

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang kaya akan olahraga dan budaya. Salah satu olahraga yang paling terkenal dan memiliki sejarah panjang di Indonesia adalah Pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia yang turut dipengaruhi oleh budaya melayu, Tionghoa dan india. Awal mula pencak silat digunakan sebagai bentuk pertahanan diri dan kemudian berkembang menjadi bentuk seni dan olahraga. Di Indonesia pencak silat dikenal sejak zaman kerajaan terutama di Jawa dan Sumatera. Oleh karena itu pencak silat merupakan bagian penting dari sejarah dan budaya Nusantara. Bahkan pada tahun 1980, Pencak silat diresmikan sebagai olahraga nasional dan dipertandingkan di SEA Games.

Pencak silat memiliki banyak gerakan dan teknik dasar yang memadukan Antara kekuatan dan keindahan. Gerakan dan teknik dasar tersebut diajarkan dalam bermacam macam gaya dan aliran tergantung dari daerah dan penekanan masing masing guru atau perguruan. Pencak silat tidak hanya dianggap sebagai sekedar bela diri tetapi juga mempunyai peran penting dalam budaya masyarakat Indonesia salah satu contohnya seni tari pencak silat yang sering ditampilkan dalam pementasan seni tradisional. Selain itu, pencak silat juga menjadi sarana untuk memupuk semangat kebersamaan dan persatuan antar masyarakat. Maka dari itu pencak silat bukan hanya sekedar olahraga tetapi juga merupakan warisan budaya Nusantara yang patut dilestarikan.

Pencak silat merupakan gerak tubuh manusia yang memanfaatkan anggota tubuhnya untuk melakukan gerak dasar beladiri yang terikat dengan peraturan yang sudah disepakati oleh masing-masing organisasi pencak silat. Selain itu pencak silat juga dapat diartikan sebagai suatu keahlian yang dapat dimanfaatkan untuk alat menghindari masalah dalam kehidupan sehari-hari, (Mustafa et al., n.d.). Cabang olahraga pencak silat dibagi menjadi dua kategori yaitu: kategori tanding dan kategori seni (H. Lubis, 2016). Di Indonesia peraturan pertandingan pencak silat telah mengalami perubahan dalam rangka meningkatkan profesionalitas dan standar. Setelah peraturan 2016 Organisasi pencak silat di Indonesia telah

mengeluarkan peraturan baru yang mengatur aturan pertandingan, yaitu peraturan pertandingan 2022, tujuan dari peraturan untuk menciptakan keseragaman dan standar dan sudah diakui oleh seluruh anggota persekutuan pencak silat antar bangsa (PERSILAT). Pada peraturan 2022 yang sangat menonjol perubahan peraturan pertandingan ada pada proses Tarik menarik saat menjatuhkan lawan, dimana pada peraturan sebelumnya tidak diperbolehkan sekarang aturan 2022 diperbolehkan menarik saat membanting dengan ketentuan tertentu (*Peraturan Pertandingan Silat IPSI-2022*).

Berdasarkan fungsinya pencak silat dibagi menjadi empat kategori yaitu: pencak silat sebagai seni, pendidikan, olahraga dan prestasi. Dalam hal ini peneliti membahas tentang pencak silat sebagai prestasi, dalam mencapai prestasi tertinggi seorang atlet harus memenangkan setiap pertandingan yang diikutinya. Salah satu cara dalam memenangkan pertandingan bukan hanya memiliki kemampuan fisik, mental, taktik dan teknik yang baik, tetapi pesilat juga harus memahami aturan yang sedang berlaku saat ini, guna mempermudah atlet dalam memenangkan sebuah pertandingan. Dalam kategori tanding, pesilat dinyatakan menang apabila memperoleh nilai tertinggi dari lawannya. dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa poin yang telah ditentukan, pukulan mendapatkan nilai 1, tendangan nilai 2 dan jatuhan memperoleh nilai 3. Pada pertandingan perolehan nilai tertinggi ada pada jatuhan. Selain harus menguasai teknik jatuhan seorang pesilat juga harus menguasai antisipasi teknik jatuhan untuk dapat bertahan dari jatuhan.

