

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Pengertian pendidikan jasmani telah banyak diterangkan oleh para ahli pendidikan jasmani diantaranya adalah :

1. Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
2. Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Ranah kognitif mencakup tujuan berkenaan dengan kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, konsep, keterampilan berfikir, analisis, dan evaluasi. Ranah afektif mencakup tujuan berkenaan dengan nilai rasa, sikap, apresiasi, nilai sosial. Ranah psikomotor mencakup tujuan berkenaan dengan keterampilan gerak, sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik.

Dengan demikian, Pencak Silat dikenal sebagai warisan budaya pencak silat Indonesia yang mencakup nilai seni, pengetahuan, dan pembelajaran. Hal ini menjadikan Pencak Silat sangat dekat dengan kehidupan dan lingkungan tempat berkembangnya Pencak Silat.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian “permainan” (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan atau tanpa senjata. Abdus Syukur (dalam Maryono, 1998) menyatakan: Pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi, Pencak Silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Pencak silat mempunyai unsur seni dan beladiri yang di dalamnya terdapat unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa kebangsaan, yang sangat berguna untuk membentuk manusia seutuhnya (sehat jasmani maupun Rohani). Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. (Nur Dyah Naharsari, Olahraga Pencak Silat, 2008).

Dalam pencak silat ada beberapa kategori yang di pertandingkan yaitu tanding, Tunggal, ganda, regu (TGR), kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. (Johansyah lubis, Pencak Silat, 2016). Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan Teknik bertanding.

Sedangkan yang di maksud TGR dalam pencak silat adalah Tunggal, ganda, regu (T.G.R). Kategori Tunggal adalah jurus yang menampilkan satu orang dengan memperagakan Kemahiran jurus dan Gerakan yang baku. (Johansyah lubis, Pencak Silat, 2014). Terdiri dari tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (tongkat). Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama mempergerakan Kemahiran dan kekayaan Teknik jurus pencak silat yang dimiliki. (Johansyah lubis, Pencak Silat, 2014).

Gerakan serang bela yang ditampilkan secara terencana, efektif, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam Gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata.

Kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama mempergerakan Kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak. (Johansyah lubis, Pencak Silat, 2014).

Seiring berjalannya waktu, Pencak silat semakin dikenal di dunia internasional. Banyaknya kompetisi pencak silat yang diadakan membuat pencak silat semakin dikenal oleh praktisi seni bela diri dari berbagai negara. Pada tahun 1980, pencak silat resmi menjadi salah satu cabang olahraga dalam Pekan Olahraga Nasional di Indonesia, sehingga memperluas popularitasnya.

Pencak silat terdapat nilai-nilai yang dihitung berdasarkan Teknik yang digunakan, seperti Teknik pukulan, tendangan, permainan bawah, serta Teknik jatuhan. Teknik yang menggunakan lengan sebagai alat serangan disebut pukulan. Ada beberapa jenis pukulan yaitu : pukulan depan, pukulan sangkal atau bandul, pukulan samping, pukulan melingkar. Pukulan merupakan teknik menyerang yang sering dipergunakan adalah pukulan depan. Pukulan depan adalah pukulan seperti tinju, pukulan ini diarahkan kedepan, tangan dikepalkan dan tangan satunya ditutup atau melindungi dada. Kemampuan pukulan depan penting dalam pertandingan karena pukulan merupakan serangan jarak dekat yang efektif. Teknik pukulan depan adalah Teknik yang paling sering digunakan pesilat untuk mendapatkan *point* yaitu mendapatkan point nilai 1 dalam pertandingan. Maka dari itu Teknik ini sangatlah penting dalam setiap pertandingan karena dapat membantu hasil pertandingan nya, Namun Sebagian besar atlet yang menggunakan Teknik ini kurang efektif dan kurang tepat pada sasaran karna pesilat mengenai serangan pada area terlarang seperti kepala dan mendapatkan teguran pengurangan nilai -1 dari wasit.

Pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 151 Jakarta penulis banyak menemukan kendala dalam melakukan Teknik dasar. Kendala yang ditemui

adalah pada Teknik dasar pukulan depan yang kurang tepat pada sasaran yang mengakibatkan banyak terjadinya pelanggaran.

Pukulan yang dimaksud kurang tepat adalah siswa tidak dapat melakukan pukulan dengan benar. Dalam melakukan Teknik ini, kesalahan yang biasa terjadi dalam pukulan depan adalah sikap badan kaku, kaki kurang dibuka, posisi kaki kurang kuat dan tidak seimbang, pukulan masih kurang kuat dan tangan tidak dalam posisi mengepal terlungkup.

Mengingat betapa pentingnya Teknik tersebut maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ialah bagaimana Upaya untuk meningkatkan keterampilan pukulan depan. Peneliti akan menggunakan model Latihan pukulan depan dengan media *Resistance band*. Model Latihan ini dilakukan individu.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pukulan depan pencak silat dengan media *Resistance band* dapat meningkatkan keterampilan Teknik dasar pukulan depan pada siswa SMPN 151 JAKARTA.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah Upaya meningkatkan keterampilan pukulan depan di SMPN 151 JAKARTA dengan menggunakan alat bantu *Resistance band*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah Latihan dengan

menggunakan alat bantu *Resistance band* dapat meningkatkan keterampilan Teknik pukulan depan pencak silat di SMPN 151 JAKARTA?”

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran dan informasi bagi pihak-pihak yang terkait. Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan Teknik pukulan depan dengan menggunakan media alat bantu *resistance band*.
2. Latihan dengan menggunakan *resistance band* dapat digunakan sebagai alat yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan Teknik pukulan depan yang efektif dan efisien.
3. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam penggunaan alat bantu Latihan.

