

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk membela diri dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tau kapan, dimana, dan bagaimana proses olahraga beladiri pencak silat tersebut berlangsung, hal informasi yang tersedia masih sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia, seperti diungkapkan oleh Dreager (1992:32) (Maryono, 1998:37) (dalam Mulyana, 2013, hlm, 79) berpendapat bahwa: *“pentjak silat is certainly to be termed combative from indiegnious to Indonesia. But it is a synthesis product, notpurely autogenic endeavor”*. Penulis menggambarkan bahwa : pencak silat dengan jelas diistilahkan sebagai sebuah istilah yang diperdebatkan mengenai asalnya, namun pencak silat itu sendiri merupakan sebuah hasil penggabungan, bukan hasil dari usaha autogenik saja.

Meskipun berlarut-larut perdebatannya tentang asal-usul pencak silat, beberapa ahli juga ikut memaparkan pandangannya seperti. Asikin (1975) (Maryono, 1998:10) (dalam Mulyana, 2013, hlm, 80) juga memaparkan bahwa *“pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan kehidupannya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas”*. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahilah yang mendapat kedudukan baik di masyarakat, dan dapat menjadi kepala suku, atau panglima raja. Seiring dengan proses perkembangan jaman, ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.

Pada hakikatnya pencak silat tidak hanya mempelajari ilmu beladiri saja, seperti yang digunakan orang terdahulu. Namun pada perkembangan saat ini para guru besar pencak silat menanamkan nilai- nilai dan jati diri yang ada dalam pencak silat untuk di latihkan kepada murid-muridnya, dijelaskan Notosoejitno (1997, hlm. 38), sebagai berikut:

Pencak adalah sistem beladiri yang mempunyai 4 nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, nilai teknis, nilai estetis, dan nilai atleis. Nilai

etis adalah budi pekerti luhur atau nilai kesatuan pencak silat berdasarkan pepakem (disiplin/aturan) etika yang di dalamnya secara implisit terkandung nilai agama, nilai sosial budaya, dan nilai moral yang dijunjung tinggi oleh masyarakat. Nilai teknis adalah nilai kedayagunaan pencak silat ditinjau dari kebutuhan dan kepentingan beladiri berdasarkan pepakem logika. Nilai estetis adalah nilai keindahan pencak silat berdasarkan pepakem estetika. Nilai atletis adalah nilai keolahragaan berdasarkan pepakem atletika (disiplin/aturan keolahragaan). Keempat nilai tersebut berkaitan erat dengan cita-cita sosial dan cita-cita moral individual di kalangan masyarakat rumpun melayu.

Serta jati diri pencak silat seperti yang di jelaskan dalam Notosoejitno (1997, hlm. 39) sebagai berikut:

jati diri pencak silat adalah totalitas kedirian, corak, jiwa, sifat, dan watak sejati yang melekat pada pencak silat serta memberikan keunikan pada pencak silat. Jati diri pencak silat meliputi 3 hal pokok sebagai satu kesatuan , yakni:

1. Budaya masyarakat Rumpun Melayu sebagai sumber asal dan sumber corak pencak silat.
2. Falsafah luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaan pencak silat
3. Subtansi pencak silat yang mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan, yakni mental-spiritual, beladiri, seni dan olahraga.

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa pencak silat memiliki 4 aspek seperti mental-spiritual, beladiri, seni dan olahraga. Di zaman modern pencak silat tidak hanya di pelajari oleh rumpun melayu saja, tetapi hampir di semua Negara mempelajari yang beladiri ini, terutama untuk kebutuhan olahraga khususnya di bidang prestasi. Perkembangan saat ini, pencak silat tidak hanya menampilkan seni beladirinya saja, Persatuan Silat antar Bangsa (PERSILAT) mengembangkan pencak silat dalam hal prestasi untuk di pertandingan. Pertandingan pencak silat dibagi dalam dua kategori:

