

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisi dan budaya bangsa Indonesia yang memiliki tujuan sebagai pertahanan diri dan kemandirian. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) beserta Badan Koordinasi Intelijen Negara (BAKIN) mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Pratama & Trilaksana, 2018).

Dalam dunia modern, pencak silat bukan hanya sebagai alat seni bela diri tetapi berkembang menjadi sebuah upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga (Mardotillah & Zein, 2017). Pencak silat berfungsi juga sebagai sarana pendidikan jasmani dan rohani melalui proses tahapan pendidikan berjenjang secara formal melalui sekolah. Pencak silat dapat dijadikan sebagai wadah pendidikan karakter anak, karena nilai-nilai positif di dalamnya mencakup empat aspek meliputi pengembangan mental spiritual, pengembangan seni budaya, pengembangan bela diri, dan pengembangan olahraga (Maulana & Khotimah, 2022).

Pada saat ini pencak silat telah berkembang menjadi sebuah olahraga. Peran pencak silat yang awalnya sebagai sarana pertahanan dan pembelaan diri, lambat laun bergeser menjadi olahraga yang bersifat pendidikan dan rekreasi. Pencak silat dilatihkan di perguruan, sekolah-sekolah, universitas dan berbagai institusi sebagai sarana untuk mendidik budi pekerti dan untuk melatih kebugaran dan kesehatan. Pencak silat juga berkembang menjadi olahraga prestasi. Dalam peningkatan prestasi latihan pencak silat, teknik erat kaitannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar perlu

dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi pencak silat. Dalam pencak silat terdapat berbagai aliran/perguruan silat sehingga nama serta jurus dasar berbeda setiap aliran, tetapi pada dasarnya bentuk jurus tersebut hampir sama. Karena pada prinsipnya teknik dasar yang dilatih untuk meningkatkan keterampilan dasar pencak silat.

Adapun pencak silat juga berfungsi untuk meningkatkan keterampilan seseorang dari berbagai aspek tersebut, dalam dunia pendidikan sentuhan pencak silat yang dimulai dari tingkat dasar akan sangat membantu pembentukan kader bangsa yang berjiwa patriotik, berkepribadian luhur, disiplin, dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Mengembangkan aspek bela diri yang terampil dalam gerak efektif untuk menjaga keselamatan atau kesiagaan fisik dan mental yang dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan mengendalikan diri. Hal ini dikarenakan seseorang mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh yang berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat sangat penting.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, saat ini anak-anak usia sekolah lebih tertarik pada olahraga permainan seperti sepakbola atau bola basket. Ditambah di era gadget saat ini, di mana anak-anak usia sekolah banyak terpapar teknologi, sehingga tak jarang anak-anak menjadi terlalu bergantung pada gadget untuk hiburan dan latihan, dan mengurangi waktu mereka untuk aktivitas fisik dan sosial di dunia nyata. Bagi anak-anak usia sekolah yang mungkin tidak tertarik pada olahraga konvensional, maka pencak silat dapat menjadi olahraga alternatif yang menarik dan menantang. Oleh karena itu, pentingnya olahraga pencak silat untuk dibudayakan dan disosialisasikan di lingkungan anak-anak usia sekolah, salah satunya melalui senam pencak silat. Karena selama ini belum banyak yang membuat senam pencak silat di sekolah-sekolah.

Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan seni beladiri dilaksanakan secara utuh dan dipahami dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan, dan ketahanan jasmani. Untuk dapat memperagakan rangkaian jurus maka diperlukan gerak dasar yang baik. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan

terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Lubis & Wardoyo, 2016). Pengenalan gerak dasar pencak silat ini dapat diberikan dengan mempelajari teknik dasar yang meliputi keterampilan gerak pencak silat; kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan, dan tangkapan (Triaiditya et al., 2018). Anak yang telah memahami teknik dasar dengan baik, dapat kemudian diperkenalkan dengan rangkaian gerak yang dapat meningkatkan keterampilan gerak seni beladiri pencak silat.

Keterampilan merupakan pengembangan dari hasil latihan dan pengalaman yang diperoleh dari kemampuan dasar (Sulistiyowati, 2019). Memperagakan rangkaian gerak dasar pencak silat diperlukan kemampuan motorik yang baik karena anak harus dapat merangkai gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Untuk dapat seorang anak menguasai keterampilan, pelatih dan atlet harus saling mendukung dalam sebuah proses latihan. Pelatih menyusun program latihan yang dibutuhkan atlet dan atlet menyelesaikan program latihan yang diberikan guna mendukung upaya dalam kualitas latihan yang dapat meningkatkan keterampilan.

