

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat dilakukan secara individu, berpasangan, maupun berkelompok. olahraga individu adalah olahraga yang dilakukan secara perseorangan, olahraga berpasangan dilakukan oleh dua orang yang menjadi satu tim, dan olahraga berkelompok dilakukan oleh tiga atau lebih orang yang bermain bersama pada satu pertandingan dan menjadi satu tim. Salah satu olahraga yang memiliki kedua kategori ini adalah pencak silat.

Olahraga pencak silat kini sudah tersebar di benua Asia maupun eropa. Dikutip dari (KWRI UNESCO, 2019) pencak silat merupakan beladiri asli dari Indonesia yang sudah di resmikan oleh *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) sebagai warisan budaya tak benda pada sidang ke-14 *Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*, yang berlangsung di Bogota, Kolombia, 9-14 Desember 2019. Menurut (Dinas Pemuda dan Olahraga palembang, 2024) Induk olahraga pencak silat dunia adalah Persekutuan Pencak Silat Antar bangsa yang di singkat PERSILAT, didirikan pada tanggal 11 Maret 1980 di Jakarta dibuat struktur oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Dan induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI singkatan dari Ikatan Pencak Silat Indonesia, didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta Jawa Tengah.

Pencak silat adalah budaya asli Indonesia, dahulu pencak silat hanya sebagai ilmu pertahanan diri bagi masyarakat di Indonesia khususnya pada masyarakat Melayu pada masa kerajaan. Pada masa itu banyak pendekar yang memiliki ilmu silat yang sangat tinggi dan di pergunakan untuk berperang. Seiring berkembangnya zaman gerakan pencak silat kini menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam event olahraga tingkat Nasional maupun Internasional.

Menurut (Maryanto, Indro Catur, 2025) terapat dua kategori dalam Peraturan Pertaningan Pencak Silat Nasional 2025 (PPPSN 2025). Pada peraturan terbaru tahun 2025 yaitu kategori tanding, kategori jurus. Kategori jurus terbagi menjadi 4 yaitu jurus tunggal, jurus tunggal bebas, jurus gandan dan jurus regu. Pada peraturan terbaru (PPPSN 2025) tidak terlalu banyak perubahan terutama pada kategori tanding.

Pada kategori ini bukan hanya dari segi gelanggang akan tetapi dari taktik dan strategi pesilat juga berubah. Pada perturan lama (MUNAS 2022) khususnya kategori tanding melakukan tarikan atau cengkraman pada lawan secara langsung dianggap legal dan diperbolehkan. Namun di peraturan pertandingan pencak silat nasional tahun 2025 (PPPSN 2025) tarikan atau cengkraman secara langsung ke arah body atau pakaian merupakan teknik yang di larang atau ilegal. Namun dengan adanya pengecualian, dalam proses melakukan teknik jatuhan pesilat diperbolehkan melakukan cengkram atau *griping* dibagian *doby protector* atau pakaian lawan.

Teknik jatuhan ini dapat dikombinasikan dengan teknik serangan bagian tubuh atas yaitu pukulan dan serangan bagian tubuh bawah yaitu tendangan, ungkitan dan

kaitan . Persentasi poin jatuhan dengan mencengkram ini cukup besar namun masih banyak pesilat yang belum bisa memanfaatkan kombinasi dari kedua teknik tersebut bahkan pesilat yang hendak dibanting masih mampu mempertahankan keseimbangannya. Dan teruntuk atlet pemula model jatuhan masih relatif sedikit yang di kuasai menyebabkan atlet sulit melakukan teknik jatuhan terhadap lawannya. Kesalahan ini lebih banyak dilakukan pada atlet pemula namun tidak jarang atlet yang sudah memiliki jam terbang yang lebih banyak juga masih sulit untuk melakukan teknik kombinasi ini.

Pada peraturan pertandingan pencak silat nasional tahun 2025 (PPPSN 2025) ini memang baru saja diresmikan. Atlet akan beradaptasi kembali dengan situasi saat ini dimana atlet sudah mulai terbiasa melakukan cengkaman atau *gripping* secara langsung, namun sekarang atlet harus melakukan gerakan awalan agar mendapatkan sebuah teknik proses jatuhan. Ketika atlet pemula melakukan gerakan teknik jatuhan mereka hanya menguasai beberapa model jatuhan dasar saja sehingga mudah di antisipasi oleh lawannya saat melakukan teknik jatuhan dan ketika atlet pemula melakukan antisipasi ketika terjatuh dengan ungkitan atau kaitan saat latihan dengan pasangannya maupun saat bertanding banyak yang belum terbiasa melakukannya redaman yang mengakibatkan resiko cedera dari atlet tersebut. Cedera yang terjadi pada atlet pemula biasanya lebih banyak pada bagian tangan, dimana atlet pemula pada saat atlet tersebut sedang dalam posisi bertahan dalam proses jatuhan dan terhempas mereka menahan redaman jatuhan dengan kedua tangannya dengan posisi lurus. Ketika tangan atlet tersebut tidak mampu menopang berat tubuhnya yang

terhempas dengan cepat kelantai pertandingan atau matras maka dapat mengakibatkan cedera pada bagian lengan atau tangannya. Tidak jarang banyak atlet yang tangannya patah saat melakukan redaman jatuhan, begitupun ada saat sesi pertandingan tidak menutup kemungkinan hal ini dapat terjadi pada atlet pemula maupun atlet profesional. Dari hasil analisa dan pengalaman penulis dilapangan, Maka dari itu untuk meminimalisir cedera dan memaksimalkan latihan bagi atlet, penulis ingin mengembangkan suatu media latihan yang diberi nama “PENCAK SILAT DUMMY” yang bertujuan sebagai media latihan teknik jatuhan yang dapat dilakukan dengan cara mengait, mengungkit atau menyapu bagian kaki *dummy* sebagai penopang tubuhnya. Alat ini dapat digunakan bagi atlet pemula maupun atlet yang sudah berpengalaman pada cabang olahraga pencak silat, khususnya kategori tanding khususnya kategori remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Perlunya media latihan teknik jatuhan dengan ungkitan atau kaitan bagi pemula agar meminimalisir cedera.
2. Perlunya adaptasi terhadap peraturan baru peraturan pertandingan pencak silat nasional tahun 2025 (PPPSN 2025).
3. Pentingnya penguasaan model teknik jatuhan bagi atlet kategori tanding.
4. Pentingnya koordinasi pada teknik jatuhan dengan ungkitan.
5. Perlunya latihan teknik jatuhan dengan ungkitan tanpa kontak dengan teman

atau lawan.

6. Perlunya alat bantu latihan jatuhan.

C. Pembatasan Masalah

Penulis membatasi masalah agar pembahasan tidak terlalu luas. Penulis hanya membahas mengenai Model Latihan Jatuhan Berbasis Pencak Silat *Dummy* Untuk Kategori Remaja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditemukan di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana Model Latihan Jatuhan Berbasis Pencak Silat *Dummy* Untuk Kategori Remaja ?

E. Kegunaan hasil penelitian

Kegunaan dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Manfaat teoritis :
 - a) Dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan model latihan jatuhan cabang olahraga bela diri khususnya pencak silat.
 - b) Sebagai salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya.
 - c) Memberikan wawasan kepada umum bahwa alat bantu latihan ini sangat di butuhkan
- 2) Manfaat praktis:
 - a) Sebagai salah satu media latihan bagi atlet.
 - b) Sebagai salah satu contoh model latihan jatuhan bagi atlet.