

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri asli Indonesia yang sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dahulu pencak silat hanya digunakan untuk melindungi diri dari segala ancaman, dan untuk berperang melawan penjajah. Tetapi sekarang pencak silat sudah menyebar ke seluruh penjuru Dunia, hal itu dibuktikan dengan banyaknya perguruan-perguruan pencak silat di berbagai Negara dan terbentuknya Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (PERSILAT).

Hingga saat ini belum ada yang mengetahui kapan, dimana, dan bagaimana pertama kali proses tersebut berlangsung karena informasi yang tersedia 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, not purely autogenic endeavour*”. Pencak silat sebagai salah satu beladiri asli Indonesia merupakan sebuah hasil proses sintesis dan bukan merupakan hasil *autogenic* murni saja.

Meskipun melalui perdebatan yang berlarut-larut mengenai asal-usul pencak silat, beberapa ahli ikut memaparkan pandangannya, seperti Asikin (1975) (Maryono, 1988:10) (dalam Mulyana, 2013, hlm. 79-80) juga memaparkan bahwa “pencak silat mengutamakan beladiri sebetulnya 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. Seiring dengan perkembangan zaman, ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbul suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.

Pada perkembangannya pencak silat tidak hanya mempelajari ilmu beladiri saja, seperti yang digunakan orang terdahulu. Namun pada perkembangan saat ini pencak silat sudah menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan pada ajang olahraga bergengsi tingkat Nasional maupun Internasional. Menurut Wardoyo dan Lubis (2014, hlm. 63-64) mengatakan bahwa: “pertandingan pencak silat dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori tanding dan kategori jurus”.

Kategori tanding (wiralaga) adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh 2 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 dimulai dari sikap pasang, langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan koodinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

Kategori Jurus terbagi menjadi 3, yaitu (a) Wiragana (Tunggal) adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dalam bentuk peragaan kekayaan teknik dan jurus pencak silat secara etis, efektif, estetis dan kasatria dengan tangan kosong dan bersenjata, (b) Wirasanggha (Ganda) adalah pertandingan pencak silat yang dilakukan oleh 2 orang pesilat 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) 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 dengan 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 putih.

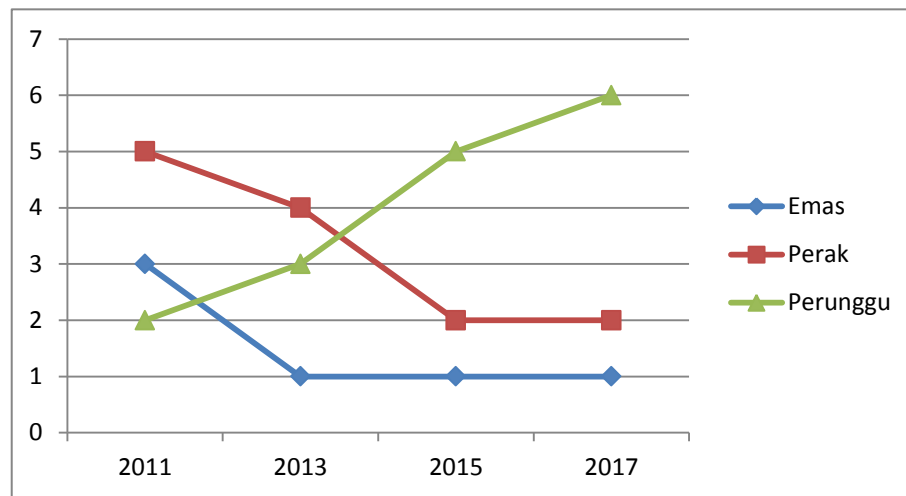
Di Indonesia khususnya kategori nomor tanding sebenarnya memiliki prestasi yang sangat baik pada perhelatan akbar 2 tahunan *SEA GAMES* 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah. Namun pada perhelatan *SEA GAMES* 2013, 2015 dan 2017. Perolehan medali pada cabang pencak silat kategori tanding tidak mengalami peningkatan bahkan cenderung menurun, berikut adalah perolehan medali kontingen pencak silat Indonesia yang didapatkan pada 4 *SEA GAMES*

Tedi Hermawan, 2018

**PREDIKSI TEKNIK JATUHAN SEBAGAI PERSENTASE TERBESAR TEKNIK YANG DIPERGUNAKAN
DALAM PERTANDINGAN PENCAK SILAT O2SN KATEGORI TANDING TINGKAT SMA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terakhir dikategori tanding, agar lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik. 1.1. berikut ini:



Grafik. 1. 1.

