

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. Pencak silat bertujuan sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain untuk mencapai kesehatan, rekreasi dan prestasi (Marwan, 2018). Pencak silat tidak hanya melibatkan aspek teknik dan strategi bertarung, tetapi juga memerlukan kekuatan fisik, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang tinggi untuk mencapai performa optimal. Kompleksitas gerak dalam pencak silat yang mencakup serangan, tangkisan, elakan, dan guntingan menuntut penguasaan kemampuan motorik yang komprehensif dari para atletnya (Khairul Sasmita, 2023).

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang menuntut kombinasi kemampuan teknis, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai. Atlet dituntut untuk meningkatkan efektivitas latihan agar mampu bersaing pada kejuaraan antar daerah, nasional. Cabang olahraga pencak silat sejak dibentuknya organisasi IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) pencak silat mulai dikembangkan menjadi olahraga beladiri yang dipertandingkan, untuk menyeragamkan teknik dan jurus dari setiap perguruan maka disusunlah peraturan pertandingan yang selalu berkembang dari dulu hingga kini. Nomor pertandingan pada olahraga pencak silat antara lain, nomor tanding dan jurus,

nomor jurus juga terbagi menjadi beberapa kategori yaitu tunggal, ganda, regu dan solo kreatif (Ilyas, Arifin, Dirgantoro, 2024). Teknik-teknik dasar dalam olahraga pencak silat antara lain seperti (1) kuda-kuda, (2) pasang, (3) pukulan, (4) tendangan, (5) tangkisan, dan (6) bantingan. Tanpa penguasaan beberapa teknik dasar tersebut, pesilat tidak akan bisa bermain secara terampil (Fitranzo, 2021). Ada beberapa teknik yang dapat digunakan pada pertandingan namun ada juga yang tidak diperbolehkan, maka di adakan nya peraturan-peraturan mengenai teknik serta ketentuan perlengkapan yang digunakan pada saat pertandingan.

Teknik dasar merupakan keterampilan pokok yang harus di kuasai untuk dapat berprestasi tinggi dan dengan modal teknik dasar atlet bisa bermain dengan baik atau berlatih secara terarah, teknik dasar merupakan teknik yang harus dikembangkan mengarah ke teknik lanjutan. Koordinasi dalam pencak silat sangat dibutuhkan, koordinasi merupakan kemampuan pesilat dalam merangkai beberapa unsur gerak menjadi serangan, atau kemampuan pesilat mengkombinasikan serangan berupa koordinasi mata dengan kaki (Diono & Jatmiko, 2022). Atlet dengan keterampilan dan koordinasi yang baik adalah gerakan yang terlihat luwes dan dapat menunjukkan keterampilannya dengan baik, serta dapat mengatasi masalah gerakan yang tidak diharapkan pada saat latihan dan pertandingan.

Berdasarkan kutipan diatas koordinasi dan keterampilan teknik sangat penting dalam melakukan serangan dengan baik atau pada saat melakukan hindaran serangan lawan, dalam hal tersebut pesilat harus mampu melakukan

serangan lebih dari satu kali. Keterampilan serangan dan belaan memiliki beberapa unsur dan sangat berguna pada saat bertanding antara lain adalah lintasan dan ketepatan, pada saat bertanding pesilat yang menyerang harus memiliki lintasan dan ketepatan berguna untuk menepatkan serangan pada sasaran tubuh lawan yang telah di tuju.

Pesilat dapat melakukan serangan lebih dari satu kali karena diimbangi dengan keterampilan dan koordinasi yang baik. Keterampilan dan koordinasi yang kurang baik akan mempengaruhi performa atlet saat pertandingan. Oleh karena itu, akan sulit mencapai kinerja tinggi yang diharapkan oleh KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan pengamatan dilakukan, menemukan adanya berbagai masalah-masalah yang dialami oleh atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta khususnya dalam melakukan keterampilan dan koordinasi teknik pencak silat.

Pada saat melakukan teknik pencak silat masih salah sasaran, sasaran terlalu atas sehingga mengenai bagian kepala sampai leher, sasaran terlalu bawah sehingga mengenai bagian pantela dan kemaluan. Pada saat melakukan tendangan, tendangan masih dapat ditangkis oleh lawan. Pada saat melakukan tendangan, tendangan dapat ditangkap oleh lawan. Pada saat melakukan serang bela tendangan dapat dibalas oleh lawan sehingga tidak dapat melakukan serangan lebih banyak dari lawan. Pada saat melakukan serangan posisi postur tubuh tidak baik/tidak seimbang sehingga memudahkan lawan melakukan serangan balik. Pada saat melakukan serangan tubuh tidak dapat berpindah

posisi dengan cepat sehingga membuat lawan mudah untuk melakukan serangan balik.

Maka dari itu, keterampilan dan koordinasi pencak silat merupakan hal penting dan menguntungkan bagi performa atlet. Selain itu, latihan keterampilan dan koordinasi mempengaruhi teknik pencak silat. *ABC DRILL (Agility, Balance, Coordination)* merupakan pendekatan inovatif yang mengintegrasikan latihan kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*) dalam satu sesi *drill* yang terstruktur dan saling mendukung. *ABC DRILL* adalah metode yang telah terbukti efektif dalam melatih keterampilan dan koordinasi di olahraga lain, tetapi belum banyak diterapkan secara spesifik untuk pencak silat, oleh karena itu penelitian ini mengisi kekosongan tersebut. Mengembangkan model latihan yang spesifik (*ABC DRILL*), diharapkannya mampu meningkatkan kualitas latihan atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta lebih optimal, baik dari sisi teknik maupun kondisi fisik. Hasilnya dapat langsung digunakan oleh pelatih untuk menyusun program latihan yang sistematis, efisien, dan berbasis bukti.

