

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah beladiri yang berasal dari Indonesia yang berkembang pesat bahkan dijadikan salah satu seni kebudayaan asli Indonesia. Pencak silat sendiri selain sebagai seni kebudayaan juga sebagai pertahanan diri, banyak manfaat dari beladiri termasuk untuk kebugaran jasmani, pertahanan diri, prestasi dan masih banyak lagi manfaatnya.

Di dalam beladiri pencak silat banyak hal yang harus diperhatikan agar manfaat dari pencak silat itu sendiri sesuai dengan tujuan dan kegunaannya.

Ada beberapa bagian yang harus diperhatikan dalam beladiri pencak silat diantaranya ; 1) **Mata**, Mata dalam pencak silat sendiri sangat berperan penting selain untuk melihat gerakan dan situasi disekeliling seperti kondisi dan kesiapan diri lebih terjaga. 2) **Tangan**, Tangan dalam pencak silat berguna untuk mempertahankan diri dari serangan musuh dan memberi perlawanan atau serangan kemusuh. Agar tangan memiliki kemampuan yang sangat maksimal untuk bertahan dan menyerang ada beberapa latihan untuk tangan yaitu :
a)Pukulan, b)Tangkisan, c)Kecepatan dan kekuatan. 3) **Gerakan Tubuh**, Gerakan tubuh di dalam beladiri pencak silat berperan untuk menjaga keseimbangan,

pertahanan untuk mengontrol gerakan (kekuatan dan kelincahan), dan juga dapat sebagai gerakan menipu untuk melakukan serangan dan menghindari dari serangan lawan. 4) **Gerakan Kaki**, Kaki di dalam beladiri pencak silat merupakan salah satu faktor penting untuk menyerang, menjaga keseimbangan, kuda-kuda, dan ambilan langkah baik mundur-maju, kesamping dan melompat. Kaki dalam beladiri harus memiliki kuda-kuda yang baik, tapak kan kaki yang kuat menjamin keseimbangan dan kekuatan, untuk memiliki kuda-kuda yang baik dalam pencak silat ada faktor-faktor yang mendukung yaitu : a) Kekuatan tapak kaki, b) Kekuatan tungkai, c) Kekuatan otot paha, d) Keseimbangan tubuh, e) Bertahan atau pertahanan, f) Kecepatan dalam bergerak. 5) **Koordinasi / Kombinasi gerakan**, Koordinasi / kombinasi dari setiap gerakan sangatlah berguna dan penting karena, di dalam pencak silat kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Unsur utama dalam beladiri pencak silat apabila koordinasi atau menggabungkan seluruh manfaat dari tubuh tidak sempurna maka tidak akan mencapai tujuan dan manfaat yang diharapkan.

Apabila gabungan gerakan dari setiap organ tubuh seperti tangan, gerakan tubuh, mata, telinga dan gerakan kaki. Selain untuk membeladiri maka akan menciptakan suatu seni dari setiap gerakan yang digabungkan dan terus berlatih dan dikembangkan, maka disetiap gabungan gerakan akan mencapai hasil yang diharapkan.

Beladiri pencak silat jika dilakukan sesuai dengan unsur dan tatacara yang benar maka selain untuk kebugaran jasmani banyak manfaat yang dapat didapatkan dari beladiri pencak silat diantaranya :

1. Kesehatan

Tubuh akan lebih sehat jika kita melakukan suatu rutinitas yang ada di dalam gerakan beladiri pencak silat yaitu :

- a) Melakukan gerakan seperti jurus tangan kosong yang mengkaitakan gabungan dari setiap seluruh gerakan tubuh. maka dengan begitu seluruh organ tubuh akan lebih kelihatan bugar dan sehat karena setiap gerakan dapat melancarkan peredaran darah dan otot yang rusak.
- b) Melakukan latihan pernapasan. Setiap melakukan suatu gerakan memukul mampu menangkis, karena dengan pernafasan yang baik akan mendukung hasil dari setiap gerakan yang digabungkan dari semua unsur dengan latihan pernapasan melatih dan menyehatkan paru – paru dan jantung.

2. Pertahan Diri

Beladiri pencak silat jika dilakukan dengan benar dan ditangani oleh orang-orang yang profesional di dalamnya maka beladiri pencak silat berguna untuk mempertahankan diri sendiri dari serangan lawan yang tak terduga maupun serangan dengan keadaan siap. Oleh karena itu beladiri pencak silat selain untuk kesehatan tubuh juga dapat sebagai pertahanan diri.

3. Prestasi

Beladiri pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang membawa nama baik Indonesia ke kelas dunia, kerana bela diri pencak silat jika ditangani dan fokuskan oleh tangan-tangan dan orang yang profesional dan berpengalaman dalam menciptakan suatu prestasi di dalam beladiri pencak

silat, bukan hanya orang-orang yang ahli mengelola pencak silat untuk melahirkan prestasi tetapi sangat dibutuhkan orang-orang yang ingin selalu berlatih keras, memiliki mental yang kuat, sehat, dan mau berjuang. Semua harus saling berkaitan dan mendukung untuk menciptakan prestasi anak bangsa yang baik di dalam nasional maupun internasional.

Dengan adanya beladiri pencak silat setiap sekolah dan bahkan di masukan ke dalam materi kurikulum pelajaran, maka dengan itu beladiri pencak silat mampu menciptakan anak bangsa Indonesia lebih sehat dan kuat juga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia Indonesia ke arah yang lebih baik lagi.

Untuk menguasai jurus dasar tangan kosong dibutuhkan beberapa aspek-aspek fisik di antaranya adalah aspek kekuatan, kecepatan, koordinasi gerak, kelincahan, dan sarana pembelajaran. Dilihat dari hasil pengamatan siswa kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014, bahwa kemampuan melakukan keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat masih dalam katagori rendah, karena hanya 8 siswa yang bisa melakukan dengan benar rangkaian jurus dasar tangan kosong, yang tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal dengan nilai 70 dari jumlah seluruh siswa 30 orang. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya, di antaranya adalah monotonnya pembelajaran yang diberikan sehingga siswa menjadi kurang menyerap dan memahami materi materi yang disampaikan oleh guru, serta kurangnya kemampuan dan pemahaman rangkaian keterampilan jurus dasar tangan

kosong diduga menjadi penyebab utama kegagalan pelaksanaan rangkaian jurus dasar tangan kosong pada siswa kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014. Bertitik tolak dari uraian di atas maka, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Peningkatan Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Dengan Pembelajaran Kelompok Dan Berpasangan Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Monotonnya poses pembelajaran yang disampaikan.
2. Kurangnya kemampuan siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.
3. Rendahnya hasil belajar siswa dalam melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dengan pembelajaran kelompok dan berpasangan dapat memperbaiki proses pembelajaran keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat pada siswa ?

2. Apakah dengan pembelajaran kelompok dan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat ?
3. Apakah dengan pembelajaran kelompok dan berpasangan dapat memperbaiki hasil belajar siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat ?

D. Tujuan

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

- A. Untuk memperbaiki proses pembelajaran keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat pada siswa dengan menggunakan pembelajaran kelompok dan berpasangan.
- B. Untuk meningkatkan kemampuan siswa melakukan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.
- C. Untuk memperbaiki hasil belajar keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat pada siswa.

E. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

2. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman siswa untuk meningkatkan proses pembelajaran keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

3. Mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran beladiri pencak silat.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Obyek Penelitian

Memberikan upaya peningkatan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat.

2. Subyek Penelitian

Siswa Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

3. Tempat Penelitian

Lapangan SMA Muhammadiyah Bandar Lampung.