Perolehan Medali Tim Pencak Silat pada 4 *Sea Games* Terakhir

Dari data di atas dapat kita lihat bahwa prestasi Indonesia tidak ada peningkatan bahkan cenderung menurun pada kategori tanding, perlu adanya evaluasi dan pembinaan yang lebih baik. Hal ini bertujuan agar Indonesia bisa berprestasi bukan hanya di ajang *SEA GAMES*, tetapi mampu berprestasi dalam ajang kejuaraan dunia. Indonesia harus segera mempersiapkan diri karena Indonesia menjadi tuan rumah perhelatan akbar 4 tahunan *ASIAN GAMES* Jakarta-Palembang 2018, pada *ASIAN GAMES* kali ini untuk pertama kalinya cabang olahraga pencak silat dipertandingkan.

Pada prinsipnya upaya pencapaian prestasi yang maksimal khusus pada cabang olahraga pencak silat, pesilat pada kategori tanding harus memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu, menangkis/mengelak, mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak.

Berdasarkan pengamatan yang didapatkan dalam suatu pertandingan, atlet tingkat daerah maupun nasional banyak mendapatkan permasalahan dalam

Tedi Hermawan, 2018

PREDIKSI TEKNIK JATUHAN SEBAGAI PERSENTASE TERBESAR TEKNIK YANG DIPERGUNAKAN DALAM PERTANDINGAN PENCAK SILAT O2SN KATEGORI TANDING TINGKAT SMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

performance-nya, baik ketidaksiapan secara fisik maupun mental. Ada 2 faktor yang paling mempengaruhi penampilan atlet ketika bertanding yang memungkinkan penurunan atau tidak meningkatnya prestasi atlet, yaitu faktor pelatihan mental dan faktor kondisi fisik. Menurut Sudibyo (2015, hlm. 5) berpendapat bahwa:

“Pelatihan mental adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang untuk: (1) menguatkan kemauan, (2) mengontrol stabilitas emosional, (3) mengembangkan pemikiran, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku, serta (4) meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individu”.

Pendapat yang diajukan Sudibyo, ini menunjukkan sasaran pelatihan mental yang terarah pada peningkatan sumber-sumber kemampuan jiwa, di samping sasaran fisik dan psikis yang terarah pada peningkatan kinerja. Karena pelatihan mental adalah keseluruhan struktur dan proses serta unsur-unsur jiwa yang terorganisasi sebagai kesatuan. Maksudnya, ketika seorang pesilat memiliki kemampuan teknik pukulan, tendangan dan jatuhan yang baik semua itu tidak akan keluar ketika pertandingan jika atlet tersebut tidak memiliki mental yang baik. Sering sekali para pelatih menganggap faktor mental suatu hal yang sepele sehingga jarang dilatih, padahal mental sangat berpengaruh terhadap penampilan atletnya.

Faktor selanjutnya adalah yang paling penting yaitu kondisi fisik, komponen kondisi fisik. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa:

“Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting 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 dengan 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 sekali para pelatih lupa akan pentingnya komponen fisik ini, padahal komponen fisik inilah sebagai pondasi bagi atlet untuk membangun prestasi. Ketika komponen fisik seorang atlet kurang dilatih, maka performa atlet dalam pertandingan kurang mencapai hasil yang diharapkan. Menurut Harsono (2015, hlm. 59) komponen

