

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto,2015). Pencak silat dahulunya lebih berfokus pada aspek bela diri dan pertahanan diri dari musuh atau binatang buas dan berburu guna mendapatkan makanan. Seiring perkembangan zaman pencak silat kini sudah mengalami peningkatan yang sangat pesat dan menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah banyak dikenal dan diminati oleh berbagai kalangan di Indonesia maupun Internasional. Pencak silat sudah sering dipertandingkan pada beberapa *event* Nasional maupun Internasional seperti KOSN (Kompetisi Olahraga Siswa Nasional), Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), *Asean University Games* (AUG), *Sea Games*, *Asian Games*, *World Championship*.

Perkembangan pencak silat saat ini sudah banyak masuk sampai ke sekolah-sekolah termasuk juga di beberapa perguruan tinggi yang ada di Indonesia sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki. Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih pada siswa di sekolah-sekolah. Adanya olahraga pencak silat di sekolah-sekolah dapat membantu dalam pembinaan pembibitan

calon atlet berprestasi di Indonesia. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga (Juniarto & Tangkudung 2022). Salah satu tempat dimana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga di luar jam belajar formal guna pembinaan pembibitan calon atlet berprestasi yaitu ekstrakurikuler sekolah.

Ekstrakurikuler adalah wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan. Melalui ekstrakurikuler, siswa dapat menggali potensi diri, menumbuhkan kemandirian, dan meraih prestasi. Ekstrakurikuler pencak silat adalah salah satu sarana dalam pendidikan karakter yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi, minat, bakat dan sikap serta meminimalisir kegiatan negatif (Riani & Purwanto, 2017). Pelaksanaan kegiatan ini merupakan suatu bentuk perhatian sekolah pada siswa agar melakukan kegiatan yang lebih positif.

Berdasarkan kategorinya pencak silat terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dan keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pada sasaran untuk menjatuhkan lawan (Lubis & Wardoyo, 2016). Sedangkan kategori seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat (Notosoejitno, 1997:59). Pada kategori seni terbagi tiga yaitu 1) seni tunggal, 2) seni ganda dan 3) seni beregu.

Berdasarkan data pendaftaran peserta pada berbagai kejuaraan yang telah

diselenggarakan, kategori yang paling diminati adalah kategori tanding dan kategori seni tunggal. Hal yang sama juga ditemukan oleh peneliti dan kolabor dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 251 Jakarta, dimana sebagian dari total siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 251 Jakarta lebih memilih kategori tanding dan kategori seni tunggal pencak silat. Dari dua kategori tersebut penelitian ini berfokus pada kategori seni tunggal. Kategori seni tunggal yang dipertandingkan seorang pesilat harus menampilkan rangkaian gerakan jurus tangan kosong, golok, dan toya dalam waktu tiga menit sesuai dengan urutan standar jurus tunggal baku. Jika digabungkan keseluruhan jumlahnya mencapai 100 jurus. Pesilat harus menampilkan setiap jurusnya dengan mantap, bertenaga, penuh penghayatan dan benar. Maka dari itu pesilat akan mendapatkan point yang tinggi.

Dari seluruh rangkaian gerakan jurus seni tunggal terdapat salah satu gerak teknik tersulit dalam kategori seni tunggal yaitu teknik tendangan kuda. Tendangan kuda merupakan tendangan dengan kedua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh dengan sasaran seluruh tubuh (Lubis, 2014). Tendangan kuda adalah gerakan tendangan yang terdapat di jurus ketujuh tangan kosong. Berdasarkan penilaian pada saat pertandingan, tendangan kuda merupakan salah satu teknik tendangan yang penting dalam kategori seni tunggal karena dinilai mempunyai seni keindahan paling tinggi yang dimana seorang pesilat harus mampu memperagakan secara efisien, dikarenakan bernilai poin tinggi dan dianggap memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dari teknik gerakan lainnya, maka hal ini tentu dapat menjadikan tendangan kuda sebagai dasar serangan dalam kategori seni yang efektif untuk menghasilkan poin tinggi dalam sebuah pertandingan

pencak silat.

Gerakan tendangan kuda ini menurut (Billah & Irawan, 2022) diawali dengan posisi pandangan lurus ke depan, posisi lengan kanan berada didepan dada dan tangan kiri berada di depan tangan tidak mengepal, kedua kaki disilangkan (kaki kanan dalam keadaan horizontal dan kaki kiri vertikal), posisi badan menghadap serong ke kanan dan tegak. Dilanjut dengan keadaan tubuh memutar dari keadaan duduk kemudian jongkok dan kedua tangan menyentuh matras pandangan menghadap ke bawah bersiap-siap untuk menendang, posisi kedua lengan bersiap di sebelah lutut dan badan agak condong ke depan, dilanjutkan dengan kedua kaki mengangkat ke udara dengan kedua tumit yang berada di ujung serangan dan sejajar dan bersamaan dengan sudut horizontal dan garis badan 60 derajat, serta diakhiri dengan mendarat dalam keadaan duduk, badan condong ke arah kiri dan kaki kanan yang membuka, tangan kanan menangkis ke arah atas dan tangan kiri berada di belakang tubuh menempel pada matras.

Berdasarkan hasil observasi secara langsung dengan melihat penampilan para siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta saat latihan dan kejuaraan, peneliti menemukan adanya permasalahan yang dialami siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta yaitu belum mampu melakukan teknik tendangan kuda dengan baik seperti seharusnya yang ada pada rangkaian jurus kategori seni tunggal. Gerakan tendangan kuda yang seharusnya dilakukan dengan cara tubuh diangkat, kedua tumit dirapatan dijadikan sebagai ujung serang dan kedua tangan dijadikan sebagai tumpuan dan tubuh kurang lebih membentuk kemiringan 60

derajat, akan tetapi tendangan kuda siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta terlihat belum benar dan tahapannya tidak sesuai dengan yang seharusnya.

Ada beberapa faktor mengapa tendangan kuda ini dianggap sulit, yaitu: 1) gerakan ini adalah serangan tangan dengan kedua posisi tangan sebagai tumpuan dan tumit kaki sebagai ujung serang. Bisa dikatakan sulit karena manusia biasanya menggunakan kaki sebagai tumpuan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan dan berlari, namun berbeda dengan tendangan kuda ini. 2) gerakan tendangan kuda memerlukan kekuatan tangan dan perut yang baik. 3) seorang atlet harus menjaga kemiringan tubuhnya tidak terlalu tinggi saat menunjukkan gerakan tendangan kuda. 4) gerakan ini menjadi rangkaian gerakan dengan teknik guntingan sehingga ketika selesai melepas tendangan. Hal ini membuat studi tentang tindakan ini diperlukan.

Menyadari pentingnya teknik tendangan kuda kategori seni tunggal ini dan demi meningkatkan pencapaian siswa, peneliti berusaha mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 251 Jakarta. Upaya ini dilakukan untuk memberikan perbaikan, mengingat tendangan kuda merupakan teknik yang cukup sulit tetapi sangat penting dalam menyempurnakan rangkaian gerak kategori seni tunggal, sehingga dapat menghasilkan penampilan yang optimal dan memperoleh penilaian yang tinggi. Siswa yang berlatih jurus tunggal baku dapat menguasai teknik tendangan kuda dalam peragaan jurus tunggal dengan baik apabila menjalani latihan secara rutin dan mengikuti program yang sesuai. Latihan yang dimaksud adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan diulang-ulang untuk meningkatkan hasil tendangan kuda yang baik dan benar sesuai dengan kebenaran

dari jurus tunggal maka dipilihlah penggunaan media *swissball* sebagai alat untuk mendukung latihan tendangan kuda. Salah satu upaya untuk memperbaiki teknik tendangan kuda agar baik dan benar sesuai seharusnya terutama untuk melatih bagian perut, tangan dan kaki yaitu dengan menggunakan *swissball* yang digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memperbaiki bentuk tendangan kuda.

Swissball atau yang juga dikenal sebagai *gymball*, *exercise ball*, atau *stability ball* adalah alat berbentuk bola yang biasanya terbuat dari bahan karet lateks berkualitas tinggi. *Swissball* dapat digunakan untuk berbagai macam latihan, termasuk latihan untuk membangun dan menguatkan otot, melatih keseimbangan tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Media latihan menggunakan *swissball* dipilih untuk membantu proses latihan siswa untuk meningkatkan keterampilannya dalam berlatih tendangan kuda.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk meningkatkan keterampilan tendangan kuda kategori seni tunggal menggunakan media *swissball* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini memfokuskan untuk meningkatkan keterampilan tendangan kuda kategori seni tunggal pencak silat menggunakan media *swissball* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah penggunaan media *swissball* dapat meningkatkan keterampilan tendangan kuda pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 251 Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaat yang dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sebagai referensi latihan bagi siswa ekstrakurikuler pencak silat untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan kuda pada kategori seni tunggal.
2. Latihan tendangan kuda menggunakan media ini dapat dijadikan referensi studi pustaka bagi peneliti selanjutnya.
3. Memberikan pengetahuan tambahan tentang upaya meningkatkan keterampilan latihan tendangan kuda kategori seni tunggal pencak silat kepada pembaca.
4. Hasil penelitian ini dapat menambahkan wawasan serta dapat dijadikan bahan acuan pada program latihan dan pembinaan olahraga pencak silat yang disesuaikan dengan pendekatan keilmuan.
5. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.