

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kejuaraan pelajar yang banyak diselenggarakan oleh berbagai macam event, maka akan meningkatkan jumlah pesilat yang berpartisipasi, sehingga akan muncul penerus bangsa yang unggul dan berpotensi. Banyaknya penyelenggaraan kejuaraan Pencak Silat di Indonesia juga menjadi bukti bahwa olahraga ini memiliki perkembangan yang semakin maju. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan Pencak Silat mulai dari tingkat sekolah, tingkat perguruan tinggi, tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional. Untuk itu perlu diimbangi dengan pola pembinaan dan program pelatihan yang baik dan benar.

Adanya organisasi olahraga pencak silat membantu dalam pembinaan penerus pesilat di Indonesia. Di organisasi olahraga pencak silat ini sudah mulai diperkenalkan beladiri, para pesilat diajarkan berbagai macam teknik dasar Pencak Silat. Teknik dasar merupakan sistem atau cara melakukan suatu gerakan dasar. Teknik dasar mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk teknik-teknik khusus lainnya karena teknik dasar merupakan pondasi awal. Untuk membentuk seorang pesilat yang handal diperlukan teknik dasar yang bagus, untuk itu teknik dasar harus dilakukan dengan benar, agar tidak terjadi kesalahan yang berkelanjutan.

Dalam setiap gerakan pencak silat memiliki unsur-unsur yang arti, seperti sikap pasang, sikap menyerang, dan sikap bertahan. Unsur-unsur ini merupakan

konsep dasar dalam beladiri pencak silat. Selain itu, pencak silat merupakan olahraga untuk pertahanan diri yang membutuhkan beberapa aspek berupa kecepatan dan kekuatan pada otot tubuh. Pencak silat membutuhkan teknik-teknik dasar yang digunakan untuk mengembangkan aspek-aspek tersebut, bukan hanya sebagai bentuk pertahanan diri, melainkan juga digunakan pada pesilat untuk mengembangkan prestasi.

Pencak silat sebagai olahraga prestasi, pencak silat dibangun sesuai dengan asas dan norma olahraga, yaitu di samping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan pula dalam memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Di dalam olahraga prestasi ini, dilaksanakan juga pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional (Sudiana & Snyanawati, 2023).

Ada dua kategori pada cabang olahraga pencak silat, yakni kategori tanding dan kategori jurus. Kategori golongan Remaja berumur diatas 14 s.d 17 tahun dibagi beberapa kelas yang memiliki jarak 4 kg perkelasnya, umumnya dimulai pada kelas dibawah 39 kg, kelas A 39 kg - 43 kg hingga kelas L diatas 83 kg - 87 kg. Pada kategori jurus dibagi menjadi empat nomor yakni Jurus Tunggal, Jurus Ganda, Jurus Beregu dan nomor yang paling terbaru saat ini adalah Jurus Tunggal Bebas.

Kategori Tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/menge

lak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak (Lubis & Wardoyo, 2016).

Pada kategori tanding ada beberapa serangan yang dipakai pada saat pertandingan, salah satunya adalah serangan menggunakan kaki atau tendangan. Tendangan merupakan teknik yang sering dipakai untuk menyerang dan untuk mengumpulkan poin, hal tersebut merupakan teknik yang efektif dalam mengumpulkan poin, oleh karena itu pesilat yang bertanding lebih banyak menggunakan teknik tendangan. Tendangan memiliki beberapa jenis dalam pencak silat yang digunakan pada pertandingan pencak silat, yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T (samping).

Tendangan T (samping) adalah serangan yang menggunakan salah satu kaki, lintasannya lurus ke depan dan perkenaanya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki dengan sasaran bagian tubuh di area (*Body Protector*). Tendangan T (samping) juga merupakan tendangan yang sering dilakukan pada saat pertandingan namun, di beberapa kasus seorang pesilat remaja memiliki kesulitan melakukan teknik yang terdapat pada tendangan T (samping) pencak silat, salah satunya pada posisi sasaran tendangan T (samping) yang dimana saat melakukan serangan terhadap lawan posisi sasarannya terlalu tinggi atau pendek, karena bisa mengakibatkan terjadinya pelanggaran atau berkurangnya poin. Ketepatan atau posisi sasaran tendangan T (samping) sangat diperlukan karena

bisa mendapatkan poin yang jelas atau bisa mendapatkan poin jatuhan terhadap lawan.

Untuk keberhasilan dalam melakukan gerakan tendangan T (samping) dibutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan tubuh yang stabil. Karena teknik ini merupakan teknik yang sering digunakan oleh para pesilat.

Rencana peneliti didasari ketika peneliti mengamati PPS Satria Muda Indonesia Pinang pada saat sesi latihan, yang terjadi 10 pesilat remaja tanding, secara pengamatan dan penilaian dari pelatih tanding PPS Satri Muda Indonesia Pinang, pesilat tersebut masih belum sempurna melakukan teknik tendangan T (samping) dengan baik, berkualitas, dan ketepatan pada sasaran *pacing pad* agar bisa dikatakan benar dalam tendangan T (samping) pencak silat. Secara penilaian kemampuan para pesilat meragakan gerakan tendangan T (samping) sebanyak tiga kali, berada diangka 50% - 65%, hal ini didasari juga dengan ketepatan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan pesilat yang masih belum tercapai target dari program latihan yang diberikan pelatih, sebab lainya dikarenakan ketepatan, kecepatan, koordinasi, dan kesimbangan menjadi tidak sesuai dan tidak benar, dikarenakan tendangan T (samping) merupakan salah satu antisipasi saat lawan bertahan (*deffence*) dan menyerang (*offence*).

Dari sisi lain penelitian mengatasi hal tersebut perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan meningkat. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa pesilat.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan teknik tendangan T (samping), sehingga perlunya diberi metode latihan yang tepat untuk memperbaiki gerakan tendangan T (samping) ialah melalui metode bagian perbagian. Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula pesilat diarahkan untuk mempraktekkannya secara keseluruhan. (Putro, 2015) menyatakan, “Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian perbagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan pembelajaran dipilah-pilah kedalam bentuk gerakan yang lebih efisien dan sederhana”. Metode bagian perbagian diharapkan dapat membantu dalam memperbaiki dan meningkatkan kemampuan teknik tendangan T (samping) pada proses latihan.

Penelitian ini akan dilaksanakan di PPS Satria Muda Indonesia Pinang, dilakukan selama lima kali pertemuan dengan jarak waktu bulan Januari 2024. Dengan harapan, setelah penelitian ini terdapat pengembangan program latihan untuk para pelatih membantu para pesilat untuk meningkatkan keterampilan latihan tendangan T (samping) pada pesilat remaja kategori tanding yang berada di PPS Satria Muda Indonesia Pinang.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi masalah agar tidak ada penyimpangan dari tujuan penelitian, masalah dibatasi hanya pada lingkup “Upaya meningkatkan keterampilan latihan tendangan T (samping) dengan metode bagian perbagian pada perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia Pemula Pinang”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka peneliti menjelaskan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah metode bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan latihan tendangan T (samping) pencak silat?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini bisa saja bersifat teori atau bersifat praktis misalkan memecahkan masalah-masalah pada objek yang diteliti. Harapan yang ingin dicapai dari kegunaan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Memberikan informasi bahwa proses latihan rangkaian tendangan T (samping) dilakukan secara bertahap.
2. Bagi pelatih sebagai bahan masukan untuk mendukung program-program latihan kegiatan di PPS Satria Muda Indonesia.
3. Bagi pelatih dapat mengerti bahwa latihan metode bagian perbagian merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang keterampilan tendangan T (samping) pada pesilat.