kondisi fisik dasar (umum) yaitu, (1) Stamina (daya tahan *anaerobik*) adalah kemampuan untuk meneruskan latihan/pertandingan meskipun dalam kondisi lelah, atau kemampuan bertahan terhadap kelelahan, (2) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh, (3) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang sangat cepat, (4) Daya tahan kekuatan (*muscle endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi otot berturut-turut (*isotonis*) atau kontraksi (*isometric*) untuk waktu yang lama, (5) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari hasil penjelasan di atas, komponen kondisi fisik dasar sangat dibutuhkan dalam latihan dan ketika melakukan taktik-teknik dalam pencak silat. Dari semua teknik yang ada pada pencak silat, teknik jatuhan merupakan teknik yang paling membutuhkan ke 5 komponen kondisi fisik dasar tersebut. Teknik jatuhan dalam pencak silat dapat diawali dengan tangkapan terlebih dahulu ataupun langsung dengan menjatuhkan lawan. Jatuhan menurut Mulyana (2014, hlm. 122) bahwa: “Jatuhan ditinjau dari komponen penyerangnya terdiri dari sapuan tegak, sapuan rebah, kaitan, ungkitan dan guntingan”. Hasil teknik jatuhan merupakan kemampuan yang ditentukan oleh teknik dan kondisi fisik. Oleh karena itu, dengan kemampuan kondisi fisik yang baik akan menunjang kualitas teknik yang baik. Maka, tanpa kondisi fisik dan teknik yang baik tidak mungkin teknik jatuhan dapat dilakukan dengan maksimal.

Hal itu dapat menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Oleh karena itu, dalam proses pelatihan cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya. Cermin kondisi fisik yang baik akan terlihat pada pertandingan yang sebenarnya, jika seorang atlet memiliki kemampuan fisik yang prima maka dia akan mampu menggunakan semua teknik dengan cepat dan akurat. Demikian pula dengan teknik jatuhan,

teknik jatuhan akan mampu dilakukan jika atlet tersebut memiliki kondisi fisik yang prima.

Teknik jatuhan adalah teknik yang memiliki perolehan poin paling besar atau paling tinggi dibandingkan dengan teknik lainnya, jadi kemungkinan besar atlet-atlet yang bertanding cenderung ingin melakukan teknik jatuhan. Sehingga peneliti memprediksikan dan menduga bahwa teknik jatuhan merupakan teknik dengan persentase terbesar teknik yang dipergunakan dalam pertandingan pencak silat O2SN kategori tanding tingkat SMA.

Sejauh ini belum ada penelitian tentang prediksi teknik jatuhan sebagai persentase terbesar teknik yang dipergunakan dalam pertandingan pencak silat O2SN kategori tanding tingkat SMA. Sehingga ini penting dilakukan agar dapat dijadikan sebagai acuan dan tolak ukur untuk membantu para pelatih mengembangkan teknik jatuhan, hubungannya dengan prestasi pencak silat khususnya di nomor kategori tanding. Maka dari itu, penulis mengadakan penelitian secara langsung tentang uraian di atas dan tertarik untuk meneliti yang berjudul **“Prediksi Teknik Jatuhan Sebagai Persentase Terbesar Teknik yang Dipergunakan Dalam Pertandingan Pencak silat O2SN Kategori Tanding Tingkat SMA”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: Seberapa besar persentase teknik jatuhan, tendangan dan pukulan yang dipergunakan dalam pertandingan pencak silat O2SN kategori tanding tingkat SMA tahun 2017?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Tujuan umum sebagai gambaran nyata mengenai persentase teknik jatuhan digunakan oleh atlet dalam sebuah pertandingan pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Tedi Hermawan, 2018

PREDIKSI TEKNIK JATUHAN SEBAGAI PERSENTASE TERBESAR TEKNIK YANG DIPERGUNAKAN DALAM PERTANDINGAN PENCAK SILAT O2SN KATEGORI TANDING TINGKAT SMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam setiap penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam pengembangan olahraga khususnya pada cabang pencak silat. Penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan olahraga beladiri pada umumnya.

1. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan teknik jatuhnya pada olahraga beladiri pencak silat.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang berarti bagi:
 - a. Para pelatih, atlet dan 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. Batasan Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian skripsi yang akan peneliti ambil terdiri atas lima bab, yaitu:

1. Bab I Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah 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.

Demikian sruktur organisasi skripsi ini semoga dapat memberikan gambaran yang jelas berkenaan dengan laporan hasil penelitian yang dilaksanakan.