Dalam mempelajari teknik antisipasi bantingan dibutuhkan keterampilan motorik dan keseimbangan yang baik, karena antisipasi jatuhan tarikan bukan merupakan teknik dasar melainkan teknik lanjutan yang secara karakteristik tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan teknik dasar, karena dalam prosesnya teknik antisipasi jatuhan tarikan rangkaian gerak yang cukup sulit. Antisipasi merupakan suatu tindakan untuk merencanakan dan mempersiapkan diri terhadap kemungkinan atau peristiwa yang mungkin terjadi dimasa depan. Guna dari antisipasi untuk mengurangi resiko cedera, perencanaan yang lebih baik, ketahanan, pengambilan keputusan yang lebih baik dan peningkatan kesiapan mental. Sebelum berlatih antisipasi jatuhan tarikan seorang pesilat harus tahu prinsip-prinsip jatuhan tarikan agar dalam melaksanakan latihan model antisipasi jatuhan tarikan dapat

berjalan dengan baik. Untuk bisa menguasai gerakan antisipasi teknik jatuhan ini, perlu dilatih dengan metode yang dapat membantu atlet dalam menguasai tiap gerakan pada anisipasi teknik jatuhan. Antisipasi teknik jatuhan perlu dikuasai agar dapat mempertahankan atau terhindar dari jatuhan sehingga pesilat bisa membalikkan kondisi dan mendapat nilai tertinggi atau poin jatuhan untuk pesilat yang melakukan antisipasi jatuhan ini. Salah satunya dengan memanfaatkan metode *functional training* dalam proses latihan antisipasi teknik jatuhan.

*Functional training* merupakan gerakan-gerakan sederhana yang mirip dengan aktivitas sehari-hari. Prinsip dari program latihannya adalah bahwa seorang atlet harus berlatih dengan kombinasi bidang gerak tubuh (*body planes*) yang berbeda-beda dan menyesuaikan dengan keadaan saat di lapangan pertandingan sehingga pola gerakannya juga harus ikut disesuaikan, (Hao et al., 2023). Dengan alasan ini, program latihannya minim akan gerakan-gerakan monoton pada alat konvensional tertentu yang hanya melibatkan satu bidang gerak tubuh ataupun *single-joint exercise*. Tujuan *functional training* adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga daripada meniru gerakan dalam olahraga (Stenger, 2018). *Functional training* menargetkan sistem *neoromuskular* melalui ketertiban kelompok otot serta saraf berfungsi untuk mengoptimalkan gerakan. Hal ini memungkinkan program untuk memasukkan tantangan kedalamnya, meningkatkan berbagai komponen seperti keseimbangan dinamis dan statis, koordinasi, dan *proprioception*, yang semuanya penting untuk kinerja olahraga, pencegahan cedera, dan fungsi pergerakan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkombinasi modifikasi latihan fungsional dalam model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat.

Prinsip pelatihan fungsional adalah kekhususan pelatihan, yang berarti bahwa pelatihan pada aktivitas tertentu adalah cara terbaik untuk memaksimalkan kinerja dalam aktivitas spesifik, (Santana, 2016). Dengan kata lain, semakin dekat pelatihan dengan hasil yang diinginkan (yaitu suatu tugas atau kriteria kinerja tertentu), semakin baik pula hasilnya. (Tangkudung, 2021) mengemukakan pengalaman pelatihan dan pembinaan dimasa lalu tidak dapat lagi digunakan sebagai tolak ukur pada masa kini. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kinerja

latihan harus dilakukan dengan pola gerakan yang serupa dengan gerakan pada saat bertanding.

Berdasarkan hasil analisis dilapangan pada kejuaraan pekan olahraga mahasiswa yang diselenggarakan di Lhoksemawe tahun 2023. Banyak peserta atau atlet pencak silat belum mampu mengantisipasi teknik jatuhan tarikan dan dari analisis peneliti terhadap video dari beberapa pertandingan yang menggunakan peraturan baru, intensitas jatuhan menggunakan tarikan cukup tinggi. Oleh sebab itu, perlu adanya latihan antisipasi jatuhan tarikan. Mengingat jatuhan merupakan perolehan nilai tertinggi pada pencak silat kategori tanding. Berdasarkan kajian dari *State of The Art* penelitian ini merupakan penelian baru karena belum ada yang terfokus pada teknik jatuhan tarikan berbasis modifikasi *functional training* dan menghasilkan model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan. Berdasarkan latar belakang masalah serta hasil dari pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan melihat kondisi yang ada, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk membuat model latihan keterampilan teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan yang nantinya akan dipakai dalam membuat model latihan ini dan akan dipakai dalam setiap pembinaan pelatihan khususnya dalam cabang olahraga pencak silat.

