan poin sebanyak 84 atau 59,15%.
2021	Riska Wulandari	Data dari hasil kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan mendapatkan hasil nilai rata-rata sebesar 12,04 sedangkan untuk kelompok kontrol mendapatkan hasil nilai rata-rata sebesar 9,54. Berdasarkan hasil yang di dapat nilai rata-rata antara kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan antisipasi jatuhan.
2024	Peneliti/Penulis	Hasil penelitian berupa materi latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan.

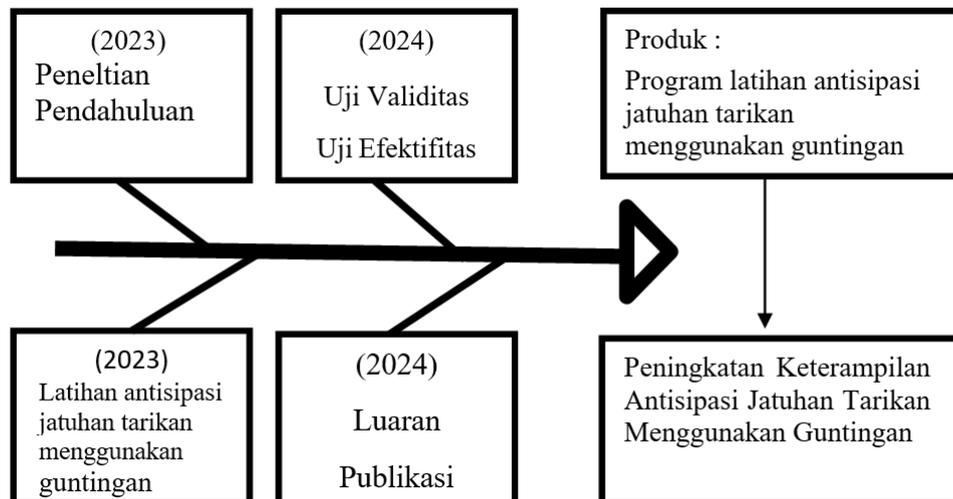
Dari data tersebut dapat dilihat bahwa keberhasilan penggunaan teknik jatuhan persentasinya masih sangat minim. Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan kemampuan atlet dalam mendapatkan poin jatuhan, salah satunya

dengan menggunakan teknik guntingan. Berdasarkan pengamatan peneliti di tahun 2023 dengan berlakunya peraturan pertandingan baru, ada cara lain untuk mendapatkan nilai jatuhan yaitu menggunakan teknik antisipasi jatuhan terutama pada saat lawan menggunakan teknik jatuhan tarikan. Salah satu teknik antisipasi jatuhan tarikan adalah menggunakan guntingan. Untuk dapat menyampaikan informasi gerakan teknik antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan yang dapat digunakan sebagai sumber latihan mandiri menggunakan program latihan yang dibuat oleh peneliti.

Program latihan yang dirancang memiliki perbedaan dari produk-produk yang dibuat sebelumnya, di penelitian sebelumnya masih menggunakan peraturan lama dimana antisipasi jatuhan yang dilakukan belum menggunakan tarikan. Sehingga disini peneliti ingin membuat salah satu program latihan antisipasi jatuhan tarikan, yaitu program latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan, harapannya bisa mempermudah atlet dalam mendapatkan jatuhan dengan cara mengantisipasi teknik jatuhan tarikan dari lawan dengan menggunakan teknik guntingan.

#### F. *Road Map* Penelitian

Peta jalan penelitian penulis dapat diilustrasikan melalui gambar *fish bone* berikut:



**Gambar 1.1 *Road Map* Penelitian**

*Road Map* pada penelitian ini dimulai dari tahun 2023, peneliti melakukan penelitian pendahuluan diantaranya adalah dengan melakukan

observasi di lapangan, penelusuran penelitian yang relevan, membuat rencana penelitian kemudian membuat *draft* produk penelitian.

Pada bulan Maret tahun 2024 peneliti melakukan uji validitas kepada para ahli/pakar diantaranya dosen ahli pencak silat, pelatih pencak silat, kemudian peneliti melakukan uji efektifitas produk di bulan April-Mei tahun 2024. Pada bulan Juni tahun 2024 peneliti mempublikasikan bagian dari penelitian ini pada *conference* dan jurnal.

Penelitian ini menghasilkan produk yang berupa program latihan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan untuk meningkatkan keterampilan antisipasi jatuhan tarikan menggunakan guntingan pada atlet pencak silat.