1. Kategori Tanding (Wiralaga)

Wiralaga adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh 2 (dua) orang pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan berdasarkan kaidah bertanding. Kaidah bertanding adalah kaidah yang mempedomani pesilat dalam mencapai prestasi teknik dengan mengembangkan pola bertanding yang di mulai dari sikap pasang, langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

2. Kategori Jurus

Kategori Jurus terbagi menjadi 3:

a. Wiragana (Tunggal)

Wiragana adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dalam bentuk peragaan kekayaan teknik dan jurus pencak silat secara etis, efektif, estetis dan ksatria dengan tangan kosong dan bersenjata.

b. Wirasanggha (Ganda)

Wirasanggha adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh 2 orang pesilat (ganda) dari kubu yang sama dan tampil dengan saling berhadapan untuk memperagakan kekayaan teknik, jurus, dan taktik serang bela pencak silat secara etis, efektif dan estetis.

c. Wiraloka (Beregu)

Wiraloka adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh beberapa orang pesilat sebagai satu regu untuk memperagakan teknik dan jurus pencak silat. Pada kelas jurus wajib, regu terdiri dari putra dan atau putri dengan jumlah 3 orang orang memperagakan jurus wajib, yakni jurus yang ditetapkan oleh PERSILAT, dengan tangan kosong tanpa iringan musik selama 3 menit dan mengenakan pakaian pencak silat standar warna hitam dengan sabuk warna putih lebar 10 cm.

Di Indonesia, khususnya dalam nomor jurus tunggal baku selalu berprestasi, terbukti dalam perhelatan akbar 2 tahunan SEA GAMES singapura meraih 6 emas. Perlu pembinaan yang ekstra terutama di nomor jurus, agar Indonesia bisa berprestasi bukan hanya di ajang *SEA GAMES*, tetapi mampu berprestasi dalam ajang kejuaraan dunia. Banyak sekali faktor-faktor untuk mencapai sebuah prestasi, faktor yang paling penting adalah komponen kondisi fisik. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dari penjelasan tersebut, sudah jelas bahwa komponen kondisi fisik merupakan peranan penting untuk mencapai sebuah prestasi.

Sering kali para pelatih lupa akan pentingnya komponen fisik ini, sehingga performa atlet dalam bertanding kurang mencapai hasil yang di harapkan. Pelatih harus mengetahui komponen-komponen fisik dasar, agar pembinaan dalam proses latihan mendapat hasil yang maksimal. Menurut Sajoto (1988, hlm. 58) berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, pelatih perlu mengenal unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu ialah:

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Kelentukan (*Flexibility*)
3. Kecepatan (*Speed*)
4. Daya tahan (*Endurance*)
5. Daya ledak (*Muscular power*)
6. Keseimbangan (*Balance*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Kelincahan (*Agility*)
9. Ketepatan (*Accuracy*)
10. Reaksi (*Reaction*)

Sepuluh unsur itulah yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan hati-hati.

Cabang olahraga pencak silat terutama di nomor jurus tunggal, membutuhkan semua komponen fisik dasar seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan, penampilan dari jurus ke jurus harus mengeluarkan fisik yang baik, selama tiga menit pesilat harus menampilkan jurus dan dengan membawa senjata seperti golok dan toya tanpa adanya jeda, alasan tersebutlah kondisi fisik penting dalam pertandingan pencak silat nomor jurus tunggal baku. Namun sering kurang diperhatikan kembali, selain harus mempunyai kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan, atlet harus mempunyai kestabilan atau keseimbangan yang baik.

Aspek keseimbangan merupakan hal utama bagi pemain jurus tunggal baku agar bisa mempertahankan tubuhnya, karena jika keseimbangan (stabilitas) rendah maka mudah goyang gerakannya hal itu sangat merugikan bagi atlet jurus

tunggal, hal itu mengakibatkan tidak mendapatkannya poin atas apa yang telah ditampilkannya.

