

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang terdiri dari olahraga prestasi dan tradisi, dimana untuk olahraga prestasi terdapat berbagai macam perguruan silat yang berada didalam naungan wadah organisasi nasional yang biasa disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Seiring perkembangan Pencak Silat, dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan mental spiritual dan sebagai pertahanan diri. Unsur-unsur tersebut bekerja sama sebagai satu kesatuan, tidak dapat dibagi-bagi, dan saling bergantung satu sama lain (Kholis, 2016). Akibatnya, setiap aspek dalam Pencak Silat didasarkan pada unsur pencak silat, olahraga, seni, dan disiplin mental-spiritual.

Pencak Silat saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati masyarakat dari semua kalangan, dimana hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan pencak silat baik itu dari tingkat Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi, atau dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional yang diselenggarakan oleh pihak terkait. Hal ini juga bisa dilihat dari banyaknya pembinaan olahraga pencak silat untuk menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam menghasilkan atlet yang handal di masa yang akan datang. Pembinaan pencak silat di indonesia saat ini yang sudah ada yaitu, pembinaan yang didukung dari pemerintahan, klub ataupun perguruan-perguruan pencak silat.

Pencapaian prestasi tinggi yang dilakukan oleh atlet pencak silat, dan dapat mengoptimalkan setiap pertandingan yang diikuti merupakan capaian dari hasil kerja keras dan usaha oleh atlet pencak silat selama melakukan latihan. Oleh karena itu berlatih merupakan suatu kebutuhan yang sangat diperlukan oleh setiap atlet untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik menjadi lebih baik. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Latihan juga memungkinkan dalam membantu peningkatan prestasi, dengan melakukan latihan yang berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. prinsip

latihan yang harus diperhatikan untuk menghasilkan program latihan yang terbaik yaitu: Pengembangan fisik secara keseluruhan (multirateral), latihan yang spesifik pada kebutuhan aktivitas cabang (Spesialisasi), mengembangkan kemampuan atlet/potensi/karakteristik atlet (Individual), Pemberian beban berlebih (over load) (Sumarno & Imawati, 2023). Selain itu, tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan. Adapun tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin (Harsono, 2017). Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) Latihan mental.

Dalam peraturan pertandingan pencak silat yang dikeluarkan oleh PB. IPSI tahun 2022 (PB. IPSI, 2023). Pencak Silat terdiri dari dua kategori yaitu kategori tanding dan kategori Jurus (Tunggal, Ganda, Regu dan Solo Kreatif). Kategori tanding merupakan kategori body contact yang dibagi menjadi beberapa kelas berdasarkan berat badan tiap atlet, sedangkan kategori tunggal dan regu merupakan kategori yang memperagakan jurus yang sudah dibakukan oleh PB. IPSI. Hanya yang berbeda pada kategori tunggal diperagakan perorangan yang didalamnya terdapat jurus tangan kosong dan senjata, sedangkan kategori regu ditampilkan oleh 3 orang dengan rangkaian jurus tangan kosong. Adapun kategori Ganda dan solo kreatif merupakan kategori jurus yang membutuhkan kekreatifitasan dalam membuat rangkaian jurus tangan kosong juga senjata dan merupakan ciri khas dari perguruan pencak silat masing-masing. Namun yang membuatnya berbeda yaitu, adalah kategori ganda diperagakan oleh 2 orang pesilat secara berpasangan. Sedangkan Solo Kreatif diperagakan oleh 1 orang pesilat.

Pertandingan pencak silat juga memiliki penggolongan jenjang usia dalam pelaksanaannya, yaitu golongan pra usia dini (usia ≤ 5 tahun), golongan usia dini 1 (usia di atas 5 s.d 8 tahun), golongan usia dini 2 (usia 8 s.d 11 tahun), golongan Pra Remaja usia (usia 11 s.d 14 tahun), golongan remaja (usia 14 s.d 17 tahun) dan kategori dewasa (Kriswanto, 2015).