Agility atau kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Gerakan tersebut harus dikordinasikan dengan baik. Kelincahan adalah kemampuan bergerak secara maksimal dengan mengubah arah tanpa hilang keseimbangan dalam merespon suatu rangsangan (Dikdik et al., 2022).

Balance atau keseimbangan adalah kemampuan individu untuk mempertahankan stabilitas tubuh dengan mengontrol posisi pusat massa agar tetap berada di dalam bidang tumpu, baik dalam kondisi statis maupun dinamis, selama melakukan aktivitas gerak. Keseimbangan berperan penting dalam performa atletik karena mendukung kontrol postur, efisiensi gerak, serta pencegahan cedera (Hrysomallis, 2011). *Balance* adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan mempertahankan postur tubuh melalui pengaturan posisi pusat massa terhadap bidang tumpu, baik dalam kondisi statis maupun dinamis. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kontrol postural dan integrasi sistem sensorik-motorik, yang berkembang seiring dengan tingkat pengalaman dan keahlian olahraga (Paillard, 2019).

Menurut Sajoto koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya. Koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki ke dalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol (Anggraini, 2016). Menurut Suharno koordinasi adalah kemampuan individu untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras (Yulianto, 2016). Menurut Razak dan Mahardhika (2023) Koordinasi adalah kemampuan fisik seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efisien.

ABC Running Drill merupakan kepanjangan dari *Agility, Balance dan Coordination* yang pada dasarnya *ABC running* merupakan salah satu bentuk latihan dasar untuk latihan gerakan tungkai yang tentunya juga mencakup akselerasi, keseimbangan, dan koordinasi saat berlari (Ismoko & Putro, 2024). *ABC Running Drill* merupakan bentuk latihan yang gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki.

ABC drill khusus pencak silat ini merupakan model yang dirancang dengan tujuan memperbaiki keterampilan teknik pencak silat namun untuk cara perlakuan nya yang secara berulang-ulang dan terdapat gerak dasar didalam nya maka *ABC drill* khusus pencak silat ini juga dapat digunakan untuk latihan fisik. *ABC drill* khusus pencak silat dapat didefinisikan sebagai serangkaian latihan drill fundamental yang mengintegrasikan teknik-teknik Pencak Silat dengan pola-pola gerakan spesifik yang terstruktur, dengan tujuan meningkatkan efisiensi teknik pencak silat. Keunggulan *ABC drill* khusus pencak silat terletak pada teknik pencak silat yang luas. Sistem latihan ini menggabungkan berbagai keterampilan bertarung, mulai dari beragam jenis tendangan yang variasi dan sudut serangan,

Belum ada penelitian yang secara spesifik mengadaptasi *ABC DRILL* untuk pencak silat, hal ini menjadikan penelitian ini inovatif dan dapat memberikan kontribusi baru bagi pengembangan ilmu olahraga dan pencak silat. Model latihan *ABC DRILL* khusus pencak silat ini dirancang khusus berdasarkan penjelasan diatas, peneliti dapat menciptakan model-model *ABC DRILL* khusus

pencak silat yang baru dan signifikan guna membantu memperbaiki keterampilan dan meningkatkan koordinasi teknik pencak silat. Oleh karena itu peneliti tetarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *ABC DRILL* Khusus Pencak Silat Pada Atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta”. Pengembangan model latihan *ABC DRILL* khusus pencak silat ini terintegrasi untuk meningkatkan performa atlet pencak silat, karena latihan pencak silat di KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta masih bersifat umum, belum sepenuhnya terstruktur untuk kebutuhan atlet.

B. Identifikasi Masalah

Kurangnya latihan terstruktur *ABC DRILL* khusus pencak silat, karena latihan di perguruan tinggi silat masih bersifat umum, sehingga belum fokus pada pengembangan keterampilan dan koordinasi yang spesifik untuk pencak silat. Akibatnya, potensi atlet belum dapat berkembang secara optimal dan belum adanya model *ABC DRILL* yang disesuaikan untuk pencak silat. *ABC DRILL* dikenal efektif dalam olahraga lain untuk meningkatkan keterampilan, kecepatan, koordinasi dan kelincahan tetapi adaptasi dan pengembangannya untuk pencak silat masih minim atau bahkan belum ada. Kebutuhan peningkatan kinerja pelatih pencak silat juga diperlukan pada saat latihan yang dapat mengoptimalkan kemampuan teknik dan fisik secara bersamaan, terutama untuk menghadapi persaingan di level Universitas maupun Nasional.

C. Fokus Penelitian

Universitas Negeri Jakarta sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang memiliki prestasi di bidang pencak silat memerlukan model latihan yang terstruktur untuk meningkatkan performa atletnya. Pengembangan model latihan

ABC DRILL khusus pencak silat diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kualitas latihan dan prestasi atlet.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Bagaimana Pengembangan Model Latihan *ABC DRILL* Pada Atlet KOPPENSI Universitas Negeri Jakarta”?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu olahraga, khususnya dalam model latihan terintegrasi olahraga bela diri seperti pencak silat.
2. Memberikan panduan latihan bagi pelatih dan atlet pada pencak silat di Universitas Negeri Jakarta untuk meningkatkan performa kompetitif.
3. Mendukung pembinaan atlet muda di perguruan tinggi, yang dapat berkontribusi pada prestasi nasional dalam olahraga pencak silat

