

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah seni bela diri Indonesia yang mengintegrasikan unsur olahraga, seni, dan pembentukan karakter melalui prinsip olah raga, olah rasa, olah karsa, dan olah jiwa. Pencak silat juga berkembang sebagai cabang olahraga prestasi dengan aturan pertarungan dan kompetisi yang terstandarisasi oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Perkembangan tersebut menuntut adanya metode pelatihan yang lebih sistematis, terstruktur, dan berbasis kajian ilmiah agar prestasi atlet dapat ditingkatkan secara optimal (Satria & Pramono, 2019).

Sejalan dengan tuntutan pengembangan pencak silat sebagai olahraga prestasi, diperlukan penguasaan teknik dasar yang terstruktur, salah satunya melalui rangkaian jurus tunggal dalam kategori Seni Tunggal. Rangkaian tersebut merupakan bentuk standar yang disusun secara sistematis untuk menggambarkan kesinambungan teknik dasar, meliputi serangan, tangkisan, elakan, dan lain-lain (Lubis dan Wardoyo, 2014). Jurus tangan kosong menekankan penguasaan teknik dasar tanpa senjata, seperti pukulan, tendangan, kuncian, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis, sedangkan jurus golok berfokus pada penggunaan senjata tajam dengan prinsip ketepatan arah, kecepatan, dan kontrol tenaga dalam setiap ayunan maupun tusukan. Sementara itu, jurus toya menitikberatkan pada penguasaan senjata panjang dengan teknik putaran dan tusukan yang membutuhkan keseimbangan serta kekuatan koordinasi tangan dan kaki.

Ketiga rangkaian jurus tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk

latihan teknik, tetapi juga sebagai sarana pembinaan mental, konsentrasi, serta estetika gerak yang menjadi ciri khas pencak silat. Selain itu, dalam konteks pertandingan, jurus tunggal menjadi salah satu kategori yang dinilai berdasarkan ketepatan gerakan, urutan gerak, kekuatan, penguasaan senjata, serta ekspresi pesilat dalam menampilkan rangkaian tersebut sesuai standar yang telah ditetapkan oleh organisasi pencak silat (Mulyana, 2013). Dengan demikian, penguasaan rangkaian jurus tunggal menjadi aspek penting dalam pengembangan kemampuan pesilat secara menyeluruh (Lubis & Wardoyo, 2014).

Pada konteks pembinaan di usia remaja, proses latihan harus mempertimbangkan perkembangan fisik, kognitif, dan motorik yang sedang berada pada fase pertumbuhan pesat (*growth spurt*). Atlet remaja berada pada tahap peningkatan koordinasi, kekuatan, serta kemampuan mengontrol gerak yang sangat penting untuk menguasai teknik jurus tunggal dengan senjata seperti golok dan toya (Putra, 2022). Dengan demikian, dibutuhkan model latihan yang dirancang khusus untuk pesilat usia remaja, sehingga keterampilan penggunaan golok dan toya dapat berkembang sesuai tahap pertumbuhan dan kemampuan mereka.

Upaya pengembangan model latihan telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhlurrohman (2021), misalnya, mengembangkan model latihan jurus golok yang berfokus pada penyempurnaan teknik gerak dalam rangkaian jurus, sedangkan penelitian Izzuddin (2024) menunjukkan bahwa modifikasi latihan menggunakan *resistance band* dan kursi mampu meningkatkan ketepatan tendangan sabit. Temuan-temuan

tersebut mengindikasikan bahwa penerapan model latihan yang terencana dan sistematis dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan pesilat. Namun, penelitian yang secara khusus mengembangkan model latihan keterampilan senjata golok dan toya dengan variasi latihan serta penggunaan media bantu masih relatif terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut.

Selain itu, berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, proses latihan keterampilan golok dan toya pada jurus tunggal masih didominasi oleh pengulangan gerakan yang sama, variasi model latihan yang digunakan masih terbatas, serta penggunaan media bantu dalam latihan belum optimal. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi variasi pengalaman belajar atlet dan belum sepenuhnya mendukung pengembangan keterampilan penggunaan senjata golok dan toya. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model latihan yang lebih bervariasi dan sesuai dengan karakteristik atlet usia remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengembangkan “Model Latihan Keterampilan Senjata (Golok dan Toya) Jurus Tunggal Pencak Silat pada Usia Remaja”. Penelitian ini akan menggunakan metode Research and Development (R&D), karena tujuan utamanya adalah menghasilkan produk baru berupa model latihan keterampilan golok dan toya yang dapat diterapkan di lingkungan atlet Pencak Silat. Model pengembangan yang akan digunakan adalah model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Melalui tahapan ADDIE, pengembangan model latihan ini akan diawali dengan analisis kebutuhan, perancangan desain model

latihan, pengembangan panduan model latihan, implementasi terbatas, evaluasi di setiap tahapan, dan revisi produk. Pendekatan ini diharapkan menghasilkan produk model latihan yang dibutuhkan dan sesuai dengan teknik serta nilai-nilai dalam Pencak Silat Jurus Tunggal.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada pengembangan model latihan keterampilan senjata golok dan toya pada jurus tunggal pencak silat untuk atlet usia remaja. Model yang dikembangkan disusun sesuai dengan karakteristik teknik penggunaan senjata serta kebutuhan latihan atlet. Kelayakan model ditentukan berdasarkan hasil validasi ahli.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan keterampilan golok dan toya jurus tunggal Pencak Silat pada usia remaja?
2. Bagaimana kelayakan model latihan keterampilan golok dan toya jurus tunggal pencak silat pada usia remaja berdasarkan hasil validasi oleh para ahli?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan olahraga dan pelatihan bela diri, khususnya dalam aspek pengembangan model latihan keterampilan

menggunakan senjata golok dan toya. Berikut adalah beberapa kegunaan yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

1. Kegunaan Teoritis

- a) Memperkaya kajian ilmiah mengenai model latihan jurus tunggal bersenjata dalam pencak silat.
- b) Memberikan kontribusi pada pengembangan model latihan berbasis pendekatan ADDIE dalam konteks bela diri.
- c) Menjadi acuan penelitian lanjutan terkait pengembangan teknik senjata pada berbagai perguruan silat.

2. Kegunaan Praktis

- a) Menjadi panduan bagi pelatih dalam melatih keterampilan golok dan toya yang aman, mudah, dan sistematis.
- b) Membantu atlet usia remaja meningkatkan teknik dasar, ketepatan, dan kontrol gerak golok dan toya.
- c) Memberi contoh model latihan siap pakai yang dapat diterapkan untuk latihan.