

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari nusantara. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, kecepatan adalah salah satu komponen biomotor yang berperan besar dalam pencapaian prestasi. Kecepatan dalam pencak silat juga dibutuhkan dalam mengantisipasi serangan lawan. Terdapat 5 teknik dasar dalam pencak silat yaitu: 1) kuda-kuda, 2) hindaran, 3) elakan, 4) tangkisan, dan 5) tangkapan. Masing-masing teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat agar dapat menampilkan performa yang bagus. Kategori ganda merupakan kategori yang membutuhkan kecepatan reaksi dalam teknik hindaran, adapun hindaran yaitu bentuk pembelaan terhadap serangan pasangan ganda.

Menurut hasil observasi lapangan dan wawancara kepada pelatih kategori seni TGR, selama ini metode latihan menghindari serangan atau teknik hindaran kategori ganda yang dilakukan di Klub Olahraga Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta belum atau dapat juga dikatakan tidak efektif dan efisien karena masih membutuhkan banyak orang untuk membantu proses latihan hindaran, metode latihan yang masih diterapkan sekarang ini yaitu dengan menggunakan toya atau tongkat dan golok *stainlees* yang merupakan senjata wajib kategori ganda sebagai alat bantu manual yang digunakan oleh pesilat untuk melatih teknik hindaran. Dalam pelaksanaannya, latihan teknik

hindaran menggunakan toya atau tongkat dan golok *stainlees* kerap terjadi cedera ringan (trauma langsung) bahkan hingga terjadi perdarahan yang tentunya akan menghambat proses latihan. Untuk meningkatkan tingkat keamanan dan melatih kecepatan reaksi teknik hindaran dengan efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan latihan yang dibutuhkan, maka dari itu dibutuhkan suatu alat bantu yang dapat membantu proses latihan. Alat yang dirancang memiliki simulasi dua serangan pada bagian atas dan tengah. Pada bagian atas memiliki bentuk serangan mengarah kepada bagian kepala atau leher, yang bergerak secara memutar ke arah kanan dan kiri (sabetan atau begen) dengan kecepatan yang sudah ditentukan, yang digerakkan oleh Motor atau Dinamo. Dan pada bagian tengahnya, memiliki bentuk serangan mengarah kepada bagian perut atau dada, yang bergerak kedepan dan kebelakang (teknik pukulan atau tusukan) yang digerakkan oleh Pneumatik Aktuator. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dengan konsep ADDIE (*Analysis, Desain, Development, Implementation, dan Evaluation*).

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diatas maka penelitian ini difokuskan untuk membuat pengembangan alat bantu latihan kecepatan reaksi hindaran pada olahraga pencak silat Universitas Negeri Jakarta. Peneliti ingin berupaya mengembangkan alat bantu latihan kecepatan reaksi hindaran berbasis elektrik guna menjaga dan mengasah kecepatan reaksi hindaran pada mata dan bagian tubuh yang melakukan hindaran,

sehingga pesilat dapat menggunakan alat tersebut dengan efektif dan efisien serta dapat digunakan dalam latihan teknik.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian telah ditemukan diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:
“Bagaimana pengembangan alat bantu latihan kecepatan reaksi hindaran kategori ganda pada pencak silat?”

D. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang peneliti lakukan, ada beberapa manfaat yang akan diperoleh, antara lain:

1) Manfaat Teoritis

- Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada dibidang olahraga khususnya cabang olahraga beladiri sebagai penambah wawasan dalam khasanah ilmu keolahragaan
- Sebagai ilmu pengetahuan baru bagi fasilitator, pelatih dan juga perguruan pencak silat tentang pengembangan alat bantu latihan berbasis elektrik yang lebih efektif dan efisien
- Bagi peneliti hasil penelitian pengembangan alat bantu ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang ilmuwan.

2) Manfaat Praktis:

- Bagi atlet pencak silat adalah dapat menjaga dan melatih koordinasi mata dan bagian tubuh yang melakukan hindaran khususnya dengan alat bantu latihan ini
- Bagi pelatih adalah dapat menggunakan alat bantu ini untuk memudahkan dalam melatih kecepatan reaksi hindaran serta koordinasi mata dan bagian tubuh yang melakukan hindaran untuk atletnya
- Bagi masyarakat adalah dapat mengetahui informasi tentang pengembangan alat bantu latihan reaksi berbasis elektrik sebagai media melatih reaksi hindaran.

