

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu warisan yang patut untuk terus dijaga dan dikembangkan di Indonesia. Pencak Silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Ini adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai gaya dan teknik seni bela diri yang telah berkembang dalam beragam budaya di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei, dan Filipina bagian selatan (Wilson, 2009). Istilah “Pencak Silat” umum digunakan di Indonesia, sedangkan di Malaysia sering disebut dengan “Silat”.

Induk organisasi yang mewadahi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia atau yang lebih dikenal dengan IPSI. Sedangkan suatu organisasi yang mewadahi dan memfasilitasi federasi- federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa atau PERSILAT yang merupakan bentukan dari Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam (Mizanudin, Sugiyanto, & Saryanto, 2018).

Di Indonesia, pencak silat sudah di ajarkan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi melalui jalur formal dan nonformal (Lubis et al., 2022). Olahraga bela diri bisa menjadi salah satu aktivitas positif untuk mengurangi kemarahan dan mendorong perkembangan anak kearah positif (Burt, 2015). Olahraga pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri saja namun sudah berkembang kearah olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Pencak Silat sudah dipertandingan di beberapa event Nasional maupun Internasional seperti PON, POPNAS, POMNAS, Asean University Games, Sea Games, Asian Games, Asian Beach Games, Martial Art Games dan World Championship. Empat kategori dalam pertandingan pencak silat yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu (Susiana & Wahyudi, 2023).

Dalam kompetisi Pencak Silat, pertandingan sering kali dibagi berdasarkan kelas usia untuk memastikan bahwa peserta bertanding melawan orang-orang seusianya. Pembagian ini membantu menciptakan lingkungan persaingan yang lebih adil dan memungkinkan peserta bersaing dengan orang-orang yang memiliki

tingkat fisik dan pengalaman serupa. Kelas Anak: Ini mencakup peserta yang berada dalam rentang usia tertentu, biasanya berusia sekitar 6 hingga 12 tahun, tergantung peraturan organisasi atau penyelenggara kompetisi. Persaingan di kelas ini dapat disesuaikan dengan tingkat keterampilan dan ukuran fisik anak. Kelas Remaja: Bagi peserta kelompok usia remaja yang boleh berusia antara 14 hingga 17 tahun. Kompetisi di kelas ini mungkin mencakup variasi peraturan yang lebih sesuai dengan tingkat pengalaman dan perkembangan fisik remaja. Kelas Dewasa: Meliputi peserta berusia 18 tahun ke atas. Kelas-kelas ini sering kali dibagi lagi berdasarkan bobot atau tingkat pengalaman, bergantung pada struktur turnamen atau kompetisi tertentu (Ikatan Pencak Silat Indonesia 2022).

Peraturan dan teknik yang digunakan pada kelompok usia pemula berbeda dengan kelompok usia remaja dan dewasa. Pada kelas anak usia pemula atlet bertanding menggunakan teknik dasar seperti serangan dengan tangan dan serangan dengan kaki. Sedangkan pada usia remaja dan dewasa atlet sudah bisa menggunakan teknik-teknik tingkat tinggi seperti teknik jatuhan (Efendi & Ali, 2021).

Berdasarkan peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia 2023 menerangkan bahwa nilai 1 yaitu Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan atau tangkisan. Nilai 2 yaitu Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau tangkisan, hindaran atau elakan yang berhasil menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran. Nilai 3 yaitu teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan atau tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan yang menggagalkan serangan lawan disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan. Nilai jatuhan ini juga langsung ditambahkan oleh dewan juri tanpa menunggu penilaian dari juri penilai (Wardoyo & Fitranto, 2020).

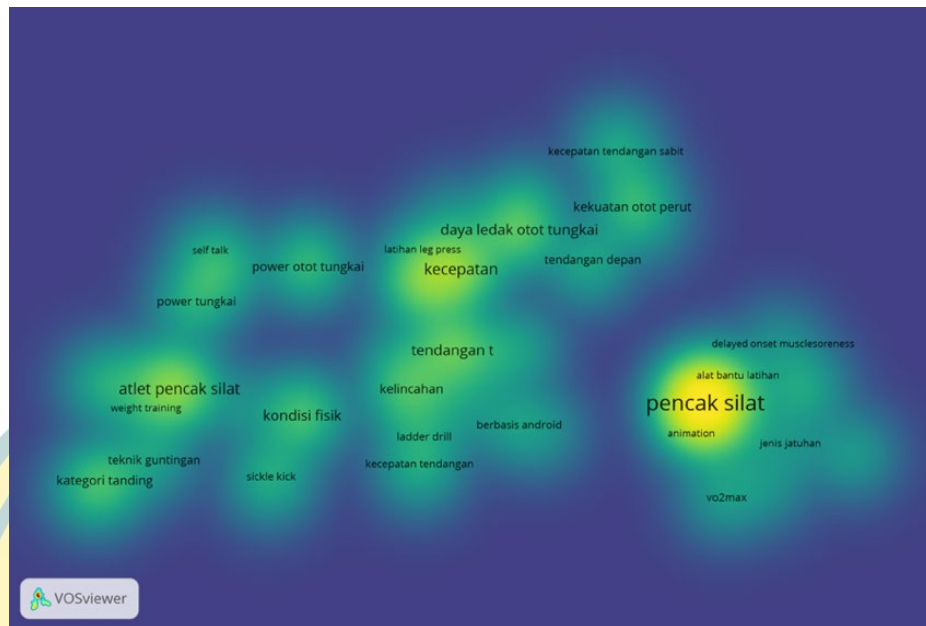
Teknik jatuhan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan menjatuhkan lawan melalui tangkapan, sapuan, dan guntingan (Khoirul & Setiawan, 2022a). Sesuai dengan buku peraturan pertandingan pencak silat tahun 2022 yang menjelaskan serangan tangan nilainya 1 (satu), serangan kaki (tendangan) nilainya 2 (dua), jatuhan (bantingan, guntingan, sapuan) nilainya 3 (tiga). Oleh karena

penjelasan tersebut jatuhan menjadi salah satu teknik yang mendapatkan nilai paling tinggi.

Namun pada kenyataannya dari beberapa sumber penelitian presentase penggunaan teknik jatuhan (bantingan) masih jarang yang berhasil. Seperti data statistik yang dilakukan Event Silat tahun 2019 pada kejurnas UNJ Open I jatuhan dengan tangkapan yang berhasil hanya 25% dari 154 kali percobaan dalam pertandingan tersebut (Event silat , 2019) Hasil penelitian lain mengungkapkan bahwa Rata-rata penggunaan teknik pada seluruh kelas tanding di Pekan olahraga pelajar nasional 2017: Pukulan (14.52%), Tendangan Sabit (26.66%), Tendangan Depan (14.16%), Tendangan Samping (12.07%), Tendangan Belakang (0.37%), Bantingan (9.55%), Guntingan (9.97%), Sapuan (1.00%), Block Aktif (4.39%), Block Pasif (3.11%), Hindaran Belakang (1.31%), Hindaran Samping Kanan (1.60%) dan Hindaran Samping Kiri (1.30%) (Lihawa, Rafiater, & Hidayat, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian di atas tingkat keberhasilan teknik jatuhan masih kurang di dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Padahal nilai yang di peroleh dengan teknik jatuhan bernilai 3 poin yang merupakan nilai tertinggi pada teknik pencak silat. Teknik jatuhan merupakan salah satu teknik yang sulit untuk di palajari, hasil observasi awal menunjukkan 100% dari 84 peserta mengungkapkan bahwa gerakan jatuhan adalah gerakan paling sulit (Khoirul & Setiawan, 2022a), karena teknik ini merupakan teknik lanjutan dari pencak silat dengan resiko cedera yang tinggi untuk mempelajarinya. Selain untuk mendapatkan nilai yang tinggi dari pertandingan, teknik jatuhan ini juga bermanfaat untuk mengurangi resiko cedera pada saat terjadi dilapangan, atlet silat tetap harus memiliki keterampilan teknik jatuhan untuk menghindari cedera. Teknik ini termasuk kemampuan untuk meredam kekuatan serangan lawan dan mendarat dengan aman.

Berdasarkan analisis kebutuhan dilapangan bahwa kebutuhan untuk pendekatan latihan yang holistik dan terstruktur menjadi semakin penting. Pemahaman mendalam terhadap tantangan perancangan model keterampilan jatuhan pada pencak silat memberikan gambaran untuk merancang model latihan yang tidak hanya meningkatkan aspek teknis, tetapi juga mengoptimalkan keamanan, keseimbangan, dan kecepatan pesilat dalam melakukan teknik jatuhan.