Pada pembinaan dan prestasi atlet pencak silat tidak terlepas dari penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Memiliki kondisi fisik yang baik merupakan modal dasar untuk mempelajari dan melatih aspek yang lainnya. Selain itu,. Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna serta mempunyai kondisi fisik yang bagus akan dapat meningkatkan kualitas permainan. Kondisi fisik penunjang dalam cabang olahraga pencak silat antara lain kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan dan koordinasi (Saifullah et al., 2020). Sehingga dua aspek tersebut harus dipenuhi atau dimiliki oleh seorang atlet agar dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Salah satu komponen biomotor dasar yang perlu dilatihkan sejak anak berumur 10 tahunan adalah komponen biomotor koordinasi, melatih koordinasi sangat penting untuk dilatihkan kepada atlet dalam mengoptimalkan prestasi atlet dalam olahraga Pencak silat baik pembinaan dan prestasi. Hal ini dikarenakan koordinasi menjadi biomotor pendukung komponen fisik lainnya, serta mempermudah dalam berlatih teknik dan taktik. Sebab mempunyai teknik dasar pencak silat yang bagus merupakan tuntutan untuk bisa bersaing dalam perkembangan Pencak silat saat ini. Adapun koordinasi itu sendiri adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi salah satu komponen fisik yang penting bagi atlet di setiap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga pencak silat. Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas persendian, serta merupakan komponen yang sangat penting untuk mempelajari dan mengembangkan teknik dan taktik (Irawan, 2019). Pencak silat membutuhkan gerakan yang presisi dan tepat, baik dalam serangan, pertahanan, maupun dalam gerakan-gerakan khas seperti tendangan dan pukulan. Koordinasi yang baik membantu atlet untuk mengontrol gerakan tubuh mereka dengan akurat dan efisien.

Pada olahraga pencak silat, dalam berlatih sangat penting mempertimbangkan usia, karakteristik, psikologis, kesiapan otot dan fisik.

Terutama pada atlet pencak silat berusia 13-16 tahun, dimana mengalami peningkatan signifikan dalam koordinasi motorik mereka. Mereka mulai mengembangkan kontrol yang lebih baik atas gerakan tubuh mereka, tetapi kemampuan ini masih membutuhkan latihan terus menerus untuk ditingkatkan. Bagi atlet yang menguasai koordinasi yang baik akan memudahkan atlet dalam bertanding. Atlet akan dengan mudah menjalankan materi latihan yang diberikan oleh pelatih, baik itu koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki, kaki dengan tangan. Sehingga bagi seorang pelatih untuk membuat program latihan yang baik perlu mempertimbangkan hal tersebut, agar Latihan yang diberikan kepada atlet tidak akan menimbulkan efek negatif yang diterima atlet setelah latihan.

Adapun koordinasi yang harus dilatih di cabang olahraga pencak silat dalam memadukan gerakan atau teknik diantaranya : (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) langkah; (4) teknik belaan; (5) teknik serangan; (6) Redaman; (7) teknik jatuhan; (8) teknik tangkapan; (9) teknik bantingan; (10) teknik dasar tahanan terhadap bantingan (Lubis & Wardoyo, 2016b). Setiap atlet pencak silat juga harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut untuk bisa melakukan koordinasi teknik dalam pencak silat yang baik dan benar tentu saja memerlukan proses latihan yang harus dilalui.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara kepada pelatih pencak silat di beberapa club pencak silat yang ada di area padepokan pencak silat TMII yaitu kemampuan koordinasi yang dimiliki atlet dalam menunjang olahraga pencak silat masih kurang baik. Setiap gerakan kaki dan anggota tubuh dalam berlatih teknik seperti melakukan Gerakan Teknik tendangan, Teknik bantingan hingga Teknik serangan masih kurang selaras, sehingga gerakan tersebut kurang maksimal. Permasalahan lainnya adalah sangat terbatasnya variasi latihan dan juga penggunaan berbagai macam alat latihan koordinasi yang masih minim untuk melatih koordinasi yang spesifik kecabangan pencak silat untuk atletnya. Dimana hal itu mengakibatkan banyak atlet yang tidak di ptimalkan kemampuan koordinasinya, hal ini terlihat pada saat atlet melakukan rangkaian gerak atau pada saat melakukan sparring partner mereka sering melakukan kesalahan gerak atau gagal dalam melakukan serangan atau belaan karena kesalahannya sendiri dalam

memadukan gerak. Contoh pada saat perform, mereka terjatuh sendiri karena tersandung kakinya sendiri bahkan ada yang sampai terkilir sehingga mengakibatkan cedera pada saat latihan.

Pencak silat memiliki banyak teknik yang melibatkan koordinasi tangan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan. Latihan koordinasi membantu atlet untuk mengembangkan dan memperbaiki teknik-teknik ini, memungkinkan mereka untuk menjadi lebih efektif dan kompetitif dalam pertandingan. Peran pelatih dalam memberikan materi latihan menjadi kunci keberhasilan dalam upaya menciptakan atlet yang memiliki keterampilan dasar seorang atlet. Keterampilan yang dibutuhkan dalam sebuah performance, pelatih dan atlet harus saling mendukung dalam sebuah proses latihan (Purbaningrum & Wulandari, 2021). Pelatih yang akan membuat program latihan yang sesuai dengan target yang akan dituju, sedangkan atlet bertugas menyelesaikan setiap sesi latihan dengan maksimal. Oleh karena itu, penting bagi seorang pelatih untuk membuat model latihan koordinasi pencak silat. Latihan koordinasi membantu meningkatkan efisiensi gerakan, sehingga atlet dapat melakukan teknik-teknik dengan lebih sedikit upaya dan energi yang terbuang.

