

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak Silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia, tidak hanya mencerminkan kekayaan teknik bela diri, tetapi juga terkandung di dalamnya nilai-nilai budaya, sejarah, dan seni yang unik. Seni bela diri ini bukan hanya sekedar serangkaian gerakan fisik, melainkan suatu tradisi yang mencakup rasa hormat, disiplin, dan keberanian. Pencak silat kini telah mengalami transformasi menjadi sebuah kompetisi yang melibatkan atlet-atlet berprestasi. Salah satu kategori yang menarik perhatian dalam olahraga pencak silat adalah teknik hindaran pada pertandingan kategori ganda.

Kategori ganda merupakan salah satu nomor dari kategori seni dalam pertandingan pencak silat. Dalam kategori ini, dua pesilat dari tim yang sama memperagakan bersama, menunjukkan keahlian dan kelincahan dalam serangan dan pertahanan. Setiap gerakan yang mereka tunjukkan harus terencana, masuk akal, efektif, dan dilakukan dengan mantap, baik itu dengan tangan kosong maupun menggunakan senjata (Mutaqqin, 2021). Dalam hal ini kategori ganda memiliki ciri yang khas dalam bela diri pencak silat, tidak hanya mengandalkan aspek fisik semata, tetapi aspek seni juga sangat diperlukan pada kategori ganda yang meliputi keterampilan, ketelitian, dan keindahan gerak. Menurut Nuraini (2017) menyatakan bahwa minat mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta terhadap beladiri pencak silat relatif tinggi, ini disebabkan dengan perkembangan pencak silat yang menjadi salah satu cabang olahraga unggulan dalam perhelatan olahraga tingkat Asia Tenggara (Sea Games).

Perkembangan kategori ganda dalam pencak silat semakin mencuri perhatian di dunia olahraga. Kategori ini mengalami evolusi yang besar, memberikan pesilat kesempatan untuk menunjukkan keahlian seni bela diri mereka secara lebih dinamis dan kreatif. Dengan teknik, strategi, dan kerjasama antara dua pesilat dalam satu tim, mereka menciptakan pertunjukan yang mengagumkan bagi penonton. Kategori ganda ini tidak hanya menunjukkan kekuatan dan ketangkasan individu, tapi juga menekankan

kerjasama tim, kecerdasan taktis, dan keindahan gerakan seni bela diri. Dengan semakin populer dan dihargainya pencak silat, kategori ganda menjadi fokus utama dalam membentuk citra olahraga ini sebagai warisan budaya yang menawan dan kompetisi yang penuh semangat di kancah nasional dan internasional.

Dibandingkan dengan kategori pencak silat lainnya, kategori ini melibatkan komponen biomotor yang lebih kompleks. Dalam peraturan pertandingan pencak silat untuk kategori seni dijelaskan bahwa pertandingan berlangsung dengan waktu 3 menit melakukan jurus tanpa istirahat yang berarti, untuk itu jelas diperlukan kualitas kondisi fisik dan komponen biomotor yang baik. Untuk meraih prestasi dalam pencak silat, seorang pesilat perlu memiliki keterampilan yang komprehensif dalam seluruh aspek seni bela diri tersebut. Hal ini mencakup penguasaan elemen kondisi fisik, seperti daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kekuatan. Selain itu, pesilat juga harus menguasai berbagai teknik, termasuk pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, sapuan, dan jatuhan (Edwarsyah, et.al, 2017). Adapun dalam kategori seni khususnya kategori ganda ini menurut Hariono dalam Fatoni, et.al (2018) komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat adalah kecepatan reaksi, kekuatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Bahkan untuk mengoptimalkan prestasi atlet, komponen biomotor perlu ditambah dan dikembangkan seperti daya tahan otot dan daya ledak.

Pada kategori ganda dalam pencak silat, hubungan antara komponen biomotor, terutama kecepatan reaksi, berpengaruh besar terhadap penampilan dalam kategori ganda. Kecepatan reaksi menjadi faktor krusial karena mencakup tanggapan yang cepat terhadap serangan lawan dan pelaksanaan gerakan dengan efisiensi yang maksimal. Atlet yang memperagakan dalam kategori ganda perlu memperlihatkan kecepatan reaksi yang tinggi dalam mengkoordinasikan gerakan bersama rekannya, merespons perubahan situasi dengan cepat, dan menyelaraskan serangan dan pertahanan. Jenis pertahanan yang perlu dikuasai atlet selain teknik tangkisan adalah teknik hindaran, karena teknik hindaran ini sangat erat dengan kecepatan reaksi. Adapun masalah yang dihadapi oleh atlet pencak silat, baik mahasiswa maupun

dewasa, adalah kekurangan koordinasi dan kecepatan reaksi dalam serangan bela diri, terutama pada teknik hindaran dalam kategori ganda. Saat bertanding, banyak atlet yang masih merasa ragu dan tidak dapat mencapai performa maksimal saat melaksanakan teknik hindaran dengan cepat dan terukur. Selain itu, ketika melibatkan diri dalam latihan individu, atlet kesulitan untuk mengembangkan keterampilan teknik hindaran secara efektif (Bhakti, 2022). Dalam konteks ini, aspek kecepatan reaksi menjadi kunci untuk membentuk seorang atlet pencak silat yang tangkas dan responsif.

Selain itu, permasalahan lain menurut Bhakti (2022) menyatakan bahwa dalam pelaksanaannya, seringkali terjadi cedera ringan (trauma langsung) selama latihan teknik hindaran yang melibatkan penggunaan toya atau tongkat dan golok berbahan *stainless steel*. Cedera tersebut bahkan dapat mencapai tingkat perdarahan, yang tentunya dapat menghambat proses latihan. Hal ini menunjukkan bahwa risiko cedera menjadi meningkat, sehingga memerlukan perhatian ekstra terhadap keamanan dan penggunaan alat serta teknik gerakan yang benar selama proses latihan.