Gambar 1.2. Density visualization

Dari hasil visualisasi pada Gambar 2 dapat diketahui bahwa terdapat kawasan padat yang mempunyai kepadatan tinggi pada satu node dengan node lainnya. Tingkat kejenuhan yang teridentifikasi pada jumlah kata kunci yang ditandai dengan warna kuning berarti area tersebut merupakan topik yang banyak diteliti dan terindeks Scopus dan google scholar. Topik tersebut adalah pencak silat, atlet pencak silat, kecepatan, daya ledak otot tungkai. Sedangkan node yang ditandai dengan warna gelap menunjukkan bahwa topik tersebut belum banyak dipelajari. Topik tersebut yaitu kelincahan, kelenturan, kekuatan, koordinasi gerak, latihan squad jump, kelenturan pinggang, keseimbangan, kategori tanding dan lain-lain yang tidak terlihat jelas pada gambar 3.

Sementara itu peraturan terbaru khususnya pada kategori tanding sudah memiliki banyak perbedaan dari peraturan pertandingan sebelumnya dengan peraturan pertandingan yang terbaru tahun 2023. Salah satu teknik yang memiliki perbedaan adalah teknik jatuhan. Pada teknik jatuhan sendiri ada tiga unsur yaitu tangkapan, guntingan, dan sapuan. Peraturan sebelumnya setiap jatuhan sama sekali tidak diperbolehkan adanya gerakan tarikan pada area tubuh lawan tetapi pada peraturan terbaru ketiga unsur jatuhan tersebut diperbolehkan menggunakan gerakan tarikan dengan ketentuan satu tangan, sehingga banyak praktisi olahraga

Pencak silat mengatakan teknik ini mengadopsi pada cabang olahraga beladiri lain seperti olahraga judo, karena adanya teknik tarikan dan mengandalkan dasaran kuda kuda yang lebih kuat.

Peraturan yang sangat terlihat perbedaanya terdapat pada peraturan kategori tanding pada teknik jatuhan. Ada beberapa perubahan yang terjadi salah satu yang menonjol adalah adanya teknik tarikan. Menurut buku yang ditulis Persilat (Pencak & Federation, 2021) pada pasal 14 tentang peraturan pertandingan dengan sub pasal 14.6 tentang penilaian jatuhan yang sah yaitu seluruh teknik yang berlaku untuk menjatuhkan musuh dengan memastikan bahwa tangan dan lutut tidak menyentuh matras.

Berdasarkan perubahan peraturan pencak silat tahun 2023, hasil analisis lapangan dan literatur ilmiah maka dapat di Tarik kesimpulan bahwa teknik jatuhan ini mengalami banyak perubahan, dengan yang awalnya pada teknik ini terdapat peraturan yang sangat ketat saat menggunakan peraturan Munas IPSI tahun 2012. Dengan demikian seorang pelatih wajib membentuk atletnya agar mempunyai kemampuan jatuhan yang baik dan benar sesuai dengan peraturan terbaru. Latihan teknik jatuhan merupakan teknik yang wajib dikuasai oleh atlet pencak silat dan memiliki resiko besar terjadinya cidera pada organ tubuh yang digunakan apabila atlet salah dalam melakukan teknik jatuhan tersebut. Sehingga model latihan jatuhan yang aman, efektif, dan efesien menjadi salah satu solusi yang dapat lebih mengoptimalkan latihan terutama latihan teknik jatuhan. Model latihan yang dikembangkan ini akan disesuaikan dengan karakteristik fisik, mental dan emosional remaja usia 14-17 tahun. Sehingga diharapkan model inidapat mencakup pendekatan latihan yang lebih menarik dan penggunaan kompetisi yang sehat sesuai kebutuhan atlet pencak silat kategori tanding usia 14-17 tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah membuat rancangan model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat untuk kategori tanding menggunakan peraturan pertandingan terbaru tahun 2023.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada fokus permasalahan penelitian ini, maka masalah yang dapat dirumuskan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah bentuk model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun?
2. Apakah model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan pencak silat?
3. Apakah model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan pencak silat?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan fokus masalah dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk membuat model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun.
2. Untuk mengetahui apakah model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun Layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan pencak silat.
3. Untuk mengetahui apakah model latihan keterampilan teknik jatuhan pencak silat katagori tanding usia 14-17 tahun efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik jatuhan pencak silat.

E. Kegunaan Penelitian

Secara umum diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih yang berarti bagi kemajuan pembinaan pencak silat di DKI Jakarta khusus nya Universitas Negeri Jakarta. Selain daripada itu diharapkan dapat memberikan manfaat bagi praktisi pencak silat khususnya di wilayah di DKI Jakarta ataupun umumnya untuk tingkat nasional sehingga memberikan hal positif bagi pembinaan olahraga pencak silat usia 14-17 tahun. Selain itu secara khusus, diharapkan hasil

penelitian ini juga dapat berguna sebagai berikut:

1. Sebagai referensi bagi pelatih pelatih yang membina atlet pencak silat usia 14-17 tahun.
2. Sebagai bahan informasi mengenai penggunaan teknologi dalam olahraga pencak silat.
4. Sebagai bahan untuk peneliti peneliti berikutnya yang akan meneliti lebih lanjut mengenai penggunaan teknologi terhadap peningkatan prestasi atlet pencak silat.

F. State of the art

Dalam proses penelitian, pengkajian bahan penelitian haruslah sesuai dengan keperluan sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar. Penelitian yang dapat menjadi referensi awal penelitian sehingga dalam penelitian yang peneliti teliti bisa memberikan kebaruan yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Dengan tujuan untuk mengetahui masalah apa yang sekarang sedang marak di bicarakan dalam dunia pembinaan pencak silat khususnya kategori tanding usia 14-17 tahun. Dengan beberapa referensi artikel ilmiah yang dimuat dalam beberapa jurnal sebagai rujukan dalam penelitian disertasi ini akhirnya peneliti menemukan *state of the art* untuk dijadikan bahan penelitian dalam disertasi ini, yang akhirnya peneliti berharap dengan hasil penelitian ini bisa menjadi pelengkap untuk perkembangan serta pembinaan pencak silat khususnya usia 14-17 tahun. Untuk lebih jelasnya mengenai *state of the art* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1 State of The Art

Nama Penulis dan Tahun	Judul	Publisher	Jumlah Cites
(Mulyana & Lutan, 2021)	The Lost Inner Beauty in Martial Arts: A Pencak Silat Case	International Journal of the History of Sport (12), pp. 1172-1186, ISSN 0952-3367, cited by 6 (2.00 per year) DOI 10.1080/09523367.2020.1742703	6
(Dongoran, Muhammad Fadlih, & Riyanto, 2020)	Sychological characteristics of martial sports Indonesian athletes	Enfermeria Clinica 30, pp. 500-503, ISSN 1130-8621, cited by 6 (1.50 per year). DOI	6

	based on categories art and fight	10.1016/j.enfcli.2019.10.129	
(Lubis et al., 2021)	Cooling vest (cv-f) to improve recovery effectiveness of pencak silat martial arts student-athletes	Journal of Engineering Science and Technology 16 (4), pp. 2938-2949, ISSN 1823-4690, cited by 1 (0.33 per year)	1
(Harahap & Sinulingga, 2021)	Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android	Jurnal Olahraga dan Kesehatan (JOKI), stokbinaguna.ac.id, cited by 15 (5.00 per year) DOI: https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303	15
(Taupik Akbar, Zihan Novita Sari, Ardo Okilanda, 2021)	The effect of fartlek training on the increase in VO2MAX of tapak suci pencak silat athletes	Jurnal Patriot, patriot.ppj.unp.ac.id, cited by 10 (3.33 per year)	10
(Wardoyo & Fitranto, 2020)	Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020	Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, journal.unj.ac.id, cited by 13 (4.33 per year)	13
(Haqiyah, Mulyana, Widiastuti, & Riyadi, 2017)	The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat Empty-Handed Single Artistic	Journal of Education, Teaching and Learning Volume 2 No 2 September 2017. Page Number 211-217 p-ISSN: 2477-5924 e-ISSN: 2477-4878	28
(Masula & Jatmiko, 2021)	Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi SMK Negeri Mojoagung)	Jurnal Prestasi Olahraga, ejournal.unesa.ac.id, cited by 7 (2.33 per year)	7
(Khoirul & Setiawan, 2022a)	Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang	Indonesian journal for physical education and sport.Vol 3 no 2 (2022): November 2022 Doi: 10.15294/inapes.v3i2.59122	0

