

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah sebuah negara kaya akan alamnya, kaya akan seni budaya, salah satu seni budaya leluhur dari negri ini adalah pencak silat. Sebuah seni beladiri yang sudah lama di kenal masyarakat zaman dahulu sebelum bangsa india. Pencak silat tidak hanya sebuah teknik atau gerakan yang bertujuan menjatuhkan lawan, mengalahkan musuh, atau hanya jurus untuk mematikan lawan. Karena di dalam pencak silat terdapat nilai yang lebih penting yaitu rasah terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan mengakui akan kebesaran, keagungan-nya.

Perisai Diri merupakan organisasi pencak silat yang tergabung salah satu yang turut mendirikan Ikatan Pencak Silat indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1984. IPSI merupakan induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia yang berada di bawah naungan komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Kelantans Indonesia Perisai Diri memiliki cabang hampir di setiap provinsi di indonesia serta memiliki komisariat di 10 negara lain. Pencak silat perisai diri memiliki ciri khas gerakan melompat-lompat untuk menghindari serangan. Teknik silat ini menggabungkan 156 aliran silat dari berbagai daerah di indonesia, serta aliran saholin dari tiongkok. Tingkatan pesilat Perisai Diri dibagi dalam beberapa tingkatan yang masing-masing ditempuh dalam jangka waktu. Secara garis besar tingkatan tersebut dikelompokkan dalam Tingkat Dasar dan Tingkat Keluarga. Tingkat Dasar

terdiri dari Dasar 1 (Sabuk Putih), Dasar 2 (Sabuk Hitam) dan Calon Keluarga (Sabuk Merah). Tingkat Keluarga (Sabuk Merah) terdiri dari beberapa tingkatan yang ditandai dengan warna strip pada badge di dada kiri.

Tahapan pelajaran silat perisai diri terdiri dari pengenalan, pengertian, penerapan, pendalaman dan penghayatan. menurut M. Atok Iskandar, Soemardajo, soegiyanto, (2010) pencak silat telah memenuhi syarat pula sebagai olahraga rekreasi, olahraga massal, dan olahraga prestasi, dan apa bila ketiga aspek tersebut dibina dengan baik, maka sangat berguna bagi kepentingan hidup manusia. pencak silat ini semakin populer dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, bukan saja oleh masyarakat Indonesia tetapi juga di mana negara. pada akhir-akhir ini pencak silat telah menjadi populer di berbagai negara seperti Asia, Amerika, Australia Eropa dan di berbagai negara lainnya. hal ini terbukti bahwa dalam berbagai kejuaraan banyak pesilat-pesilat dari berbagai negara ikut berlaga di arena pertandingan. selain itu banyaknya kejuaraan pencak silat di tingkat ASEAN bahkan tingkat dunia, di mana dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut selalu banyak peminatnya mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. di tingkat Asean Games. tahun 2012 pencak silat masuk agenda *Sport Cultural Event* di busana korea selatan. serta untuk saat ini pencak silat sudah masuk dalam kurikulum pendidikan di sekolah. selain itu pencak silat merupakan olahraga gaya dan juga untuk prestasi.

Teknik pukulan dalam pencak silat ada beberapa macam diantaranya yaitu pukulan depan, pukulan samping, pukulan pendeta, pukulan tebas,

