

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan budaya asli dari negara Indonesia. Pencak silat sendiri juga merupakan kesenian bela diri yang telah diakui oleh dunia. Pencak silat adalah upaya untuk mempertahankan diri atau membela diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Indonesia. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia dan merupakan olahraga asli bangsa Indonesia yang telah lama dipelajari oleh nenek moyang kita. Pencak silat juga menjadi salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia yang merupakan ciri khas dari Indonesia (Mardotillah & Zein, 2017).

Cabang olahraga pencak silat mempertandingkan dua kategori yaitu kategori tanding, kategori seni. Dalam olahraga pencak silat, kategori tanding ini bentuk permainannya *full body contact* dimana seorang pesilat melakukan gerakan pembelaan dan serangan sesering mungkin dan berulang-ulang dengan waktu yang cukup lama (Mujahid & Subekti, 2021). Pencak silat juga memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan, dan sapuan.

Kategori tanding untuk memenangkan pertandingan yang terpenting adalah memanfaatkan anggota tubuh seperti lengan dan tungkai untuk memperoleh nilai sebanyak mungkin. Untuk kategori tanding nomer tandingnya disesuaikan dengan berat badan. Nilai-nilai yang dihitung dalam kategori

tanding berdasarkan teknik yang digunakan, seperti teknik pukulan, tendangan, serta teknik jatuhan. Pada kategori seni terdiri dari beberapa nomor yaitu tunggal, ganda dan regu.

Dalam pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut merah dan sudut biru. Keduanya saling berhadapan menggunakan sikap pasang dan kaidah pencak silat dengan uncur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menghindar, menyerang kepada lawan dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik bertanding.

Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan kaidah dengan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menghindar, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Dalam hal prestasi, seorang atlet harus maksimal dalam berlatih fisik dan teknik untuk menunjang prestasinya. Dalam komponen fisik terdapat tiga hal yang penting untuk atlet beladiri, yaitu aksi reaksi, koordinasi, dan kecepatan. Tiga hal ini berkaitan erat dengan beberapa teknik yang diperlukan dalam beladiri pencak silat, yaitu teknik tendangan, pukulan, tangkisan dan bantingan. Aksi re aksi yang baik akan menguntungkan atlet dalam melakukan penyerangan baik melalui tendangan atau pukulan. Selain itu, dengan reaksi

yang baik atlet tidak mudah diserang karena cepat tanggap menggunakan tangkisan. Pada umumnya latihan untuk aksi reaksi pada pencak silat selalu membutuhkan partner latihan yang memegang target dengan bertujuan untuk melakukan serangan balik kepada atlet yang sedang berlatih, sehingga atlet selalu bergantung kepada partnernya untuk bisa mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Oleh karena itu perkembangan dan kemajuan teknologi olahraga sangat di butuhkan untuk membantu atlet, khususnya dalam latihan aksi reaksi pada pencak silat kategori tanding.

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 (Bhakti, 2022), selama ini metode yang di gunakan pada klub olahraga pencak silat Universitas Negeri Jakarta belum atau dikatakan efektif dan efisien karna masih membutuhkan oranglain pada proses latihan

Kebentuk yang lebih sederhana lagi dan di rancang sedemikian rupa dengan dasar ke ilmuuan keolahragaan guna membantu pelatih dalam memberikan program latihan untuk para atlit pencak silat yang berlatih di rumah dan tidak memilik partner latihan lalu dengan berkembangnya keilmuan teknologi dan butuhkan nya inovasi-inovasi baru dalam dunia olahraga khusus

nya cabang olahraga pencak silat, karena pencak silat salah satu olahraga *body contact* yang bersentuhan secara langsung (Taufan Dwi Cahya, 2022)

Dari permasalahan yang di temukan di alat aksi reaksi milik Alfin Adam, mempunyai kekurangan yaitu kurangnya pengatur kecepatan dan tidak bisa di setting untuk naik turun pada alat aksi reaksi miliknya, maka dari itu peneliti melakukan pengembangan dengan melakukan perubahan alat agar bisa melakukan setting kecepatan bisa cepat dan lambat, dan tiang dapat di naik turunkan sesuai postur tubuh dari yang melakukan test.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikaji oleh peneliti, peneliti mempunyai ide untuk membuat alat bantu latihan aksi reaksi pada cabang olahraga pencak silat. Maka dari itu, peneliti akan menyusun sebuah penelitian dengan judul “Pengembangan Alat Bantu Latihan Aksi Reaksi Pada Pencak Silat Kategori Tanding”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diatas, maka penelitian ini difokuskan untuk mengembangkan model alat bantu latihan aksi reaksi dalam pencak silat kategori tanding.

Peneliti ingin berupaya mengembangkan alat bantu untuk melatih aksi reaksi dalam pencak silat, sehingga seorang atlet bisa melakukan latihan mandiri tanpa harus membutuhkan partner latihan

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian telah ditemukan di atas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut: “Bagaiman

pengembangan alat bantu latihan aksi reaksi pada kategori tanding pencak silat?”

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian pengembangan produk ini di harapkan dapat berguna dan bermamfaat

1. Memberikan efektivitas bagi atlet dan pelatih pada latihan dan memberikan suasana baru untuk berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak membosankan
2. Meminimalisir resiko cedera pada atlet, karena tidak ada body contact dengan partner nya.
3. Merupakan inovasi baru dari teknologi berupa alat bantu latihan otomatis untuk latihan serang bela dalam pencak silat. Sebagai bentuk dukungan untuk kemajuan sarana dan prasarana pencak silat
4. Menambah wawasan pengetahuan untuk para akademisi olahraga, agar terus berkarya sebagai bentuk implementasi dari proses Pendidikan dan kemajuan teknologi untuk industry olahraga di Indonesia. Dengan menciptakan sebuah alat bentuk produk baru didalam dunia olahraga, sehingga dapat dijadikan komoditas bisnis baru.