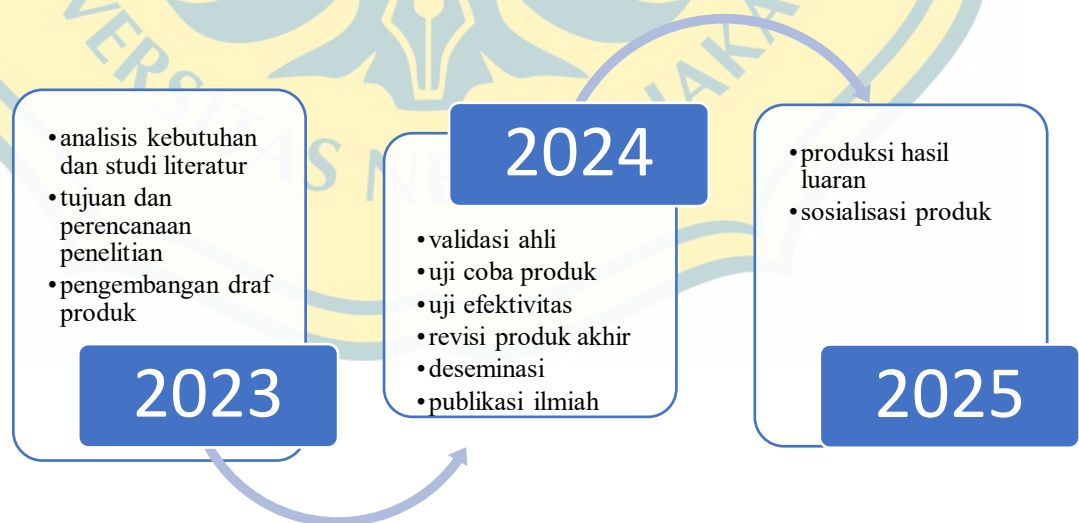
(Syahrial & Herlina, 2023)	Peningkatan hasil belajar tendangan sabit pencak silat melalui media audio visual dan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VII SMA 1 Praya Timur Tahun Ajaran 2022/2023	Jurnal Ilmu Olahraga dan Pendidikan Jasmani (<u>vol. 1 no. 1 (2023): jurnal ilmu olahraga dan pendidikan jasmani, juni 2023</u>)	0
Johansyah Lubis, Eko Juli Fitrianto, Sukiri, Aridhotul Haqiyah, Yasep Setiakarnawijaya, Agung Robianto, Slamet Sukriadi, Rizky Nurulfa, Astri Ayu Irawan, Sri Sumartiningsih (2021)	Does aerobic interval training induce a decrease in body weight in pencak silat elite athletes?	Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 4), Art 318 pp 2372 – 2380, Aug. 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES	2
Hendro Wardoyo, Yasep Setiakarnawijaya (2023)	Systematic literature review: research on pencak silat using vos viewers in the scopus database for 2018-2022	Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani	0
Widiastuti, Hendro Wardoyo, hernawan, Sri Nuraini (2020)	<i>Hubungan prosentase lemak dan berat badan dengan agility klub pencak silat nusantara dki usia 11-18 tahun</i>	Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi JM Volume 10 Nomor 2 Tahun 2020	2
Aridhotul Haqiyah, Reza Anggriyashati Adara, Dani Nur Riyadi, Johansyah Lubis, Widiastuti (2020)	Exercise modification of directional hand movement to improve the punch speed in pencak silat	Journal of Physical Education, Health and Sport	5

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa pada peraturan terbaru tahun 2023 khususnya pada kategori tanding memiliki banyak perbedaan dari peraturan pertandingan sebelumnya. Salah satu perbedaan itu ada pada teknik teknik jatuhan. Pada teknik jatuhan sendiri ada tiga unsur yaitu tangkapan, guntingan, dan sapuan. Peraturan sebelumnya setiap jatuhan sama sekali tidak diperbolehkan adanya gerakan tarikan pada area tubuh lawan tetapi pada peraturan terbaru ketiga unsur jatuhan tersebut diperbolehkan menggunakan

gerakan tarikan dengan ketentuan satu tangan. Oleh sebab itu perlu adanya pelatihan khusus yang diberikan kepada atlet untuk mempelajari teknik jatuhnya berdasarkan pada perubahan peraturan kategori tanding. Karena latihan teknik jatuhnya merupakan salah satu teknik yang sulit untuk dipelajari, apabila tidak dilakukan dengan cara yang benar maka atlet akan rentan mengalami cedera. Berdasarkan hasil analisis dari penelitian terdahulu belum ditemukan banyak model tentang teknik jatuhnya berdasarkan peraturan baru pencak silat kategori tanding. Kemudian beberapa penelitian belum terfokus pada model latihan, dan belum ada pembuatan item model berdasarkan karakteristik atlet pada kategori tanding. Maka dari itu, disini peneliti membuat dan mengkaji penelitian tentang Model Latihan keterampilan teknik jatuhnya pencak silat katagori tanding.

G. Road map penelitian

Peta jalan atau *road map* merupakan suatu rancangan yang direncanakan, agar tujuan dapat tercapai secara optimal. Peta jalan penelitian ini sangat diperlukan untuk memahami penelitian yang sedang dikaji, dan dapat digunakan untuk membuat perencanaan, arah, dan target luaran penelitian, serta sasaran target pengguna pada produk yang dikembangkan. Untuk itu berikut adalah peta jalan atau *road map* penelitian pada penelitian ini:



Gambar 1.3. Road Map Penelitian