

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan bagian dari warisan budaya Indonesia yang tumbuh dan berkembang seiring perjalanan sejarah bangsa ini. Keberagaman kondisi geografis, etnologi, serta dinamika sosial budaya di Indonesia turut membentuk karakteristik dan sistem pencak silat sebagai mana dikenal hingga saat ini. Seni beladiri tradisional ini berasal dari Indonesia dan dikenal luas tidak hanya di dalam negeri, tetapi juga di negara-negara seperti Malaysia, Singapura, Filipina Selatan, Brunei Darussalam, Thailand, Vietnam, Australia dan Afrika Selatan sebagai dampak penyebaran suku melayu. Secara garis besar, pencak silat dapat dipahami sebagai keahlian bertarung yang mengandalkan kelincahan dalam melakukan serangan, penghindaran, serta pembelaan diri baik dalam kompetisi maupun situasi pertarungan nyata (Herlina et al., 2024). Organisasi yang menaungi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Keberadaan IPSI sebagai organisasi munas pencak silat di Indonesia menjadi fondasi bagi pengembangan olahraga nasional ini, organisasi ini didirikan pada 18 Mei 1948 di Surakarta atas prakasa Mr. Wongsonegoro sebagai wadah resmi organisasi pencak silat. PON VII tahun 1975 di Jakarta setelah sebelumnya berstatus sebagai cabang ekshibisi. Sejak saat itu, pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding mulai sering dipertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam Pekan Olahraga Bank (PORBANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata (PORABRI), Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga

Nasional (PON), Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (*SEA Games*), bahkan kejuaraan dunia (*Single Event*). IPSI aktif memperjuangkan pencak silat sebagai cabang olahraga resmi di tingkat internasional melalui kerja sama dan pembinaan atlet dari berbagai negara (Lubis Johansyah & Hendro Wardoyo, 2013).

Inti dari pencak silat terletak pada penguasaan teknik gerak dasar, yang merupakan gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, serta memadukan empat aspek menjadi kesatuan utuh. Gerak-gerak dasar tersebut meliputi : (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) serangan, (5) belaan, (6) hindaran, (7) tangkapan (Lubis Johansyah & Hendro Wardoyo, 2019). Dalam pertandingan, penerapan teknik-teknik tersebut disesuaikan dengan peraturan kategori yang di pertandingkan. Pada kategori tanding, teknik yang lazim digunakan mencakup pukulan depan, tendangan, serta teknik menjatuhkan lawan. Teknik- teknik ini memerlukan koordinasi, ketepatan waktu (*timing*), dan pemahaman teknik yang matang agar gerak menjadi efektif.

Penguasaan teknik pencak silat tidak dapat dilepaskan dari fundamental gerak dasar seperti menangkap, menendang, berlari, melompat, dan melempar memiliki keterkaitan yang erat dengan penguasaan teknik dalam pencak silat. Meskipun merupakan gerak dasar umum, setiap fundamental tersebut termanifestasi dalam bentuk yang lebih tersistem dan spesifik dalam seni bela diri tradisional. Kemampuan menangkap berkembang menjadi teknik tangkapan dan kuncian, sementara menendang berevolusi menjadi berbagai bentuk tendangan khas pencak silat, seperti tendangan T dan tendangan sabit. Pola langkah sebagai dasar pergerakan pesilat merupakan pengembangan dari gerak berlari, sedangkan gerak melempar dapat dilihat dalam teknik bantingan dan ungkitan

yang memanfaatkan momentum lawan. Penguasaan fundamental gerak dasar ini menjadi prasyarat penting karena membangun koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kesadaran kinestetik yang diperlukan untuk menguasai teknik pencak silat yang lebih kompleks. Tanpa penguasaan teknik dasar tersebut, pesilat akan mengalami kesulitan mencapai tingkat kemahiran yang tinggi dalam menerapkan berbagai jurus dan teknik bertarung yang efektif.

Sejalan dengan kerangka tersebut, untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat penguasaan fundamental gerak dasar pesilat usia 8-12 tahun, peneliti menggunakan *Iowa Brace Test* sebagai alat ukur kemampuan motorik dasar. Instrumen ini dipilih karena mampu merefleksikan aspek koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak yang relevan dengan kebutuhan gerak dalam pencak silat. Hasil pengukuran ini menjadi dasar identifikasi kelemahan utama pesilat, khususnya pada aspek koordinasi, keseimbangan dinamis, dan transisi gerak yang selanjutnya disajikan pada tabel 1.