pukulan sengkol, pukulan lingkaran, pukulan tusukan, pukulan sikuan, pukulan dobrakan, merupakan salah satu pukulan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat selain itu pukulan garuda juga memerlukan kekuatan otot power yang besar agar mendukung gerakan menjadi optimal. teknik pukulan garuda sangat penting dikuasai para silat. teknik pukulan garuda memiliki kemampuan bertarung yang paling tinggi karena garuda merupakan simbol burung terkuat di antara jenis burung lainnya. pada teknik garuda, digunakan perubahan badan sebagai tenaga tambahan saat menyerang atau menolak sehingga tenaga yang dimiliki lebih besar dibandingkan dengan meliwis dan kuntul sebagai perlengkapan dalam menyerang dan menolak, garuda menggunakan sisi tangan dan sikunya. Untuk memperkuat otot tangan bagian samping, kelima jari dikembangkan selebar mungkin. leher seringkali merupakan target serangan garuda. garuda akan menotok bagian leher dengan menggunakan sikunya, dan menggaris leher tersebut dengan sisi luar tangan, untuk merusak tulang leher lawan sekaligus merobek kulit lawan. garuda juga dapat menyerang ke bagian tengah di antara dua alis mata lawan dan mengirisnya ke sepanjang garis mata. garuda memanfaatkan sikunya ke bagian lemah lawan dalam jarak yang sangat dekat, ataupun memanfaatkan tumitnya untuk melakukan tendangan jarak pendek ke arah kemaluan lawan. garuda memanfaatkan kaki untuk menolak bagian bawah dan tangan untuk bagian tengah dan atas untuk melindungi diri dari serangan lawan. pukulan garuda yang dimiliki juga membantu untuk menjangkau sasaran sehingga menunjukkan kemampuan pukulan garuda dalam

olahraga pencak silat perisai diri. meskipun para pesilat mempunyai kemampuan teknik pukulan yang baik tetapi tidak ditunjang dengan power pukulan garuda akan menyulitkan untuk melakukan gerakan secara maksimal. pukulan garuda dalam pencak silat perisai diri harus dilakukan dengan keras disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan hindaran. oleh karena itu seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik-teknik dasar pencak silat saja tetapi juga power, serta memperhatikan jarak jangkauan seorang siswa selain itu masih banyak faktor lainnya yang mempengaruhi kecepatan pukulan garuda antara satu dengan yang lainnya seperti saling berkaitan.

Hasil observasi awal penulis menemukan bahwa siswa pada perguruan perisai diri ranting walikota dalam melakukan pukulan garuda belum sempurna yaitu :

Posisi Awal:

- 1) Sikap Kuda-Kuda: Sebagian besar siswa masih kurang stabil, sering kehilangan keseimbangan saat memukul.
- 2) Posisi Tangan: Banyak siswa belum memahami koordinasi antara tangan yang menarik dan memukul.
- 3) Kekutan Pukulan: Kekuatan pukulan masih lemah karena kurangnya penggunaan tenaga dari bahu dan pinggang.
- 4) Kecepatan Pukulan: Siswa cenderung lambat dalam melakukan pukulan, masih perlu latihan refleks dan kelincahan.

- 5) Ketepatan Sasaran: Banyak pukulan yang masih meleset atau kurang mengenai target secara optimal. di lihat dari bentuk gerakan sehingga pukulan yang dilakukan tidak tepat sasaran, oleh karena itu penulis ingin meneliti tentang “Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri”

B. Identifikasi Masalah

Posisi Awal:

Sikap Kuda-Kuda: Sebagian besar siswa masih kurang stabil, sering kehilangan keseimbangan saat memukul.

- 1) Posisi Tangan: Banyak siswa belum memahami koordinasi antara tangan yang menarik dan memukul.
- 2) Kekutan Pukulan: Kekuatan pukulan masih lemah karena kurangnya penggunaan tenaga dari bahu dan pinggang.
- 3) Kecepatan Pukulan: Siswa cenderung lambat dalam melakukan pukulan, masih perlu latihan refleks dan kelincahan.
- 4) Ketepatan Sasaran: Banyak pukulan yang masih meleset atau kurang mengenai target secara optimal. di lihat dari bentuk gerakan sehingga pukulan yang dilakukan tidak tepat sasaran, oleh karena itu penulis ingin meneliti tentang “Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta keterbatasan waktu tenaga, biaya dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini di batasi pada: Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Walikota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta keterbatasan waktu tenaga, biaya dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini di rumusan masalah adalah bagian: Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri Walikota.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri Walikota

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Memberikan perkembangan dan memberikan gambaran tentang Model Latihan Pukulan Garuda Bagi Siswa Di Perguruan Perisai Diri Walikota
2. Manfaat praktis
 - a. Siswa

Memberikan kesadaran pada siswa agar lebih terpacu melakukan program latihan yang telah diberikan oleh pelati.

b. Lembaga atau sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khusus pada kegiatan olahraga pencak silat.

c. Guru dan pelatih

Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program latihan yang akan diberikan.