BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penetapan dan pengembangan cabang olahraga unggulan sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 34 (ayat 2) yang menyebutkan bahwa pemerintah kabupaten/kota wajib mengelola sekurang-kurangnya satu cabang olahraga unggulan yang bertaraf nasional dan/atau internasional. Saat ini kondisi di daerah masih diwarnai oleh keterbatasan kemampuan pengelola di daerah. Hal ini mengandung arti bahwa banyak daerah yang belum menyelenggarakan pembinaan cabang olahraga unggulan, atau mungkin saja telah melakukanya, namun tidak melibatkan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga hasilnya kurang optimal.

Cabang olahraga unggulan merupakan istilah baru yang sesunguhnya jauh sebelum diundangkannya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 telah dikenal istilah cabang olahraga prioritas.Penetapan cabang olahraga prioritas mengandung bahwa tidak semua cabang olahraga harus dibina, melainkan difokuskan pada hanya beberapa cabang olahraga tertentu berdasarkan peluang untuk meraih prestasi pada suatu proyeksi pembinaan.Pembinaan cabang olahraga unggulan juga berarti bahwa suatu cabang olahraga yang diunggulkan memiliki daya saing, baik secara komparatif dibandingkan dengan daerah lain, maupun secara kompetitif ketika atlet bertanding di suatu arena kejuaraan tingkat nasional.

Menurut Haryono dkk. (2013) prestasi atlet dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu : faktor internal dan eksternal. Faktor internal atlet meliputi : kemampuan fisik, intelegensi, psikomotor, dan afektif. Faktor eksternal atlet yang meliputi : pelatih, dukungan orang tua, ketersediaan sarana dan prasarana, program latihan, hasil penelitian, lingkungan tempat bekerja atau sekolah, masyarakat, teman akrab, dan lainya

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Artinya dalam membina dan mengembangkan atlet untuk meraih prestasi yang gemilang, harus melalui proses yang terencana dalam mempersiapkan semua aspek yang mendukung sesuai kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni, berjenjang sesuai tahapan usia dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk memperoleh itu semua harus didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahrgaan.

Erwin Setyo Kriswanto (2015:14) pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Dalam kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata.Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016:25) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014:17) kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan 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, untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Dengan adanya event yang banyak otomatis akan meningkatkan jumlah atlet yang berpartisipasi, sehingga pemasalan atlet yang dilakukan sejak usia dini akan menghasilkan bibit bibit atlet yang berpotensi. Untuk itu, pada tahap pemasalan perlu diimbangi dengan pola pembinaan dan program pelatihan yang benar dan sesuai dengan usianya. Pada pencak silat kelompok kategori tanding juga dipertandingkan di tingkat daerah, nasional, sampai internasional.Pencapaian prestasi optimal tidak terlepas dari pembinaan fisik, teknik taktik dan mental.Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, dalam hal ini, berarti keberadaan fisik yang baik merupakan modal utama bagi atlet dalam meraih

prestasi. Seorang atlet akan mampu mengembangkan potensinya secara optimal apabila memenuhi faktor faktor sebagai berikut; karakteristik fisik, merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan (kapasitas fisik), penguasaan teknik secara benar yang sesuai dengan anatomi tubuh diperlukan cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan (biomekanika), tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktivitas olahraga tertentu harus dicapai (kapasitasfisiologi), faktor-faktor psikologis yang memungkinkan atlet berhasil dalam suatu kompetisi perlu dikembangkan dan dipertahankan (menaikkan kondisi psikologis), etika kerja termasuk sikap yang tepat dalam latihan harus disajikan dan kesempatan untuk berkompetisi dengan atlet lain yang setara atau tingkat yang lebih tinggi harus tersedia.

Prestasi seorang atlet diharapkan akan meningkat, apabila didukung fisik yang baik serta program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan. Program latihan yang baik tentunya metodis, berjenjang, berkesinambungan, dan aplikatif sesuai dengan spesialisasi olahraganya. Meskipun keseluruhan gerak fisik merujuk kepada kemampuan biomotor yang berhubungan dengan unsur fisiologis tubuh, Penerapan keseharian dan kebiasan disaat latihan tentunya juga menjadikan kemampuan biomotor ini menjadi berkembang sesuai dengan hal hal yang terkait dalam olahraga spesialisasinya.

Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia mengalami peningkatan yang pesat. Sebagai indikasinya antara lain dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan secara *single event* dan *multi event*, munculnya perguruan-perguruan pencak silat baru di daerah-daerah. Prinsip dasar pertandingan pencak

silat adalah mendapatkan *point* sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk melakukan serangan dan belaan tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan.

Untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang pesilat di samping menguasai berbagai bentuk kekayaan teknik pencak silat dan kemahiran dalam penggunaannya, harus ditunjang oleh kesegaran jasmani yang prima. Tanpa didukung kondisi fisik yang baik mustahil seorang pesilat mampu bertanding dan mengeluarkan teknik-teknik pencak silat selama 2 menit x 3 babak.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:77) pembelaan adalah upaya mempertahankan diri dari serangan lawan. Pada dasarnya membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh. Penggunaan teknik belaan akan bergantung pada kondisi serangan yang dihadapi, yang perlu diperhatikan dalam pembelaan adalah bentuk, arah lintasan serangan lawan, posisi dan gerak untuk membela, dan bentuk belaan yang sesuai dengan serangan lawan. Posisi tersebut meliputi pasangan, kuda-kuda, dan sikap tubuh.Teknik belaan dibagi tiga, yaitu belaan dasar, lanjutan dan tinggi.

Menurut hasil MUNAS IPSI XI (2003:10) serangan yang dinilai adalah serangan yang mengenai sasaran yang sah dengan menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Agar dapat melakukan teknik belaan dan serangan, seorang pesilat harus menguasai teknik-teknik dalam pencak silat dengan baik dan benar. Untuk

itu, diperlukan penguasaan teknik dalam pencak silat melalui proses latihan yang relatif lama dan dilakukan secara teratur, terprogram, dan terukur. Dengan demikian, untuk dapat menguasai gerak teknik dalam pencak silat diperlukan komponen biomotor yang baik. Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi. Serangan dalam pertandingan pencak silat, pada prinsipnya adalah melakukan gerakan pukulan atau tendangan pada sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan belaan dalam pencak silat pada prinsipnya adalah melakukan hindaran, elakan, egosan ataupun tangkapan terhadap serangan lawan untuk selanjutnya melakukan balasan. Untuk itu, serangan dalam pertandingan pencak silat harus dilakukan dengan cepat agar lawan tidak dapat melakukan elakan, hindaran, dan tangkapan Sebaliknya elakan, hindaran, dan egosan dalam pencak silat harus dilakukan dengan cepat pula sehingga pesilat dapat melakukan balasan maupun bantingan.

Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan point dengan melakukan serangan dan belaan. Dalam mendapatkan point sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan.Untuk dapat melakukan serangan dan belaan tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan, merupakan satu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil. Dalam pencak silat keseimbangan sangat menunjang dalam mengontrol tubuh saat melakukan gerakan yang cepat dan mendadak. Keseimbangan terkait dengan performa atlet saat bertanding sebab posisi pesilat selalu merunduk yang

menyebabkan gaya beratnya lebih rendah daripada saat normal sehingga menyebabkan pesilat menjadi seimbang. Penting untuk dimengerti bahwa meskipun pesilat dapat melakukan gerakan dengan lebih cepat dan menyerap kekuatan yang lebih besar saat mengubah arah berat badan ada beberapa kerugian pada keseimbangan ini. Menambah keseimbangan pada satu arah berarti mengurangi keseimbangan pada arah yang berlawanan, dan hal ini pun mudah diserang oleh kekuatan yang tidak diduga. Tipuan saat melakukan serangan yang berhasil tergantung pada kemampuan pesilat untuk memaksa lawan condong ke suatu arah dan kemudian bergerak ke arah berlawanan. Pesilat bertahan yang terpaku oleh pusat gaya berat dan berubah ke arah yang salah akan kehilangan waktu yang berharga dalam mengembalikan posisi masa tubuh untuk stabil.

Di lihat dari sisi prestasi, prestasi pencak silat Indonesia di kancah internasional terbilang baik, akan tetapi jika dilihat dari sisi prestasi kategori tanding prestasi Indonesia masih tertinggal satu langkah dibandingkan Vietnam. Hasil dari sea games pencak silat 14 juni 2015 di Singapura (TEMPO/Gunawan wicaksono) beberapa waktu yang lalu, pada sea games 2015 Indonesia berhasil meraih gelar juara II umum dengan raihan medali 3 emas (3 Emas, 3 Perak, 5 Perunggu) EMAS (3): Hendy/Yolla Primadona Jampil (seni/ganda putra), Tri Juanda Samsul Bahar (tanding kelas H/80-85kg), Ni Kadek Ratna Dewi/Ida Ayu Putu Chandra Martiadi/Luh Putu Eka Pratiwi (seni beregu). Ditempat pertama di duduki vietnam dengan perolehan medali 3 emas, 5 perak dan 3 perunggu) perolehan medali kategori tanding, jika dibandingkan dengan Vietnam Indonesia masih tertinggal.

