

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Pada awalnya prestasi pencak silat Indonesia merupakan acuan bagi negara Asia dan Eropa, bahkan ditingkat Asia Tenggara pencak silat merupakan salah satu ladang medali emas bagi Indonesia di arena Sea Games. Tetapi dalam beberapa tahun terakhir, prestasi pencaksilat Indonesia mengalami penurunan baik ditingkat regional maupun tingkat internasional. Indikasi adalah kegagalan pencaksilat Indonesia menjadi juara umum di Asia Tenggara baik dalam kejuaraan yang sifatnya invitasi maupun multievent. Hal tersebut tentunya menjadi tantangan bagi bangsa Indonesia untuk kembali meningkatkan prestasi pencak silat, khususnya di Asia Tenggara. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani atau kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan pribadi pelakunya. Selain itu olahraga merupakan suatu untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekeuatan jasmani dan rohani bagi mereka yang melakukannya. Oleh karena itu, olahraga dapat meningkatkan fisik dan mental manusia yang tangguh, cerdas, kuat, disiplin, sportif dan bertanggung jawab.

Bidang olahraga yang merupakan salah satu aspek yang diperhatikan, dimana dengan kemajuan bidang olahraga suatu akan dapat membawa nama daerah tersebut terkenal terutama prestasi yang dicapai atletnya. Permasalahan yang timbul adalah

sulitnya mencari atlet yang berpotensi untuk dapat dilatih dan dibina. Padahal melalui kegiatan olahraga nama bangsa dapat di kenal di kancah dunia. Semua negara terus bersaing untuk meningkatkan prestasi olahraga demi untuk meningkatkan nama baik dan martabat bangsa dan negara melalui olahraga

Pada prinsipnya manusia sadar bahwa dirinya sebagai individu sekaligus makhluk sosial yang terdiri dari jasmani dan rohani, yang keduanya tidak bisa dipisahkan. Manusia dituntut untuk dapat menjaga serta mempertahankan kebutuhan jasmani dan rohani agar tetap dalam keadaan sehat. Tidak dapat dipungkiri setiap orang menginginkan jasmani dan rohani yang sehat sehingga dalam keadaan sehat dapat melakukan segala aktifitas tanpa mengalami hambatan yang cukup berarti. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi, maka ditekankan untuk mendapatkan kebugaran menyeluruh yang sangat baik, sebelum memusatkan perhatian pada salah satu cabang olahraga. Kesegaran jasmani yang kuat dalam hal-hal seperti kekuatan, kelentukan, ketangkasan dan koordinasi, kemudian mulai memusatkan pada latihan khusus yang terutama berguna bagi cabang olahraga pencak silat. Pembelajaran tidak terlepas dari perkembangan, baik pengembangan berupa alat maupun pengembangan berupa temuan temuan baru dalam variasi latihan. Manusia selalau berusaha sesuatu yang dapat membantu aktivitasnya yang mendorong perkembangan baik dalam pembelajaran maupun dalam latihan (Suhairi & Arifin, 2022).

Pencak silat adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh (Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo, 2014) yang

mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri. Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia. Pencak silat merupakan salah satu dari seni bela diri warisan dari nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan (Siti Syamsiyah, et. al., 2020).

Pencak silat sebagai salah satu alat memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Pencak silat merupakan salah satu hasil budaya masyarakat rumpun melayu yang tumbuh dan berkembang dengan pesat dari jaman ke jaman, ditinjau dari falsafah dan nilai-nilainya, pencak silat merupakan cermin dari rumpun melayu. Pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Perkembangan jaman kini Pencak silat tidak hanya sebagai alat untuk melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani (Agung Nugroho, 2004). Pencak silat terdiri dari beberapa kategori yaitu, tanding, tunggal, ganda, regu.

Pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013). Kesadaran nasional membawa penghargaan

yang lain kepada pencak silat yang dipandang sebagai salah satu corak budaya nasional. Pencak silat memiliki dua pengertian. Pencak artinya permainan tari yang berdasarkan kepada kesigapan langkah dan gayanya, sedangkan silat memiliki arti kepandaian menjaga diri dari serangan yang tidak dapat ditentukan. Sigap dan tangkas adalah dasarnya, tiap gerak dan gerik lawan diperhatikan agar mudah mengantisipasi serangan. Sedangkan menurut (Billah & Irawan, 2021) Pencak silat merupakan seni beladiri yang berorientasi ke olahraga tradisional dan sekaligus sebagai olahraga prestasi, menjadikan pencak silat sebagai warisan budaya asli Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan di Indonesia melalui naungan ikatan pencak silat Indonesia.

Keberhasilan pembinaan peningkatan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Komponen pendukung tersebut antara lain, secara unsur fisik yang dibedakan menjadi 2 macam yaitu, unsur fisik umum dan unsur fisik khusus. Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan peningkatan kualitas seorang atlet agar dapat memenuhi standar kondisi fisik atlet tingkat nasional maupun internasional. (Yanti, Ifwandi, & Saifuddin, 2015) bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya.

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat.

Usia remaja merupakan masa-masa pertumbuhan, diusia seperti ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja. Pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Usia remaja juga mempunyai daya ingat yang sangat baik karena apabila dalam latihan melakukan kesalahan kemudian dibenarkan dan untuk mengulangi gerakan yang sama hasilnya lebih baik dan benar. Perubahan fisik remaja tersebut bukan saja menyangkut bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh, melainkan juga meliputi perubahan ciri-ciri yang terdapat pada sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endokrin dan jaringan tubuh.

Pertandingan pencak silat khususnya kategori remaja banyak dipertandingkan salah satunya yaitu pada Pekan Olahraga Daerah (POPDA) dari tingkat Kecamatan,

Karisidenan, Provinsi dan Nasional. Pertandingan Pekan Olahraga Daerah (POPDA) ditingkat paling bawah yaitu tingkat kecamatan beberapa atlet kategori remaja pada saat bertanding melakukan serangan dengan gerakan tendangan tidak mengenai sasaran pada area point yaitu pada bagian togok sampai diatas kemaluan dan disamping yaitu tulang rusuk, oleh karena itu gerakan tendangan sangat penting pada pertandingan dan harus ada standarnya gerakan tendangan tersebut.

Berdasarkan observasi peneliti sebagian atlet saat melakukan gerakan tendangan sabit masih kurang baik, hal ini terlihat saat latihan gabungan dan ketika pertandingan persahabatan. Kurangnya ketepatan sasaran pada saat melakukan tendangan sabit dan masih belum sepenuhnya teknik tendangan sabit pada atlet, sehingga banyak serangan tendangan yang dilakukan mudah ditangkap dan diantisipasi oleh lawan hal tersebut mungkit terdapat kesalahan pada teknik dasar tendangan pencak silat.

Dari hal itu maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul Keterampilan gerakan dasar tendangan sabit dalam perguruan pencak silat tapak suci di oku selatan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1.2.1 Kurang maksimalnya teknik tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci

1.2.2 Kurangnya ketepatan teknik tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci

1.2.3 Banyaknya atlet yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar tendangan

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian ini yaitu keterampilan gerakan dasar tendangan sabit dalam perguruan pencak silat tapak suci di oku selatan.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Dalam latar belakang masalah dan indentifikasi masalah diatas, maka dalam perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut bagaimana keterampilan gerakan dasar tendangan sabit dalam perguruan pencak silat tapak suci di oku selatan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keterampilan gerakan dasar tendangan sabit dalam perguruan pencak silat tapak suci di oku selatan

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai bahan masukan positif bagi pihak perguruan yang mana hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada diranah beladiri

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### 1) Bagi Peneliti.

Adapun manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah sumber ilmu pengetahuan, sehingga dapat menambah kelengkapan dari ilmu pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya.

#### 2) Bagi Pelatih.

Manfaat bagi pelatih adalah dapat digunakan sebagai motivasi pelatih dalam mengembangkan, perbaikan, penyesuaian, dan penyempurnaan latihan teknik dasar tendangan

#### 3) Bagi Atlet.

Membantu atlet untuk mengetahui gerakan tendangan yang baik dan benar