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah membuat suatu model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *funcsional training*.

## **C. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimanakah model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training*?

2. Bagaimana kelayakan model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training*?
3. Apakah model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* efektif dalam meningkatkan keterampilan antisipasi teknik jatuhan?

#### **D. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk membuat suatu model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training*.
2. Untuk membuktikan apakah model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* layak.,
3. Untuk membuktikan apakah model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* efektif dalam meningkatkan keterampilan antisipasi teknik jatuhan.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam meningkatkan prestasi atlet. Adapun kegunaan serta manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan dalam membuat program latihan untuk atlet
2. Bagi pelatih sebagai pendorong dan motivasi untuk menciptakan inovasi serta variasi dalam melatih sesuai dengan mempertimbangkan fungsi optimal tubuh.
3. Sebagai bahan untuk meningkatkan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pada atlet pencak silat.
4. Model dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih dalam meningkatkan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pada atlet pencak silat.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran ilmiah bagi pelatih maupun peneliti lainnya untuk mengembangkan model latihan yang lebih spesifik dan lebih menarik

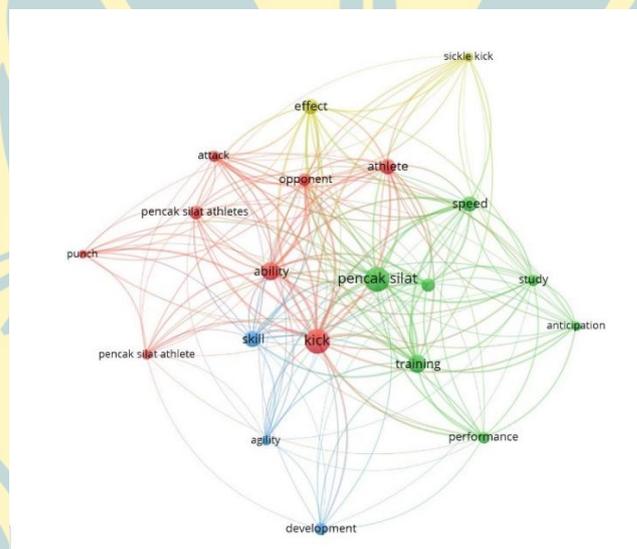
6. Hasil produk yang akan dihasilkan diharapkan menjadi bahan penelitian lanjutan yang dapat dikembangkan lebih baik lagi.

## F. State of The Art

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama, dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang padat dan luas tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