Tabel I.I Kategori Seni Tunggal Dan Ganda Putra

Kategori	Emas	Perak	Perunggu
Tunggal	Hoàng Quang Trung (Vietnam)	Sugianto (Indonesia)	M Iqbal Abd Rahman (Singapore)
Ganda	Indonesia (INA) Hendy Yolla Primadona Jampil	Vietnam (VIE) Đặng Quốc Bảo Nguyễn Danh Phương	Singapore (SIN) Muhammad Shakir Juanda Sheik Ferdous

Tabel I. 2. Kategori Seni Regu Puteri

Kategori	Emas	Perak	Perunggu
Regu	Indonesia (INA) Ni Kadek Ratna Ida Ayu Putu Martiadi Luh Putu Eka Pratiwi	Singapore (SIN) Nurul Khairunnisa Azlani Nur Fazlin Juma'en Nur Shafiqa Sheik Alau'ddin	Vietnam (VIE) Dương Thị Ánh Nguyệt Nguyễn Thị Thu Hà Nguyễn Thị Thúy

Tabel 1.3. Kategori Tanding Putra

Event	Emas	Perak	Perunggu
50 kg (Class A)	Diệp Ngọc Vũ Minh Vietnam	Awaluddin Nur Indonesia	Alshamier Ibnohisham Philippines Arieffudin Ridzuan Malaysia
55 kg (Class B)	Muhammad Faizul M Nasir Malaysia	Nanthachai Khansakhon Thailand	Aprin Ardianto Indonesia Võ Duy Phương Vietnam
60 kg (Class C)	Adilan Chemaeng Thailand	Nguyễn Nguyên Thái Linh Vietnam	Toto Thammavong Laos Ahmad Shahrozli Zailudin Malaysia
65 kg (Class D)	Pornteb Poolkaew Thailand	Muhammad Fahmi Romli Malaysia	Noukhith Latsaphao Laos Sapto Purnomo Indonesia

70 kg (Class E)	Mohd Al Jufferi Jamari Malaysia	Vũ Văn Hoàng Vietnam	Mohamad Kifli Hamzah Brunei
			Sheik Ferdous Singapore
75 kg (Class F)	Muhammmad Nur Alfian Singapore	Trần Đình Nam Vietnam	Mohd Fauzi Khalid Malaysia
			Ryan Sazali Indonesia
85 kg (Class H)	Tri Juanda Samsul Indonesia	M Robial Sobri Malaysia	Juanilio Ballesta II Philippines
			Sheik Farhan Singapore

Tabel 1.4 Kategori Tanding Putri

Kategori	Gold	Silver	Bronze
55 kg (Class B)	Suda Lueangaphichat Thailand	Olathay Sounthavong Laos	Nur Shafiqa Singapore
			Nirmalasari Octaviani Indonesia
60 kg (Class C)	Hoàng Thị Loan Vietnam	Wewey Wita Indonesia	Nong Oy Vongphakdy Laos
			Clyde Joy Baria Philippines
65 kg (Class D)	Siti Rahmah M Nasir Malaysia	Nguyễn Thị Yến Vietnam	Selly Andriani Indonesia
			Nurul Suhaila M Saiful Singapore

Tabel 1.5. Perolehan Medali Sea Games 2015 Cabang Olahraga Pencak Silat

Rank	Nation	Emas	Perak	Perunggu	Total
1	Vietnam (VIE)	3	5	2	10
2	Indonesia (INA)	3	3	5	11
3	Malaysia (MAS)	3	2	3	8
4	Thailand (THA)	3	1	0	4
5	Singapore (SIN)*	1	1	6	8
6	Laos (LAO)	0	1	3	4
7	Philippines (PHI)	0	0	3	3

8	Brunei (BRU)	0	0	1	1
Totals (8 nations)		**13**	**13**	**23**	**49**

Sumber :*"Pencak silat at the 28th Southeast Asian Games 2015". seagames2015.com. 28th Southeast Asian Games 2015 (Pencak silat). Archived from the original on 11 April 2015. Retrieved 5 April 2015.*

Pencak silat Indonesia masih mengandalkan medali dari kategori seni, jika diamati rekaman pertandingan pencak silat sea games 2015, terlihat atlet Vietnam dan Thailand sangat matang dalam penggunaan teknik egosan dengan serangan tungkai, dimana sikap awal bentuk egosan belum tepat dikarenakan kaki depan masih terlalu berdekatan dengan kaki belakang sehingga tendangan lurus tidak lepas, pada saat melakukan egosan pesilat indonesia masih melakukan hindaran dengan satu kaki yang dimana masih berada dalam jangkauan jarak serang dari lawan, sikap akhir setelah melakukan egosan dengan tendangan lurus belum tepat, karena sikap pasang terbuka yang disebabkan posisi tangan berada disamping pinggang sehingga memudahkan tendangan lawan masuk tepat pada sasaran. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, salah satu poin terbesar didapat jika seorang pesilat berhasil melakukukan gerakan berupa hindaran/tangkisan ataupun elakan disusul dengan melakukan serangan lanjutan tendangan, jika tendangan diawali dengan proses hindaran/tangkisan/elakan maka tendangan tersebut bernilai 1+2, berbanding jauh dengan nilai pukulan dan tendangan yang dilakukan hanya langsung melakukan gerakan pukulan ataupun tendangan yang hanya bernilai 1 dan 2. Banyak kasus yang terjadi di dalam pertandingan pencak silat, banyak pesilat yang melakukan proses egosan dengan serangan tendangan lurus, Selain itu teknik egosan dengan serangan tendangan lurus yang biasa dipakai secara umum di pertandingan pencak silat yang ada di Indonesia belum

variatif, masih terlihat banyak yang menggunakan energi yang berlebih dan rentan terjadinya resiko cedera bagi pesilat yang melakukan proses teknik egosan dengan serangan tendangan lurus ataupun bagi pesilat yang terkena dari gerakan egosan dengan serangan tungkai.

Kenyataannya dalam proses latihan gerak egosan dengan tendangan lurus pencak silat, kebanyakan dari pelatih pencak silat belum dapat menyesuaikan program latihan yang dirancang dengan karateristik atlet remaja itu sendiri. Kebanyakan pelatih pencak silat dalam menerapkan program latihannya, memperlakukan atlet pencak silat usia remaja, seperti melatih atlet pencak silat jenjang lanjutan atau senior. Padahal atlet remaja jelas bukan miniatur dari orang dewasa. Pelatih menyamakan program latihan dengan atlet pencak silat dewasa tanpa mempertimbangkan jenjang usia. Biasanya pelatih pencak silat memberi materi latihan gerak egosan dengan tendangan lurus dengan metode demonstrasi yaitu atlet menirukan gerakan apa yang di demonstrasikan oleh pelatih. Sesungguhnya cara tersebut tidak sepenuhnya salah. Alangkah baiknya bila seorang pelatih pencak silat dalam memberikan materi latihan melihat proses dan merekayasa suatu aktivitas latihan yang menyenangkan, sesuai dengan karateristik usia remaja. Dengan tujuan dapat mempengaruhi kebiasaan atlet dalam melakukan teknik egosan dengan tendangan lurus yang benar.

Peneliti sering menemukan atlet yang bermasalah dengan teknik egosan disambut dengan tendangan lurus. Misalnya atlet dalam posisi saling berhadapan dan saling melakukan serangan.Karena atlet tesebut melakukan teknik egosan

disambut dengan tendangan lurus yang salah. Akibat dari itu akan sangat mudah bagi lawannya melakukan *counter* terhadap eksekusi teknik yang dilakukan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengembangan model teknik egosan serangan tendangan lurus pencak silat yang baik, dan bervariasi jika ditinjau secara prinsip energi dan tingkat keselamatan pesilat, dan adaptif. Model teknik egosan dengan serangan tungkai yang akan dikembangkan mengacu pada arah datangnya serangan tungkai/kaki, sehingga pesilat akan lebih mudah berlatih sambil menganalisa arah energi serangan dari lawan, dan titik keseimbangan lawan (*center of gravity*).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasikan beberapa permasalahan, diantaranya :

1. Secara umum, pelatih kesulitan dalam mengembangkan model model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
2. Pelatih hampir tidak pernah memberikan program latihan yang baru tentang model model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
3. Pelatih tidak pernah mencari sumber infomasi dan media tentang model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
4. Kebanyakan pelatih mengalami kesulitan untuk mendapatkan model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
5. Apakah pengembangan model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus yang baru dapat membantu pelatih dalam proses latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalahan yang dijelaskan diatas, maka masalah-masalah yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada beberapa hal yaitu:

1. Masalah yang berkaitan dengan model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat
2. Masalah yang berkaitan dengan keefektivitasan keterampilan teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah model pengembangan teknik egosan dengan tendangan lurus dapat meningkatkan keterampilan teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat pada atlet?
2. Bagaimanakah keefektivitasan keterampilan teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat melalui model pengembangan teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan model latihan teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan sebuah pruduk buku pembelajaran yang bermanfaat dan berkualitas pada model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat yang layak digunakan.
2. Mengetahui efektifitas dan efesiensi dalam penggunaan model teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat dalam proses latihan

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi kepelatihan pencak silat tentang teknik egosan dengan tendangan lurus pada pencak silat antara lain :

1. Sebagai masukan kepada pelatih tentang model teknik egosan dengan tendangan lurus pencak silat yang variatif.
2. Memberikan pemahaman teknik-teknik egosan dengan tendangan lurus yang efisien dan efektif sehingga menghindari terjadinya cedera.
3. Membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kreatifitas dalam melatih guna mendapatkan teknik yang efisien dan efektif.
4. Sumbangan pemikiran peneliti pada bidang kepelatihan pencak silat khususnya latihan teknik teknik egosan dengan tendangan lurus .