

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

“Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingan diberbagai multi *event* regional dan internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut sudah diterima menjadi olahraga dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimal mungkin untuk mendapatkan atau meraih medali, dengan berbagai cara yaitu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK Olahraga sebagai pendukung”. (Lubis, 2014)

Dalam pertandingan pencak silat terdiri dari dua kategori, yaitu kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding untuk memenangkan pertandingan yang terpenting adalah memanfaatkan anggota tubuh seperti lengan dan tungkai untuk memperoleh nilai sebanyak mungkin, pada kategori tanding nomor tandingnya disesuaikan dengan berat badan. Nilai-nilai yang dihitung dalam kategori tanding berdasarkan teknik yang digunakan, seperti teknik pukulan, tendangan, serta teknik jatuhan.

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin mengisi kegiatan yang diadakan di sekolah maupun di luar sekolah seperti latihan bersama dengan sekolahan lain, Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Salah satu tempat di mana siswa dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat siswa belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler pencak silat yang ada di SMAN 5 Bogor atau yang biasa disebut Silat 5 dibuat pada tahun 2004. Silat 5 didirikan sekaligus diresmikan oleh bu Hesti yulianti dengan tujuan untuk memfasilitasi anak-anak SMAN 5 Bogor menyalurkan minat dan bakatnya dicabang olahraga beladiri pencak silat sekaligus sebagai ajang menorehkan prestasi. Pencapaian prestasi pencak silat saat ini khususnya atlet pencak silat (SMANLI) memerlukan pembinaan dan pelatihan efektif serta efisien.

Ekstrakurikuler pencak silat SMAN 5 Bogor tidak jarang mencetak atlet berprestasi baik tingkat wilayah hingga nasional, namun untuk mencapai prestasi tertinggi banyak proses yang harus dipenuhi oleh atlet silat (SMANLI). Atlet harus mampu mengikuti semua program latihan yang diberikan oleh pelatih, tidak hanya itu, mereka juga harus menjaga kedisiplinan, nutrisi dan pola istirahat untuk mencapai target yang diinginkan.

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 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 tangkisannya.

Selama ini metode latihan menghindari serangan atau teknik hindaran kategori tanding yang dilakukan pada ekstrakurikuler pencak silat (SMANLI) belum atau dapat juga dikatakan kurang efektif dan efisien karena masih

membutuhkan banyak orang untuk membantu proses latihan hindaran, metode latihan yang masih diterapkan sekarang ini yaitu dengan menggunakan *punching box* atau samsak sebagai alat bantu manual yang digunakan oleh pesilat untuk melatih teknik hindaran secara berpasangan dengan *partner* latihan.

“Kebentuk yang lebih sederhana lagi dan dirancang sedemikian rupa dengan dasar keilmuan keolahragaan guna membantu pelatih dalam memberikan program latihan untuk para atlet pencak silat yang berlatih di rumah dan tidak memiliki *partner* latihan lalu dengan berkembangnya keilmuan teknologi dan butuhnya inovasi-inovasi baru dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga pencak silat, karena pencak silat salah satu olahraga *body contact* yang bersentuhan secara langsung” (Cahya, 2022).

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 dibutuhkan untuk membantu atlet, khususnya dalam latihan aksi reaksi pada pencak silat kategori tanding.

Dari permasalahan yang ditemukan pada alat diatas mempunyai kekurangan yaitu belum adanya pengatur macam-macam bentuk serangan dalam pencak silat kategori tanding seperti pukulan, tendangan T, tendangan sabit dan tendangan jejak, alat belum bisa bongkar pasang atau belum portabel sehingga sulit dan berat saat dipindahkan, alat belum terdapat mode otomatis sehingga penggunaanya masih memerlukan operator, maka dari itu peneliti melakukan pengembangan dengan

melakukan perubahan alat agar bisa melakukan *setting* otomatis menggunakan aplikasi dengan penambahan lampu bolam mini dengan bermacam-macam warna dan bentuk serangnya, menjadikan alat portabel mudah dibongkar pasang. 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 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 untuk mengembangkan inovasi yang sudah ada menjadi lebih bervariasi mengenai alat bantu untuk melatih aksi reaksi dalam pencak silat, sehingga seorang atlet tetap dapat melakukan latihan aksi reaksi secara mandiri walaupun tanpa adanya *partner* latihan.

C. Perumusan Masalah

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

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian produk ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

- a. Memberikan efektivitas bagi atlet dan pelatih pada aktivitas latihan dan

memberikan suasana baru untuk berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak membosankan.

- b. Meminimalisir resiko terjadinya cedera pada atlet, karena tidak ada *body contact* dengan *partner* nya.
- c. Memudahkan atlet dan pelatih dalam melaksanakan program latihan mandiri dengan alat yang sudah dikembangkan.
- d. Melatih konsentrasi dan fokus pada atlet dengan penambahan lampu bohlam beserta macam-macam warna dan bentuk serangannya.
- e. Alat menjadi lebih praktis dan portabel sehingga memudahkan alat untuk di pindahkan dari satu tempat ke tempat lain.
- f. Menjadikan alat lebih bervariasi dengan penambahan mode bunyi dengan *speaker buzzer* mini sebagai variasi pada alat untuk melatih fokus aksi reaksi.
- g. Pengembangan inovasi teknologi berupa alat bantu otomatis untuk latihan serang hindar dalam pencak silat, Sebagai bentuk dukungan untuk kemajuan sarana dan prasarana pencak silat.
- h. Menambah wawasan pengetahuan untuk para akademisi olahraga, agar terus berkarya sebagai bentuk implementasi dari proses pendidikan dan kemajuan teknologi untuk industri olahraga di Indonesia, Dengan menciptakan sebuah bentuk produk baru dalam dunia olahraga, sehingga dapat dijadikan komoditas bisnis baru.