Kemampuan biomotor koordinasi merupakan hal dasar yang sangat diperlukan dalam membantu menyempurnakan komponen biomotor fisik lainnya, bahkan koordinasi merupakan komponen dasar untuk mendukung dalam melatih teknik dan taktik dalam Pencak silat. Koordinasi juga dapat membantu meningkatkan teknik dasar Pencak Silat, karena saat ini menuntut atlet agar memiliki teknik dasar yang baik. Pelatih juga mempunyai peran yang penting dalam membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan koordinasi atlet yang dilatih.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melihat pentingnya variasi latihan koordinasi dalam keterampilan pencak silat pada pembinaan atlet, maka peneliti memutuskan untuk membuat Model Latihan Koordinasi Untuk Atlet Pencak Silat Usia 13-16 tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka penelitian ini difokuskan untuk membuat Model Latihan koordinasi Untuk Atlet Pencak Silat Usia 13-16 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah di temukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana variasi Model Latihan koordinasi Untuk Atlet Pencak Silat Usia 13-16 tahun?
2. Apakah Model Latihan Koordinasi Untuk Atlet Pencak Silat Usia 13-16 tahun efektif untuk meningkatkan koordinasi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dijelaskan, Penelitian model latihan koordinasi untuk usia 13-16 tahun secara khusus memiliki beberapa tujuan diantaranya :

1. Menghasilkan produk berupa model latihan koordinasi.
2. Menguji efektivitas penerapan produk yang dikembangkan berupa model latihan koordinasi.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Memberikan sumbangan ide model latihan kordinasi pencak silat yang variatif dengan menggunakan alat-alat yang sederhana dalam pengaplikasiannya. Sehingga mampu memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses latihan dan mampu mengurangi tingkat kejenuhan dalam berlatih.

2. Memberikan model latihan yang efektif dalam latihan kordinasi pencak silat.

F. State of the Art

Dalam melakukan penelitian, tentu dibutuhkan beberapa referensi yang harus dilihat untuk dapat membuat sebuah perbedaan dan pengembangan atau keterbaruan dari penelitian sebelumnya. Berikut adalah tabel dari hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan model latihan koordinasi di berbagai cabang olahraga, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 1 Rangkuman *State Of The Art*

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Topik Penelitian
1	2018	Mostar Johaidah & Sahudra Muhammad Tengku <i>Jurnal Penjaskesrek,</i>	Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa
2	2018	James Tangkudung, Jurnal Jakarta State University	The Influence Of Speed, Agility, Coordination of Foot, Balance and Motivation on Skill of Playing Football
3	2020	Akhmady et al., <i>Jurnal Pendidikan Olahraga</i>	Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Bolabasket
4	2020	Irfan Arifianto & Raibowo <i>STAND : Journal Sports Teaching and Development</i>	Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior
5	2020	SN & Setiawan	Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Lemparan Bola Petanque

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Topik Penelitian
		<i>Indonesian Journal for Physical Education and Sport</i>	
6	2021	Razif et al., <i>Jurnal Performa Olahraga</i>	Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling SSB Putra Wijaya
7	2023	Andini, <i>Jurnal Master Penjas & Olahraga</i>	Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Bola Voli Universitas Negeri Malang

G. Road Map Penelitian

Roadmap jika ditranslasi ke bahasa Indonesia, berarti peta jalan maupun peta panduan. Dilihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), peta panduan artinya rencana terperinci untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan penelitian merupakan kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis dalam pengembangan prinsip umum.

Jadi roadmap penelitian bisa diartikan menjadi suatu rencana yang terperinci dalam melakukan langkah-langkah penelitian. Terkait penyajiannya, dapat disajikan dalam bentuk grafik atau diagram fishbone untuk memudahkan dalam visualisasi roadmap penelitian. Roadmap penelitian memiliki 3 komponen penting yang meliputi : (1) Aktivitas penelitian yang telah dilakukan, (2) Aktivitas penelitian yang pada periode ini yang akan dilakukan dan (3) Aktivitas penelitian pada periode berikutnya demi mencapai tujuan akhir.

Dari ketiga komponen inilah yang nantinya akan menentukan keterkaitan antara aktivitas penelitian yang sedang atau akan si peneliti lakukan. Roadmap penelitian ini diilustrasikan sebagai berikut:



Gambar 1 1 Road Map Penelitian