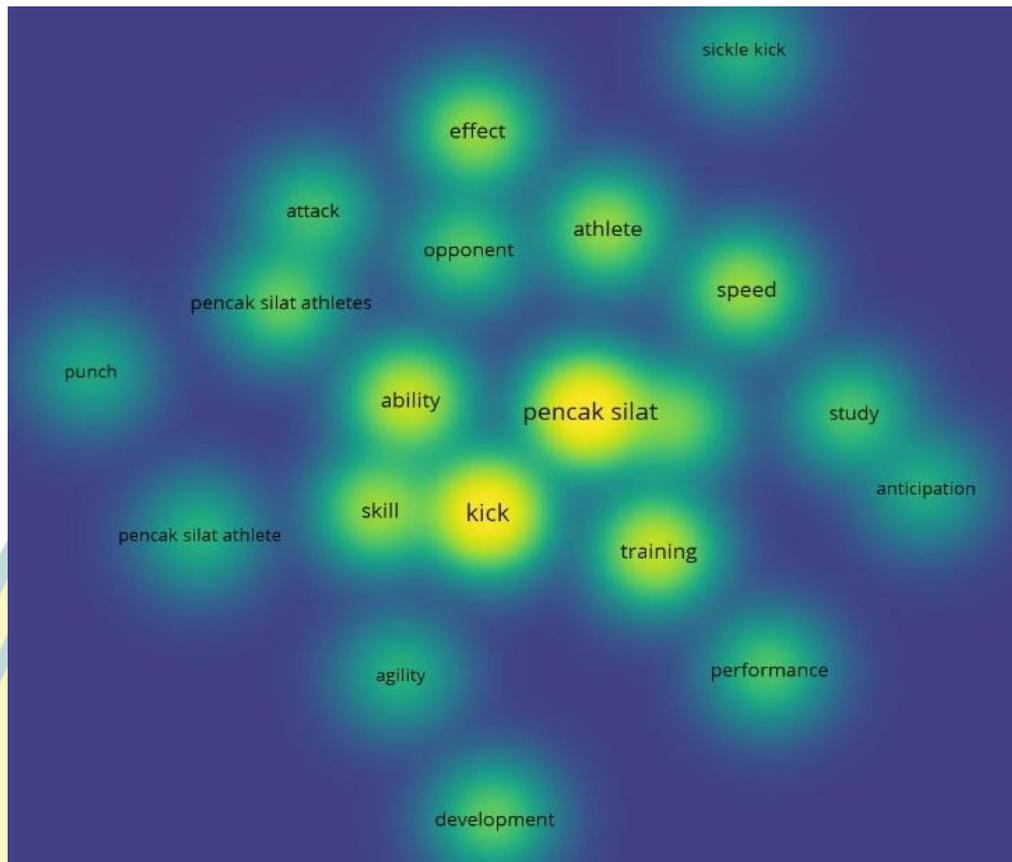
### 1. Analisis Bibliometrik

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *scopus*, *crossreff*, *PubMed* dan *Web of Science* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. 1 Visualisasi Keterhubungan Variable**

Berdasarkan gambar 1.1 diatas terlihat bahwa variable Pencak Silat, dan Model Latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* belum pernah dikaji dengan peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci penelitian menggunakan perangkat lunak *VOSviewer*. Adapun hasilnya sebagai berikut:



**Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Antisipasi Pencak Silat**

Gambar 1.2 memberikan representasi visual dari kata kunci beladiri pencak silat, model latihan teknik jatuhan. Setiap *node* dipelat visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item *node*. Dengan kata lain, warna *node* bergantung pada jumlah objek di lingkungan *node*. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Disisi lain, kata kunci yang jarang muncul berada di area hijau (Adiyoso, 2022). Dalam hal ini beladiri pencak silat berada di area hijau kekuning-kuningan, dan model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan hampir tidak muncul. Hal ini berarti variabel tersebut telah dikaji walaupun belum terlihat secara terintegrasi dengan teknik jatuhan tarikan. Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan melakukan penelitian tentang model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training*. Adapun atlet yang menjadi subjek penelitian adalah atlet pencak silat yang sudah ikut bertanding menggunakan peraturan baru.

## 2. Tinjauan Literatur

Terkait penelitian ini, kebaruan penelitian atau *State of The Art* model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* sebagai model latihan yang akan digunakan oleh atlet pencak silat.

**Tabel 1. 1 Penelusuran Studi Literatur**

No	Tahun	Judul	Hasil
1.	Chiung-ju Liu, Deepika M. Shiroy, Leah Y. Jones, & Daniel O. Clark (2014)	Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults	Functional training memberikan efek menguntungkan pada kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, dan aktivitas kehidupan sehari-hari, terutama ketika konten pelatihan dikhususkan untuk hasil tersebut. Pelatihan fungsional dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja fungsional pada orang dewasa yang lebih tua.
2.	Ananda, R. T. (2015).	Model Latihan Antisipasi Bantingan untuk Cabang Olahraga Pencak Silat	Model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat dapat dikembangkan menjadi 23 item antisipasi bantingan yang lebih inovatif dan variatif berdasarkan 11 item serangan bantingan.
3.	Yuri Feito, Katie M. Heinrich, Scotty J. Butcher, and Walker S. Carlos Poston (2018)	High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness	HIFT merupakan gaya pelatihan atau program yang menggabungkan gerakan multimodal fungsional, dilakukan pada intensitas yang relatif tinggi, dan dirancang untuk meningkatkan parameter kebugaran dan kinerja fisik secara umum.
4.	Fauzi, M. (2018).	Pengembangan Model Latihan Antisipasi Jatuhan dengan Tangkapan Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Blitar	Pengembangan model latihan antisipasi jatuhan dengan tangkapan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Blitar menarik untuk dipelajari mudah untuk dipahami serta bermanfaat bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Blitar
5.	Fauzi, M. (2018).	Pengembangan Model Latihan Antisipasi Jatuhan	Pengembangan model latihan antisipasi jatuhan dengan tangkapan pada siswa