Program latihan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan yang akan dicapai namun terkadang pelatih memiliki persepsi berbeda-beda terhadap pembentukan gerak. Pelatih juga memberikan kecenderungan model seadanya, dan tidak sedikit juga yang memberikan model yang tidak seusianya seperti model yang seharusnya untuk usia dewasa tetapi di berikan di usia pra remaja atau remaja (13-16 tahun). Permasalahan ini menimbulkan anak dikemudian hari akan mengalami tingkat kebosanan dalam proses latihan. Kebosanan yang muncul ketika anak menginjak usia remaja (13-16 tahun) yang seharusnya diarahkan kepada olahraga prestasi, menjadikan anak enggan melanjutkan untuk menjadi seorang atlet.

Materi yang dapat diterima anak usia 13-16 tahun adalah bagaimana konsep dalam olahraga pencak silat dapat tersampaikan dan diterima melalui aktivitas yang menyenangkan. Tujuannya agar anak tertarik dalam melakukan gerak dasar pencak silat berupa keterampilan teknik dasar seperti; kuda-kuda, sikap pasang, belaan, hindaran, dan serangan, serta memberikan kesempatan

kepada anak usia 13-16 tahun untuk dapat melakukan gerakan sesuai dengan teknik yang benar pada saat melakukan gerakan dalam pencak silat, hal ini dilakukan secara bertahap dimulai dari aktivitas gerak yang paling mudah hingga aktivitas gerak yang kompleks. Ini juga seiring dengan beberapa prinsip latihan yang ada, seperti; prinsip pengembangan multilateral atau pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada awal dari perencanaan latihan, prinsip variasi dimana dalam latihan membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan/kebosanan, prinsip pengembangan model latihan di mana model ini dimanfaatkan untuk mengembangkan pola-pola latihan, dan pemberian beban berlebih (*over load*), dimana beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh anak, jika pembebanan dilakukan secara optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh, tingkat kebugaran maupun keterampilan akan meningkat lebih tinggi dari pada tingkat sebelumnya.

Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa model pembelajaran senam berbasis pencak silat yang dikembangkan dapat meningkatkan kebugaran anak (Widiastuti & Fhitriani, 2017). Keberhasilan penggunaan model latihan senam dapat meningkatkan kemampuan atlet pencak silat (Widiastuti et al., 2019). Kemudian, pengembangan model pembelajaran latihan melalui penguasaan gerak senam dan rangkaian gerak pencak silat dianggap efektif meningkatkan karakter anak (Cholid & Harwanto, 2019). Keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat pada anak usia 13-16 tahun tentunya perlu ditunjang dengan dukungan dari berbagai ilmu pengetahuan.

Melihat permasalahan yang dijelaskan di atas perlu adanya suatu bentuk/model latihan keterampilan untuk anak usia 13-16 tahun yang dapat diterapkan dalam proses latihan teknik dasar pencak silat. Model yang sesuai dan tepat dengan karakteristik anak usia 13-16 tahun dan diharapkan dapat membantu proses pembentukan keterampilan gerak dasar pencak silat. Secara

langsung dengan adanya model yang tepat dan menarik membantu pelatih dalam memecahkan masalah yang sangat mendasar sehingga kebutuhan gerak anak dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti ingin mengembangkan model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian digunakan untuk menghindari adanya pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka dapat dirumuskan;

1. Bagaimana pengembangan model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun?
2. Apakah model latihan keterampilan senam pencak silat efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas atlet usia 13-16 tahun khususnya meningkatkan keterampilan teknik dasar pencak silat melalui senam pencak silat.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pelatih dalam membina dan melatih atlet khususnya sebagai upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar pencak silat melalui pengembangan variasi

model latihan dan program latihan yang efektif.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga pencak silat dari berbagai usia dengan menggunakan model latihan yang bervariasi.

E. *State of the Art*

State of the art merupakan langkah awal untuk menunjukkan hasil kebaruan dalam penelitian (*research novelty*). Dalam proses penelitian, pengkajian bahan penelitian haruslah sesuai dengan keperluan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Pada penelitian ini diawali dengan kemajuan dunia pencak silat yang semakin berkembang sehingga mempengaruhi proses penyampaian informasi atau pengetahuan dengan lebih interaktif, mudah dan memungkinkan untuk dipelajari oleh anak. Materi dalam model latihan keterampilan pencak silat disajikan untuk memfasilitasi anak dalam meningkatkan keterampilan dalam bergerak aktif. Berikut adalah penelusuran studi literatur penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *State of the art* dari penelitian ini:

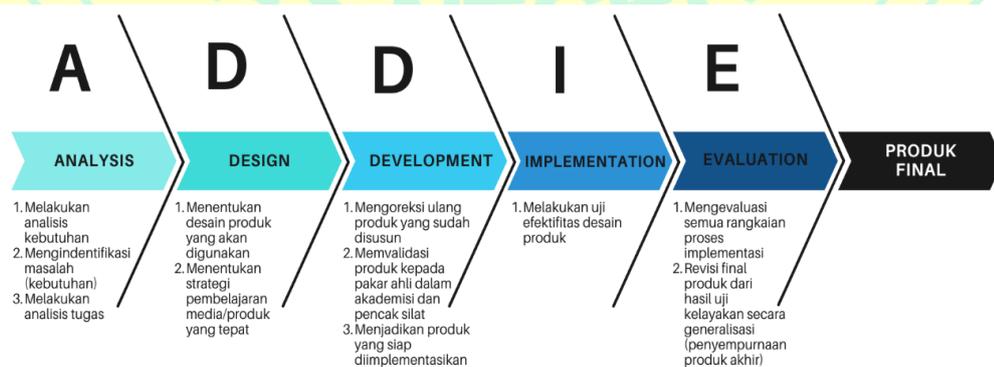
Tabel 1 1 Penelusuran Studi Literatur

Tahun	Nama Peneliti	Pembahasan
2017	Agung Prasetyo, Tesis Universitas Negeri Jakarta	Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Jurus Tunggal Pencak Silat
2017	Ira Fhitriani, Tesis Universitas Negeri Jakarta	Pengembangan Model Senam Berbasis Pencak Silat (IF) untuk Murid Sekolah Dasar
2019	Widya Erlikasna Tarigan, Tesis Universitas Negeri Jakarta	Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Senam Irama pada Anak-Siswi SMP Jakarta
2023	Adinda Pasha Putri Permadi, Tesis Universitas Negeri Jakarta	Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Senam Gurilapss (Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya) Untuk Usia 20-40 tahun

Dari data diatas bisa dilihat bahwa sangat minimnya penelitian yang dilakukan berkaitan dengan keterampilan teknik dasar pencak silat dengan menggunakan senam irama. Untuk dapat menambah referensi mengenai latihan keterampilan teknik dasar pencak silat yang dapat digunakan sebagai sumber latihan dengan menggunakan model yang dibuat oleh peneliti. Hal ini yang kemudian dikembangkan oleh peneliti menjadi model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun. Model latihan yang dirancang memiliki perbedaan dari produk yang dibuat sebelumnya, dipenelitian sebelumnya latihan model yang dikembangkan berbasis jurus tunggal baku pencak silat selain itu juga ada model untuk anak usia sekolah dasar. Sehingga di sini peneliti ingin membuat model latihan keterampilan teknik dasar pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun dengan senam irama yang nantinya menjadi sebuah senam pencak silat, di mana harapannya adalah anak dapat lebih fokus dan konsentrasi serta cepat menangkap berbagai gerakan teknik-teknik pencak silat yang diberikan.

F. Road Map Penelitian

Road Map dalam Bahasa Indonesia disebut dengan peta jalan, dalam konteks penelitian menerangkan bahwa suatu rancangan yang direncanakan agar tujuan dapat tercapai secara optimal. Peta jalan suatu penelitian sangat diperlukan untuk memahami permasalahan yang akan dikaji. Peneliti dapat memecahkan masalah dengan mengacu terhadap sub masalah yang lebih rinci. Dengan peta jalan ini, penulis berharap mampu membuat perencanaan, arah, dan target. Berikut alur penelitian ADDIE dan *Road Map* penelitian;



Gambar 1 1 Alur Penelitian
Sumber: Arsip Peneliti

Tabel 1 2 *Road Map* Penelitian

Maret 2024	April 2024	Mei 2024	Juni 2024 - Seterusnya
Melakukan analisis terhadap perkembangan model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun melalui pengamatan di lapangan serta wawancara dengan atlet dan pelatih, dan kemudian membuat perencanaan dalam penelitian.	Menyusun proposal penelitian dengan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing, membuat rancangan produk, melakukan pengembangan model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun, melakukan validasi ahli/pakar dan menerima segala masukan dan revisi untuk menjadikan produk siap untuk diimplementasikan.	Implementasi produk, evaluasi produk, pemaparan hasil, penyebaran produk.	Membuat penyempurnaan model yang telah dikembangkan tersebut, Mempublikasikan bagian dari penelitian ini pada jurnal dan buku saku serta upload penyebaran video via youtube agar dapat dilihat dan dikenal oleh masyarakat luas guna sosialisasi pencak silat.

Sumber: Arsip Peneliti

Road Map pada penelitian ini dimulai awal tahun 2024, peneliti melakukan penelitian pendahuluan diantaranya dengan melakukan observasi di lapangan, penelusuran penelitian yang relevan, membuat rencana penelitian kemudian membuat *draft* produk penelitian. Kemudian peneliti menyusun proposal penelitian dengan bimbingan dosen pembimbing, membuat rancangan produk melakukan pengembangan model latihan keterampilan senam pencak silat untuk anak usia 13-16 tahun, melakukan validasi ahli/pakar (dosen ahli senam, dosen ahli pencak silat dan praktisi pencak silat) menerima segala masukan dan revisi untuk dijadikan produk yang siap untuk diimplementasikan. Produk yang sudah direvisi kemudian diimplementasikan hingga mendapatkan hasil yang akan dievaluasi dan dilihat efektifitasnya. Untuk seterusnya peneliti akan melakukan penyempurnaan dan sosialisasi produk yang telah dihasilkan hingga dapat digunakan oleh masyarakat luas.