Tabel 1.1 Hasil Pengukuran IOWA Brace Test

No	Item Tes	Aspek Motorik	Relevansi Teknik	Hasil Pengukuran
1.	<i>One foot- touch head</i>	Kelenturan dan keseimbangan statis	Tendangan dan keseimbangan saat elakan	8 dari 12 pesilat gagal (66,7%)
2.	<i>Forward hand kick</i>	Koordinasi dan kontrol gerak tungkai	Tendangan depan	8 dari 12 pesilat gagal (66,7%)
3.	<i>Strok stand</i>	Keseimbangan satu kaki	Sebagai tumpuan pada saat melakukan tendangan	7 dari 12 pesilat gagal (58,3%)

4.	<i>Cross leg squat</i>	Koordinasi bilateral dan stabilitas	Persiapan langkah menuju serangan tendangan	9 dari 12 pesilat gagal (75%)
5.	<i>Single squat balance</i>	Stabilitas dan transisi gerak	Stabilitas kuda-kuda	8 dari 12 pesilat gagal (66,7%)
6.	<i>Side kick</i>	Koordinasi dan keseimbangan dinamis	Tendangan samping (sabit dan T)	10 dari 12 pesilat gagal (83,3%)
7.	<i>Half-turn jump</i>	Penguasaan gelanggang	Gerak pendukung serangan dan elakan	7 dari 12 pesilat gagal (58,3%)
8.	<i>Full left turn</i>	Kontrol rotasi tubuh	Pertahanan	6 dari 12 pesilat gagal (50%)
9.	<i>Full right turn</i>	Kontrol rotasi tubuh	Pertahanan	6 dari 12 pesilat gagal (50%)
10.	<i>Knee jump to feet</i>	Transisi gerak bawah- atas	Kemampuan recovery gerak dan kesiapan melanjutkan serangan	9 dari 12 pesilat gagal (75%)

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas pesilat menunjukkan penguasaan fundamental gerak dasar yang belum optimal. Tingginya persentase kegagalan pada hampir seluruh tes, khususnya *side kick* (83,3%), *cross leg squat* (75%), menunjukkan lemahnya integrasi antara keseimbangan, mobilitas, dan kontrol tubuh. Temuan pada *side kick* tidak hanya mencerminkan keterbatasan teknis tendangan samping, tetapi juga rendahnya kemampuan koordinasi dinamis, mobilitas pinggul, dan stabilitas postural saat kaki menjadi tumpuan tunggal. Selain itu, item *single squat balance* dan *forward hand kick* menunjukkan 66,7% peserta gagal mempertahankan posisi stabil atau megeksekusi gerak secara terkontrol, mengindikasikan keterbatasan sistem neuromuscular dalam mengendalikan pusat gravitasi tubuh saat transisi gerak, yang berpotensi menurunkan efektivitas serangan dan pertahanan dalam pertandingan pencak silat.

Temuan empiris ini menunjukkan bahwa model latihan konvensional belum optimal mengembangkan fundamental gerak pesilat usia 8-12 tahun. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan berbasis task environment yang menekankan eksplorasi gerak, pemecahan masalah motorik, serta adaptasi terhadap variasi tugas dan lingkungan. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan transisi gerak, sehingga membangun fondasi yang kuat sebelum penguasaan teknik silat yang lebih kompleks. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berjudul **“Model Latihan Fundamental Silat Berbasis Task Environment Implikasi untuk Keterampilan Teknik Dasar Tendangan pada Pesilat Usia 8-12 Tahun”**, dengan fokus pada penyusunan pandua latihan yang aplikatif dan dapat diterapkan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar pesilat.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini difokuskan pada pengembangan model latihan fundamental silat berbasis *task environment* Implikasi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan pada pesilat usia 8-12 tahun, penekanan diberikan pada stimulasi *Fundamental Motor Skills* (FMS) meliputi koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan yang dirancang sesuai dengan tahapan *long Term Atlet Development* (LTAD) dan akan diwujudkan dalam bentuk buku latihan yang aplikatif dan dapat diterapkan oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar pesilat.

Intelligentia - Dignitas

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian diatas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana model latihan fundamental gerak silat berbasis *Task Environment* Implikasi (TEI) untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan pada pesilat 8-12 tahun?
2. Bagaimana kelayakan model latihan fundamental gerak silat berbasis *Task Environment* Implikasi (TEI) untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan pada pesilat 8-12 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain :

- a. Menghasilkan model latihan fundamental silat berbasis *task environment* implikasi yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan pada pesilat usia 8-12 Tahun, yang diwujudkan dalam bentuk buku panduan latihan yang sistematis, aplikatif, dan mudah dipahami, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan latihan pencak silat.
- b. Memperkaya konsep periodesasi latihan *Long Term Athlete Development* (LTAD), serta mengembangkan teori perkembangan motorik, sehingga menambah pengetahuan dan wawasan, sekaligus menciptakan latihan pencak silat lebih menyenangkan bagi pesilat usia 8-12.

- c. Menyediakan model latihan yang beragam dan terukur, yang dapat membantu pelatih, khususnya pelatih pemula dalam merancang dan melaksanakan latihan untuk penguasaan teknik dasar tendangan pada pesilat usia 8-12 tahun.