No	Tahun	Judul	Hasil
		dengan Tangkapan Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Blitar	ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Blitar menarik untuk dipelajari mudah untuk dipahami serta bermanfaat bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Blitar
6.	Joao Henrique Falk Neto & Michael D. Kennedy (2019)	The Multimodal Nature of High-Intensity Functional Training: Potential Applications to Improve Sport Performance	HIFT dapat menjadi strategi untuk olahraga yang memerlukan pengembangan beberapa komponen kebugaran secara simultan untuk kinerjanya. Atlet dari berbagai cabang olahraga dapat memperoleh manfaat dengan menambahkan HIFT ke dalam program pelatihan.
7.	Wulandari, R. (2021)	Model Latihan Antisipasi Jatuhan Dalam Cabang Olahraga Pencak Silat pada Atlet Daerah DKI Jakarta	Model antisipasi bantingan pada atlet pencak silat dapat meningkatkan kemampuan teknik antisipasi bantingan serta efektif untuk diterapkan dalam proses latihan teknik antisipasi bantingan pada atlet pencak silat

Hasil penelitian terdahulu dari berbagai penelitian yang relevan dan kekinian model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan berbasis modifikasi *functional training* pada beladiri pencak silat memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya secara proses eksperimen, penelitian pengembangan dan *output* penelitian. Penelitian ini menghasilkan model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan berbasis modifikasi *functional training*, sedangkan pada penelitian sebelumnya belum ada yang terfokus pada teknik jatuhan tarikan berbasis modifikasi *functional training*, maka seyogyanya penelitain ini memiliki keterbaruan dengan melihat berbagai aspek antara lain dapat mengetahui model latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training*, item model latihan dan instrumen ters keterampilan. Dari beberapa hal yang disebutkan diatas perlu dilakukan analisis *SWOT (Strength, Weakness, Opportunity, and Threats)* untuk melihat bagaimana model dari penelitian ini sehingga dapat memberikan kontribusi pada peningkatan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat, yaitu:

**Tabel 1. 2 Daftar *SWOT* dalam Latihan Keterampilan Antisipasi Teknik Jatuhan tarikan Pencak Silat**

<b>Analisis</b>	<b>Uraian</b>
<i>Strength</i>	Model latihan ini akan memberikan kontribusi untuk para pelatih dalam memberikan latihan keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan. Model ini memfasilitasi para atlet untuk menambah pengalaman latihan antisipasi tarikan.
<i>Weakness</i>	Pelatih pencak silat khususnya yang berada di daerah masih kurang maksimal dalam pembuatan program latihan antisipasi teknik jatuhan tarikan karena kurangnya pemahaman dan sosialisasi.
<i>Opportunity</i>	Model ini dapat dijadikan salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan dalam antisipasi teknik jatuhan tarikan.
<i>Threats</i>	Apabila Model latihan tidak dilakukan dengan baik akan berdampak pada tingkat cedera pada atlet.

### **G. Keterbaharuan Penelitian**

Dalam penerapan produk ini, pelatih mendapatkan referensi dan banyak menghasilkan variasi latihan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training* berdasarkan atau keterkaitan dengan teknik jatuhan, adapun keterbaharuan dalam penelitian yang peneliti buat adalah:

1. Model latihan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat berbasis modifikasi *functional training*.
2. Instrumen keterampilan antisipasi teknik jatuhan tarikan pencak silat.

### **H. Roadmap Penelitian**

Penelitian ini memiliki roadmap yang memberikan gambaran bahwa penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini peta jalan penelitian yang telah dibuat adalah:

