

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT, penambahan ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasuki pencak silat ke *multi-event* di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasifik bulan Oktober 1999.

Di Indonesia olahraga pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada PON VII di Jakarta, dalam pencak silat ada beberapa kategori yang dipertandingkan

yaitu tanding dan TGR. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak dan menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan jurus, mendapatkan nilai terbanyak (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2016).

Pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia telah mengalami modernisasi dalam aspek pertandingan. Peraturan IPSI 2025 memperkenalkan teknik jatuhan dengan tarikan sebagai salah satu strategi dominan, menyumbang 35% poin kemenangan berdasarkan data kejuaraan nasional (IPSI, 2025). Namun, minimnya pelatihan antisipasi menyebabkan 62% cedera atlet terjadi saat gagal menahan tarikan (Zahra, 2022).

Berkaitan dengan pencapaian prestasi pada pencak silat perlu diperhatikan beberapa aspek latihan mulai dari teknik, taktik, mental, dan fisik. Dari keempat aspek tersebut, yang menjadi aspek paling dasar atau pondasi awal ialah aspek fisik dimana jika kita sudah mempunyai kemampuan fisik yang mumpuni maka akan sangat membantu dan memudahkan untuk aspek-aspek lainnya (teknik, taktik, dan mental), salah satu cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan aspek fisik ialah dengan *Functional Training*.

Functional Training adalah latihan *Functional* yang pada dasarnya merupakan gerakan-gerakan keseharian yang dilakukan manusia seperti berbaring, duduk, berdiri, melompat, dan sebagainya yang dimodifikasi menjadi rangkaian gerakan latihan dengan tujuan tertentu (Fahmy Fachrezzy; Gatot Jariono; Uzizatun

Maslikah; Haris Nugroho, ISETH 2020). Dalam hal ini jika latihan *Functional* diaplikasikan dalam cabang olahraga pencak silat, berarti ialah latihan yang sifatnya *Functional* atau spesifik pada teknik-teknik pada pencak silat. Latihan *Functional* dalam pencak silat adalah serangkaian pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yang spesifik sesuai dengan tuntutan olahraga bela diri ini. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, serta ketahanan, yang semuanya sangat diperlukan dalam pencak silat. Latihan *Functional* dalam pencak silat harus mencakup aspek kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan ketahanan (Prasetyo, L. (2019). Dengan pendekatan yang terstruktur, atlet dapat meningkatkan performa secara optimal. Latihan *Functional Training* dalam penelitian kali ini menargetkan latihan inti (*Core Training*), Latihan kekuatan dinamis (*Dynamic Strength*), Latihan keseimbangan dinamis dan koordinasi (*Dynamic Balance & Coordination*) dan Latihan mobilitas & fleksibilitas (*Mobility & Flexibility*) (Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009).

Functional Training selama ini fokus pada aspek ofensif, sementara pelatihan antisipasi jatuhnya masih mengandalkan metode konvensional seperti drill repetitif. Padahal, studi terbaru membuktikan latihan berbasis *Resistance Band* 30% lebih efektif meningkatkan keseimbangan dinamis dibanding *body weight* (Sundell, 2023).

Dalam konteks pencak silat tujuan dari menargetkan latihan *Functional* adalah untuk mendukung efektivitas gerak bela diri, termasuk dalam mengantisipasi situasi jatuh akibat serangan lawan, kehilangan keseimbangan, atau

kesalahan teknis saat melakukan gerakan. Latihan *Functional* penting dalam pencak silat sebagai pendukung pengembangan kesiapan fisik dan teknik, terutama dalam **mengantisipasi dan merespons jatuhan secara aman dan efektif** (Sheppard, J.M., & Young, W.B. (2006). Dengan pendekatan ini, pesilat tidak hanya siap secara teknis tetapi juga secara fisiologis dan psikologis untuk menghadapi dinamika pertandingan.

Adapun teknik dalam pencak silat yaitu: (1) kuda-kuda; (2) sikap pasang; (3) langkah; (4) teknik bela; (5) teknik pukulan; (6) teknik tendangan; (7) teknik jatuhan; (8) teknik tangkapan; (9) teknik bantingan; (10) teknik dasar tahanan terhadap bantingan. (Johansyah, Pencak Silat, 2016)

Teknik jatuhan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan menjatuhkan lawan melalui tangkapan, sapuan, dan guntingan. Dalam melakukan tangkapan, pesilat akan melakukan tangkapan terhadap serangan lawan menggunakan kaki dengan satu tangan atau dua tangan sekaligus. Kemudian untuk melakukan sapuan, pesilat akan melakukan serang pada kaki lawan bagian bawah sehingga menyebabkan lawan dapat dijatuhkan. Dan untuk melakukan sapuan ini dapat dilakukan dengan beberapa teknik sapuan, yaitu sapuan tegak, sapuan rebah, dan sapuan melingkar.

