

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu jenis atau aktivitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia adalah olahraga. Olahraga terbagi menjadi berbagai jenis dan ragam yang setiap hari terus mengalami perkembangan. Indonesia sendiri sebenarnya sudah mulai mengenal olahraga sejak zaman dahulu karena memang olah raga pada dasarnya juga sudah mulai dilakukan sejak dulu bahkan ada juga yang menyebutkan jika olahraga sebenarnya sudah dilakukan sejak zaman nabi.

Menurut Dedy Sumiarsono (2009) Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Saat ini, olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pedesaan, baik pada masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling tinggi karena masyarakat telah menyadari kegunaan akan pentingnya latihan-latihan yang teratur untuk kesegaran serta kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga dipandang memiliki berbagai fungsi yang tidak hanya mengembangkan kualitas jasmani yang erat kaitannya dengan masalah sehat secara dinamis, akan tetapi juga dapat mengembangkan kualitas kehidupan individu dan kelompok secara utuh, yaitu meliputi perkembangan mental, intelektual, moral, spiritual, tanggung jawab, kepemimpinan, intra dan interpersonal.

Olahraga sendiri kini telah berkembang sebagai aktivitas untuk menyehatkan tubuh ataupun untuk mencari prestasi, hal itu ditandai dengan banyaknya cabang olahraga yang muncul dan telah disahkan sebagai olahraga prestasi sebagai contoh yang sudah ada sejak zaman dahulu adalah pencak silat.

Menurut Rahayu (2014), pencak silat memiliki banyak dimensi dalam pembahasan dan penelaahannya, antara lain dimensi sebagai beladiri, seni, pendidikan mental spiritual, dan olahraga. Pencak silat sebagai olahraga berarti

pencak silat sebagai suatu kegiatan / aktifitas untuk memperoleh kebugaran jasmani dan prestasi olahraga. Kini, pencak silat bukan hanya semata-mata untuk olahraga saja, namun telah berkembang menjadi olahraga prestasi dan dipertandingkan di berbagai kalangan.

Menurut Pengurus Besar IPSI pada tahun 1975 mendefinisikan pencak silat sebagai berikut: “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan / alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Tokoh-tokoh pendiri IPSI telah sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Kata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat maupun praktek, kinerja atau aplikasinya (Kumaidah, 2012) dalam (Mardotillah dan Zein, 2017).

Pada olahraga pencak silat, terdapat berbagai macam teknik yang harus dikuasai oleh atlet. Karena banyak nya pemuda pemudi yang menjadikan cabang olahraga pencak silat sebagai olahraga pengembangan diri maka diperlukan nya media pembelajaran dalam bentuk buku bacaan bagi atlet pemula untuk mengetahui terlebih dahulu asal-usul pencak silat, pengertian pencak silat, teknik dasar pencak silat itu sendiri. Telah banyak ditemukan nya buku tentang sejarah, dan teknik dasar dari cabang olahraga lain seperti atletik, tenis lapangan, basket, dll. Dan masih minim nya buku pencak silat yang peneliti temukan, maka untuk memudahkan proses melatih lebih efisien lagi, maka diperlukan nya sebuah media bahan ajar terbaru yaitu dibuat nya buku pencak silat yang memudahkan atlet pemula untuk mengetahui secara garis besar tentang pencak silat, baik itu dari sejarah pencak silat, pengertian pencak silat, dan juga tata cara melakukan teknik tersebut dengan terperinci.

Dari paparan fakta dan masalah yang telah diuraikan sebelumnya menguatkan perlunya ada pengembangan panduan latihan teknik pencak silat. Dari pengembangan panduan latihan teknik pencak silat ini nanti nya tercipta sebuah

buku bacaan yang bertujuan untuk membantu atlet pemula pencak silat dalam memahami asal-usul pencak silat, pengertian pencak silat dan teknik dasar pencak silat. Hal inilah yang melatarbelakangi penelitian mengambil judul pengembangan panduan latihan teknik pencak silat bagi atlet pencak silat kota jambi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah di uraikan, maka dapat identifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana pandangan masyarakat tentang olahraga pencak silat?
- b. Bagaimana cara menghasilkan buku tentang tata cara gerakan teknik pencak silat secara terperinci ?

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti. Adapun batasan masalah tersebut adalah pada pengembangan panduan latihan teknik pencak silat untuk atlet pencak silat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

- a. Bagaimana pengembangan panduan latihan teknik pencak silat bagi atlet pencak silat kota jambi?

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Menghasilkan buku panduan latihan teknik pencak silat bagi atlet pencak silat kota jambi;
- b. Mengetahui tanggapan pembaca terhadap buku panduan latihan teknik pencak silat bagi atlet pencak silat kota jambi.

1.6 Spesifikasi Produk yang diharapkan

Produk yang dikembangkan ini adalah sebuah buku pencak silat dengan spesifikasi sebagai berikut :

- a. Produk yg dihasilkan adalah sebuah buku bacaan;
- b. Buku yang dihasilkan didesain menggunakan aplikasi *Canva*;
- c. Buku panduan latihan teknik ini dibuat dalam bentuk *print out* atau media cetak.
Produk yang dihasilkan memuat isi dari sejarah pencak silat, pengertian pencak silat, dan teknik-teknik pencak silat yang disertai dengan gambar;
- d. Sampul depan dan belakang didesain dengan memperhatikan kombinasi warna yang menarik dan disesuaikan dengan isi buku;
- e. Buku bagi atlet pencak silat ini dikemas dengan dengan ukuran kertas buku A5;
- f. Buku panduan ini dihasilkan merujuk ke beberapa literatur yang relevan.

1.7 Pentingnya Pengembangan

Penting nya pengembangan buku pencak silat ini adalah sebagai berikut :

- a. Pengembangan buku bacaan olahraga pencak silat dapat membantu atlet pencak silat jambi memahami tentang olahraga pencak silat dan teknik pencak silat;
- b. Memberikan inovasi untuk penelitian pengembangan buku panduan latihan teknik lain nya yang berbeda;

1.8 Definisi istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi, maka diberikan definisi istilah sebagai berikut:

- a. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya;
- b. Olahraga pencak silat adalah permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata.