

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat menjadi salah satu olahraga prestasi atau olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional. Pencak Silat kini telah resmi masuk sebagai cabang olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik di nasional maupun internasional dan sekarang sudah masuk pada ajang yang dipertandingkan dalam pesta olahraga negara - negara Asia dengan sebutan ASIAN Games 2018. Organisasi silat nasional di bentuk seperti Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Indonesia.

Pencak silat terdiri atas empat aspek dalam pelajarannya, (Notosoejitno, 2015) menyatakan aspek tersebut antara lain meliputi: (1) aspek mental spiritual, (2) aspek beladiri, (3) aspek seni, dan (4) aspek olahraga. Keempat aspek mempunyai teknik, taktik dalam unsur pembelaan dan serangan yang berbeda. Teknik pencak silat dalam pertandingan sangat banyak, namun demikian teknik yang tepat pada pertandingan sangat berbeda dengan teknik-teknik beladiri dikarenakan pada pertandingan pencak silat harus sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku. (Peraturan Pertandingan Pencak Silat, 2012).

Pada pertandingan pencak silat ada babak dan waktu pertandingan pada katagori remaja dan dewasa dilakukan dalam 3 (tiga) babak, setiap babak terdiri dari 2 (dua) menit bersih. Adapun diantara babak diberikan waktu 1 (satu) menit bersih untuk istirahat. Waktu 2 (dua) menit bersih diartikan pada saat

wasit menghentikan pertandingan (ada pembinaan, hukuman, jatuhan, penanganan dokter, wasit bertanya ke juri) maka stop watch berhenti. Penilaian diberikan oleh juri pada setiap babak berhenti. Ketentuan nilai prestasi teknik pada pertandingan pencak silat (dalam Persilat, 2013) adalah sebagai berikut : (1) Nilai 1 adalah serangan dengan tangan yang masuk sasaran tanpa terhalang; (2) Nilai 1+1 adalah berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan tangan; (3) Nilai 2 adalah serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang; (4) Nilai 1+2 adalah berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik menggunakan kaki; (5) Nilai 3 adalah teknik Serangan langsung yang berhasil menjatuhkan lawan; (6) Nilai 1+3 adalah berhasil menangkap serangan lawan, diikuti dengan keberhasilan menjatuhkan lawan.

Teknik gerakan dalam pencak silat terdiri dari kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah belaan, hindaran, jatuhan, tangkapan dan serangan. Kemenangan dalam pertandingan pencak silat ditentukan oleh pesilat yang memiliki nilai atau poin terbanyak. Nilai yang diperoleh pesilat adalah nilai teknik serangan menggunakan tangan atau disebut dengan pukulan. Teknik serang-bela menggunakan lengan tangan dan tungkai kaki pada pertandingan pencak silat harus memenuhi kriteria masuk pada bidang sasaran, mantap, dan bertenaga. Serangan menggunakan tangan (pukulan) dapat dibagi menurut arahnya, yaitu depan, bawah, atas dan samping, sedangkan serangan dengan tungkai kaki (tendangan) dibagi menjadi 4 yaitu tendangan lurus/depan, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang, adapun jatuhan di pertandingan pencak

silat dibagi menjadi dua yaitu jatuhan dengan tangkapan dan jatuhan tanpa tangkapan, jatuhan dengan tangkapan yaitu dengan menjatuhkan lawan dengan menangkap kaki lawan sedangkan jatuhan tanpa tangkapan yaitu guntingan, sapuan, kaitan dan ungkitan.

Teknik jatuhan tanpa tangkapan yaitu guntingan depan merupakan salah satu teknik bawah dalam pencak silat pelaksanaan teknik guntingan yakni menjatuhkan lawan dengan cara menjepit kedua kaki dan sasaran pinggang atau tungkai sehingga lawan kehilangan keseimbangan dan terjatuh (Lubis, 2014). Teknik guntingan depan merupakan teknik yang tergolong sulit dalam pelaksanaannya, namun karena faktor kesulitan tinggi tersebutlah guntingan jika berhasil dilaksanakan dengan baik, akan menambah daya tarik pertandingan pencak silat dan juga nilainya yang tinggi yaitu nilai 3.

Salah satu tempat pembinaan olahraga pencak silat yaitu di perguruan-perguruan pencak silat, salah satunya adalah perguruan PPS Betako Merpati Putih. Di perguruan pencak silat pesilat akan dilatih keterampilan dasar pencak silat serta dibina kualitas fisiknya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, maka sudah seharusnya pesilat mampu menguasai teknik dasar pencak silat dan fisik yang baik, latihan yang dimaksud yaitu jatuhan tanpa tangkapan yaitu guntingan depan.

Agar guntingan mampu dikuasai dengan baik oleh pesilat, maka pesilat perlu proses latihan yang matang. Oleh karena itu penting bagi seorang pelatih pencak silat untuk memodifikasi latihan guntingan depan, agar pesilat menikmati proses latihan dan pesilat merasa aman dan terhindar dari resiko

cedera. Adapun latihan fisik untuk mendukung penyempurnaan teknik guntingan depan yaitu latihan coordination, plyometric, strength, speed, agility, dan balancing..

Berdasarkan pengamatan di Perguruan pencak silat Merpati Putih kelompok latihan ampera pada atlet remaja di dalam latihan dan pertandingan jarang sekali memakai teknik guntingan depan sehingga peneliti ingin membuat model latihan untuk atlet remaja Merpati Putih bisa menguasai teknik dan penunjang fisik di latihan guna untuk melatih fisik dan teknik jatuhan yang jarang sekali mereka pakai di pertandingan maupun latihan. Dalam kaitannya dengan latihan fisik dan teknik guntingan tersebut, perlu adanya upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan para atlet. Pada perguruan pencak silat Merpati Putih kelompok latihan Ampera yang dimana atlet nya adalah lebih banyak usia Pra Remaja (usia 12 s/d 14 Tahun) dan Remaja (usia 14 s/d 17 Tahun) sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat dimana yang merupakan salah satu tahapan yang penting dalam hal ini, karena pada usia sekolah atlet yang merupakan sekaligus atlet sedang berada dalam tahapan memperbaiki fisik dan teknik tersebut.

Oleh karena itu dari permasalahan diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk membuat Model Latihan Fisik dan Teknik Guntingan depan Pencak Silat Pada usia Remaja. Dimana dalam olahraga beladiri Pencak Silat harus menguasai teknik guntingan depan dan fisik yang baik karena teknik ini sangat penting.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini yaitu Pengembangan Model Latihan Fisik dan Teknik Guntingan Depan Pada Remaja Merpati Putih.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

”Bagimakah Model Latihan Fisik dan Teknik Guntingan Depan Pencak Silat pada Usia Remaja?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil latihan ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan gelar sarjana Pendidikan
2. Membantu upaya memajukan prestasi Atlet Usia remaja Merpati Putih untuk meraih prestasi tertinggi.
3. Memberikan latihan fisik dan teknik baru dalam latihan guntingan depan bagi Atlet usia remaja Merpati Putih.
4. Memberikan pengetahuan tambahan kepada Pelatih kelompok latihan Merpati Putih tentang model latihan guntingan depan pencak silat.
5. Memberikan referensi bagi perguruan Merpati Putih.