

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional khas nusantara yang menampilkan keragaman yang cukup besar. Secara umum pencak silat ditandai dengan penggunaan seluruh anggota tubuh sebagai alat pertahanan diri, yang dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata tertentu. Selain sifatnya yang fungsional, pencak silat juga dikenal sebagai suatu bentuk seni budaya yang diciptakan atas prakarsa dan umumnya merupakan salah satu kekayaan budaya dan seni daerah Indonesia. Di beberapa daerah, seni pencak silat bahkan bisa dianggap sebagai seni yang paling menonjol (Lesmana, 2012).

Setiap gerakan pencak silat mempunyai unsur-unsur yang bermakna seperti jurus, posisi menyerang, dan posisi bertahan. Unsur-unsur inilah yang menjadi konsep dasar seni bela diri pencak silat. Selain itu Pencak silat juga merupakan olahraga bela diri yang memerlukan beberapa aspek seperti kecepatan dan kekuatan otot tubuh. Pencak silat memerlukan teknik dasar yang digunakan untuk mengembangkan aspek-aspek tersebut, tidak hanya sebagai bentuk pertahanan diri tetapi juga dapat digunakan oleh atlet untuk mengembangkan prestasinya.

Dalam pertandingan prestasi terdapat dua kategori pada cabang olahraga pencak silat, yakni kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding dibagi beberapa kelas yang memiliki range 5 kg per kelasnya, umumnya dimulai pada kelas 45 kg – 50 kg hingga kelas 90 kg – 95 kg. Lalu pada kategori seni dibagi menjadi tiga nomor, yakni Tunggal, Ganda, dan Beregu (Lubis & Wardoyo, 2016).

Nomor kategori tunggal berjumlah 100 gerakan dengan 14 jurus yang dibagi menjadi 3 rangkaian jurus, antara lain jurus tangan kosong, jurus golok, dan jurus toya. Setiap gerakan pada jurusnya memiliki fungsi kaidahnya masing – masing. Pada gerakan yang ditampilkan ada beberapa

teknik yang harus dikuasai atlet, yaitu seperti memukul, menendang, menangkis, dan menghindar. Namun di beberapa kasus seorang atlet pemula memiliki kesulitan melakukan teknik – teknik yang terdapat pada jurus tunggal pencak silat, salah satunya pada rangkaian jurus golok. Jurus golok merupakan jurus yang menggunakan senjata yang berbilah tidak tajam dan tidak runcing yang terbuat dari *stainlesssteel* dengan panjang standar sesuai peraturan adalah 30 - 40 cm. Keterampilan gerak pada jurus ini sangat diperlukan karena pada jurus golok sangat rawan terjadinya cedera. Terutama pada jurus ke 9 atau jurus ke-2 pada rangkaian jurus golok. Gerakan tangkis gagang golok dan angkat kaki kanan pada jurus 9 adalah gerakan yang cukup rawan terjadinya cedera jika mengalami kesalahan proses gerak, baik kuda – kuda atau posisi kaki.

Rencana penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada saat peneliti mengamati Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta pada saat melakukan latihan, banyak atlet kategori tunggal yang masih belum mampu melakukan teknik jurus golok seni tunggal secara akurat, bermutu dan aman. Boleh dikatakan harus tepat dan tegas dalam kaidah seni pencak silat.

Dalam hal lain, penelitian ini dilakukan dikarenakan terdapat masalah pada jurus golok yang pernah dialami oleh peneliti sendiri, rangkaian jurus golok merupakan rangkaian jurus yang krusial setelah rangkaian jurus tangan kosong. Rangkaian ini merupakan rangkaian yang memiliki kesulitan yang cukup tinggi dikarenakan atlet diminta untuk memainkan golok dengan baik dan sesuai dengan fungsinya, dan yang mana pada rangkaian jurus golok merupakan pertengahan dari keseluruhan rangkaian jurus tunggal, dan stamina akan mulai terkuras cukup banyak terutama dalam pelaksanaan rangkaian jurus sebelumnya yaitu tangan kosong. Sehingga akan sangat mungkin terjadinya cedera jika tidak memiliki keterampilan teknik gerak yang baik dan tingkat fokus yang baik. Upaya mengantisipasi cedera adalah dengan memperbaiki teknik pada atlet, sehingga cedera dapat diminimalisasi.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, dilakukan selama lima kali pertemuan dengan range

waktu bulan November - Desember 2024. Dengan harapan, setelah penelitian ini terdapat pengembangan program latihan untuk para pelatih untuk membantu para atletnya dalam upaya peningkatan keterampilan jurus golok dengan mengantisipasi cedera pada atlet tunggal yang berada di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi masalah agar tidak ada penyimpangan dari tujuan penelitian, masalah dibatasi hanya pada lingkup “upaya peningkatan keterampilan jurus golok dengan mengantisipasi cedera pada atlet koppensi UNJ (Studi *Action Research* pada jurus tunggal)”

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka rumusan penelitian ini yaitu, apakah alat bantu latihan dapat mengantisipasi cedera pada peningkatan keterampilan rangkaian jurus golok pada jurus tunggal pencak silat ?

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini bisa saja bersifat teori atau bersifat praktis misalkan menyelesaikan masalah-masalah pada objek yang diteliti. Keinginan yang ingin didapat dari manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan dan informasi bahwa proses berlatih rangkaian jurus golok dilakukan secara bertahap dan perlu alat pengganti senjata golok yang lebih soft dan aman.
2. Dapat meningkatkan keterampilan gerak teknik dasar terutama pada atlet kategori tunggal.
3. Memberikan masukan dan sudut pandang lain kepada para pelatih bahwa keterampilan rangkaian gerak jurus golok dapat ditingkatkan dan resiko cedera dapat diminimalisasi dengan adanya penelitian ini.

4. Memberi wawasan kepada khalayak umum bahwa metode latihan harus bervariasi agar menarik serta media alat bantu latihan sangat dibutuhkan untuk media komunikasi dalam proses latihan untuk mencapai apa yang diharapkan.
5. Memberikan suatu pengetahuan dan gagasan pikiran dari peneliti yang dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet tunggal terutama pada rangkaian jurus golok.