Dalam peraturan pencak silat tahun 2025 yang sekarang sudah menjadi peraturan yang resmi digunakan dalam berbagai event pertandingan pencak silat, teknik jatuhan pada peraturan 2025 adalah salah satu teknik favorit dan andalan yang banyak digunakan oleh para atlet pencak silat dikarenakan dalam peraturan ini diperbolehkan melakukan teknik jatuhan dengan menggunakan tarikan. Oleh

karena teknik jatuhan dengan tarikan menjadi sangat populer sehingga didapati banyak pelatih yang hanya fokus melatih teknik jatuhan dengan tarikan tetapi lupa untuk melatih antisipasi teknik jatuhan dengan tarikan. Teknik tarikan adalah teknik yang digunakan untuk mengarahkan atau mengubah posisi lawan dengan menarik kaki dengan tujuan mengacaukan keseimbangan lawan dan menjatuhkannya ke tanah.

Antisipasi atau yang dapat diartikan juga sebagai *Defense* adalah suatu usaha yang dijalankan dalam bentuk pertahanan dalam rangka menghalau serangan lawan. Kemampuan taktik bertahan untuk menggagalkan serangan lawan sambil menunggu kesempatan untuk menyerang. Baik menyerang menggunakan serangan pukulan, tendangan, atau bantingan. Adalah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan *defense* bantingan pencak silat yaitu kondisi dimana seorang atlet mempertahankan diri dari serangan lawan dengan jatuhan melalui tangkapan selama lebih dari 5 detik, sehingga lawan gagal mendapatkan point bantingan yang merupakan nilai tertinggi (Amanda Putri Noor Zahra, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, teknik jatuhan menjadi strategi pertahanan yang penting dalam menangkis lawan dengan menggunakan tangkapan, sapuan, dan guntingan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan aspek ini adalah dengan *Functional Training*. Meningkatkan kemampuan jatuhan atau pertahanan. Dengan adanya konteks ini, penelitian ini diharapkan dapat membimbing pelatih untuk memastikan bahwa atletnya mampu menguasai teknik antisipasi agar atletnya tidak mudah jatuhan dan memiliki keseimbangan tubuh yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka didapatkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya pengetahuan tentang latihan yang mampu meningkatkan teknik antisipasi jatuhan dengan tarikan.
2. Masih banyak atlet pencak silat UNJ yang belum menguasai kemampuan dalam antisipasi jatuhan dengan tarikan.
3. Dibutuhkannya latihan yang tepat untuk melatih atlet pencak silat UNJ dalam mengantisipasi teknik jatuhan dengan tarikan.
4. Belum diketahui metode latihan mana yang lebih baik untuk melatih teknik antisipasi jatuhan dengan tarikan pada olahraga pencaksilat.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan berfokus pada mencari keefektifan antisipasi jatuhan dengan tarikan ceklis, sebelum dan sesudah penerapan (*treatment*) *Functional Training* menggunakan *Resistance Band* dan *Modified Bodyweight Training*.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah *Functional Training Resistance band* dapat meningkatkan antisipasi jatuhan?
2. Apakah *Modified Bodyweight Training* dapat meningkatkan meningkatkan antisipasi jatuhan?

3. Apakah terdapat perbedaan hasil antara *Functional Training* berbasis *Resistance Band* dan *Modified Bodyweight Training* terhadap peningkatan antisipasi jatuhan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Diharapkan bisa menjadi referensi bagi penelitian berikutnya.
2. Dapat digunakan untuk mengembangkan model *Functional Training* yang lebih efektif untuk meningkatkan antisipasi jatuhan dengan tarikan.
3. Memberikan sumbangsih ilmiah bagi literatur pencak silat dengan menyediakan data empiris tentang efektivitas *Functional Training* terhadap peningkatan antisipasi jatuhan dengan tarikan.
4. Bisa menjadi referensi pelatih untuk mulai menerapkan *Functional Training* dalam melatih.
5. Bagi KOPPENSIS UNJ, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas latihan.
6. Bagi atlet pencak silat, penelitian ini diharapkan bisa membantu antisipasi jatuhan dengan tarikan.
7. Dapat berlatih meningkatkan kemampuan antisipasi jatuhan dengan tarikan secara spesifik.
8. Bagi para pelatih dapat membantu guna menentukan metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atletnya untuk berprestasi.