Menurut Borrow dan MGee (1979) di dalam (Harsono, 1988, hlm. 223) menjelaskan: Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neorumuscular* kita dalam kondisi statis dan mengontrol *system neorumuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menurut Oxendine (1968), *balance* adalah “*Ease in maintaining and controlling body position*” yang artinya mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh.

Di katakan juga oleh Lawrance (2011, hlm. 6) “*Stabilisation of the core or mid-section occurs when you maintain a fixed position of the torso while carrying out certain activities or movements of the limbs*” maksudnya adalah keseimbangan inti atau bagian tengah terjadi ketika anda mempertahankan posisi tetap tubuh saat melakukan kegiatan atau gerakan anggota badan tertentu.

Dari uraian beberapa penjelasan di atas maka stabilisasi adalah suatu gerakan untuk mengontrol tubuh agar tetap seimbang dalam keadaan apapun saat melakukan gerakan jurus tunggal baku.

Dilihat dari pengertiannya, jurus tunggal baku merupakan rangkaian gerak-gerak yang harus diperagakan atau ditampilkan dengan benar, mantap dan penuh penjiwaan. Terkait rangkaian gerak ada hubungan dengan *kinesthetic sense*. Harsono (1998, hlm. 224) menjelaskan bahwa “*kinesthetic sense* adalah *sense* atau perasaan yang memberikan kita kesadaran akan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh pada waktu bergerak atau/berada di udara. Karena *sense* tersebut kita akan mengontrol gerakan-gerakan yang lebih akurat”. Pengertian itulah, atlet harus mempunyai *sense* tersebut, agar ketika menampilkan gerakannya dilakukan secara benar dan akurat. Kemudian faktor-faktor yang harus dikuasai jika ingin memiliki *kinesthetic sense* ini, dijelaskan oleh Oxendine (1968) dalam (Harsono, 1988, hlm. 224) empat faktor yang harus dikuasai, yaitu 1). Posisi tubuh atau anggota-anggota tubuh. 2). Gerakan yang tepat. 3). Keseimbangan. 4). Orientasi ruang. Dari faktor yang sudah dijelaskan, keseimbangan merupakan salah satu faktor yang harus dikuasai. Alasan inilah

jurus tunggal baku harus mempunyai kestabilan atau keseimbangan yang baik, sehingga gerakannya dapat terkontrol (stabil) dan dilakukan dengan lebih akurat.

Sejauh ini belum ada penelitian tentang hubungan stabilisasi dengan penampilan jurus pencak silat. Sehingga ini penting dilakukan agar dapat dijadikan sebagai acuan dan tolak ukur untuk membantu para pelatih mengembangkan stabilisasi dan hubungannya dengan prestasi pencak silat khususnya di nomor jurus tunggal baku. Maka dari itu, penulis perlu mengadakan penelitian secara langsung tentang uraian di atas dan tertarik untuk meneliti yang berjudul “**Hubungan Stabilisasi Terhadap Penampilan Jurus Tunggal Baku pada Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan yang signifikan stabilisasi dengan penampilan jurus tunggal baku pada cabang olahraga pencak silat?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin penulis capai yaitu : Menjelaskan hubungan stabilisasi terhadap penampilan jurus tunggal baku pada cabang olahraga pencak silat.

D. Manfaat penelitian

Dalam semua penelitian sudah barang tentu hasil penelitian tersebut ingin memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, apabila penelitian ini terbukti berarti pada taraf signifikan yang telah di tentukan oleh peneliti, maka yang diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan stabilisasi terhadap penampilan jurus tunggal pada cabang olahraga beladiri pencak silat.

2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi :
 - a. Para atlet, pelatih, pembina olahraga pencak silat dalam meningkatkan prestasi atlet.
 - b. Bahasa informasi dan referensi bagi para peneliti yang akan menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pada cabang olahraga pencak silat.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi hal-hal sebagai berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
3. Bab III Metode Penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. Bab IV menyampaikan temuan penelitian yang berdasarkan analisis data dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang ada.
5. Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi tentang hasil penelitian.