

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai bentuknya seperti sekarang ini. Kegiatan jasmani pencak silat dilandasi semangat juang melawan diri sendiri (kepribadian) disesuaikan dengan azas dan norma kehidupan sebagai olahraga beladiri dari orang lain dengan kemampuan jiwa pendekar. Kemahiran pencak silat digunakan juga untuk menumpas pemberontakan DI/TII, dengan cara pagar betis, oleh tentara bersama masyarakat yang telah mahir beladiri pencak silat. Pada hakikatnya pencak silat merupakan perpaduan antara kerohanian, akal, kehendak, dan kesadaran kodrat manusia sebagai makhluk hasil ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu pencak silat dapat berfungsi sebagai seni, beladiri, pendidikan ahklak serta olahraga prestasi (Tatang muhtar, 2020).

PB IPSI dan BAKIN dalam (Sainal, 2018) pada tahun 1975 mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandiriannya ) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sejak kongres IPSI ke III tahun 1973, Presiden Suharto dalam amanatnya, mengin-truksi agar olahraga pencak

silat diajarkan di sekolah-sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Perguruan Tinggi.

Menjelang Pekan Olahraga Nasional yang pertama, di Solo pada tanggal 18 Mei 1948, para pendekar pencak silat berkumpul membentuk organisasi Pencak Silat. Hingga terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) menurut (Tatang muhtar, 2020). Kini IPSI tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia. Seni beladiri tradisional Pencak Silat kini secara resmi ditetapkan sebagai Warisan Budaya Tak Benda asli Indonesia oleh UNESCO. Pada sidang langsung ke-14 Intergovernmental Commite for the Safeguardian of the Intangible Cultural Herigate, di Bogota, Kolombia, 14 Desember 2019. Budaya Tak Benda asli Indonesia oleh UNESCO. Pada sidang langsung ke-14 Intergovernmental Commite for the Safeguardian of the Intangible Cultural Herigate, di Bogota, Kolombia, 14 Desember 2019.

Pencak silat mempunyai banyak teknik dasar yang salah satunya adalah serangan tungkai. Pada pertandingan olahraga pencak silat nilai serangan tungkai atau tendangan sangat sering digunakan dalam mendapatkan poin, maka dari itu sangat penting diajarkan oleh setiap atlet remaja untuk berlatih pencak silat dalam aspek olahraga. Berkaitan dengan serangan tungkai, peneliti ini akan mengkaji dan meneliti tentang latihan tendangan sabit. Kemampuan teknik dasar tendangan sabit dibutuhkan latihan yang terprogram dengan metode yang bervariasi, arti bervariasi disini adalah latihan dengan menggunakan alat bantu ladder dalam latihan yang disesuaikan dengan bentuk gerakan dari

dasarnya. Latihan merupakan proses belajar atau kegiatan yang dilakukan secara berulang ulang.

Masalah dari judul yang saya ambil ini masih banyak atlet usia remaja dengan teknik latihan kurang bervariasi untuk melakukan tendangan sabit karna atlet usia remaja banyak juga yang menjadi atlet pemula sehingga lintasan tendangan belum sempurna, sedangkan di dalam olahraga pencak silat serangan tendangan sangat dibutuhkan untuk menyerang sehingga mendapatkan point dalam pertandingan, sebab itu serangan tendangan sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kualitas individu setiap atlet usia remaja dalam olahraga pencak silat.

Untuk mengatasi masalah diatas, penulis berkonsultasi dengan pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Jakarta Selatan untuk mencoba mengembangkan model latihan tendangan sabit dalam olahraga pencak silat untuk usia remaja

## **B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja”.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, sebagai berikut: “Bagaimana pengembangan model latihan tendangan sabit pencak silat berbasis ladder drill untuk usia remaja?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Dalam kegiatan penelitian sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan adanya tujuan setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah mengembangkan model latihan tendangan sabit pencak silat berbasis *ladder drill* untuk usia remaja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil pengembangan ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran dalam penerapan pengembangan model latihan tendangan sabit olahraga pencak silat berbasis *ladder drill* untuk usia remaja, sehingga metode latihan tersebut dapat

diketahui yang mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan teknik dasar tendangan sabit dalam Olahraga Pencak Silat.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Pelatih**

Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.

### **b. Atlet**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk atlet agar dapat menerima metode latihan yang baik untuk mencapai prestasi yang tinggi.

### **c. Penelitian lain**

Hasil penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan tendangan sabit olahraga pencak silat berbasis *ladder drill* untuk usia remaja.

## **E. Spesifikasi Produk**

Dalam melakukan pengembangan latihan penulis membuat 10 model variasi latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* dengan menggunakan alat *ladder* 7 kotak. Adapun produk yang dihasilkan yaitu video latihan tendangan sabit pencak silat berbasis *ladder drill* untuk atlet usia remaja, dengan spesifikasi isi video sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill*.
2. Model latihan yang efektif dan efisien.
3. Berisikan materi latihan tendangan sabit dengan variasi gerak.

4. Dapat mengatasi kesulitan dalam melatih tendangan sabit.
5. Di dalam video tutorial tersebut terdapat 10 variasi model latihan tendangansabit berbasis *ladder drill*.