Walaupun demikian tetap saja bahwa keberhasilan seorang atlet dalam teknik hindaran sangat ditentukan salah satunya oleh kecepatan reaksi. Dalam upaya untuk meningkatkan kualitas latihan hindaran atlet Pencak Silat, terutama dalam teknik hindaran kategori ganda, diperlukan pendekatan yang lebih ilmiah dan terstruktur. Salah satu inovasi yang telah dikembangkan dalam konteks ini adalah sebuah alat bantu latihan dalam Skripsi Muhammad Wiyata Bhakti tahun 2022 berjudul “Pengembangan Alat Bantu Latihan Kecepatan Reaksi Hindaran Kategori Ganda pada Pencak Silat” yang bernama “*Attack Machine*”. *Attack Machine* merupakan sebuah alat berbasis teknologi elektrik yang dirancang khusus untuk melatih kecepatan reaksi atlet dalam melakukan teknik hindaran dalam kategori ganda pencak silat. Alat ini telah diuji coba dalam penelitian sebelumnya dan menunjukkan potensi yang besar dalam meningkatkan keterampilan atlet.

Alat bantu latihan ini, atlet dapat berlatih secara mandiri atau dengan bimbingan pelatih, menciptakan suatu pengalaman latihan yang lebih interaktif dan responsif. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa

*Attack Machine* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan reaksi atlet dalam teknik hindaran kategori ganda. Penggunaan teknologi berbasis elektrik dalam latihan Pencak Silat juga dapat menciptakan kondisi simulasi yang lebih realistis dan mendekati situasi pertandingan sesungguhnya.

Untuk memaksimalkan manfaat dari alat bantu ini, diperlukan pengembangan model latihan yang mendukung peningkatan kecepatan reaksi dalam teknik hindaran kategori ganda pencak silat. Model latihan yang efektif akan memastikan bahwa atlet dapat mengoptimalkan manfaat dari alat bantu latihan, baik saat berlatih secara mandiri maupun di bawah bimbingan pelatih. Pengembangan model latihan yang memadukan aspek-aspek teknologi seperti *Attack Machine* dengan pendekatan latihan konvensional dapat memberikan kemungkinan latihan yang lebih holistik dan terstruktur. Dengan menyelaraskan latihan ini dengan situasi pertandingan sesungguhnya, atlet dapat mengasah keterampilan teknik hindaran secara lebih efektif dan meningkatkan kualitas teknik hindaran terhadap berbagai serangan lawan.

Dari serangkaian penjelasan sebelumnya, maka peneliti akan membuat keterbaruan produk yaitu Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*, yang diharapkan dapat meningkatkan efektifitas latihan teknik hindaran dalam mencapai prestasi atlet pencak silat kategori ganda.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian adalah Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*. Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah terdapat beberapa permasalahan, utamanya yaitu terkait pada efektifitas Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*, serta belum adanya model latihan teknik hindaran kategori ganda menggunakan alat bantu latihan berbasis teknologi elektrik.

### C. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan penjelasan latar belakang dan fokus penelitian yang telah diuraikan, peneliti menyusun perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana membuat Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*?
2. Apakah Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine* efektif untuk meningkatkan kualitas kecepatan reaksi teknik hindaran kategori ganda?

### D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Membuat Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*.
2. Menguji coba produk yang dikembangkan berupa model latihan kecepatan reaksi teknik hindaran kategori ganda berbasis *Attack Machine*.

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan solusi, terutama bagi atlet kategori ganda pencak silat yang meliputi:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memperkaya penelitian yang telah ada di bidang pendidikan jasmani dan olahraga khususnya cabang olahraga bela diri pencak silat sebagai penambah wawasan dalam khasanah ilmu keolahragaan.
  - b. Sebagai ilmu pengetahuan yang baru bagi atlet dan pelatih pencak silat khususnya kategori ganda, penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*.
  - c. Bagi peneliti hasil penelitian pengembangan media pembelajaran ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang ilmuwan bidang olahraga.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi atlet kategori ganda pencak silat adalah untuk menjaga dan melatih kecepatan reaksi teknik hindaran sebagai teknik dasar dalam kategori ganda pencak silat.

- b. Bagi pelatih pencak silat adalah dapat menerapkan Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine* untuk meningkatkan kualitas atletnya.
- c. Bagi masyarakat adalah dapat mengetahui informasi tentang Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*.

#### E. *State Of The Art*

Dari beberapa riset yang telah dilakukan, belum ada yang secara terperinci dan khusus membahas tentang Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk secara rinci dan khusus mengkaji keterbaruan tersebut. Berikut adalah eksplorasi studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya, sehingga dapat ditetapkan *State of The Art* dari penelitian ini:

### **MODEL LATIHAN KECEPATAN REAKSI TEKNIK HINDARAN KATEGORI GANDA PENCAK SILAT BERBASIS *ATTACK MACHINE***

**Tabel 1.1 *State Of The Art***

No	Nama Peneliti, Tahun	Hasil
1.	Erma Nur Azizah (2021)	Hasil penelitian ini berupa produk model latihan hindar serang pencak silat sebanyak 20 item latihan. Terbukti produk ini mudah dilakukan dan layak digunakan untuk proses latihan hindar serang pencak silat di perguruan INSEBA Kab. Bekasi.
2.	Rendi (2022)	Hasil penelitian ini berupa produk “Pengembangan Model Latihan Reaksi Kecepatan Pada Anak Usia 13-15 Tahun”. Terbukti produk ini sangat layak untuk diterapkan di lapangan untuk menjadikan referensi dan variasi latihan bagi pelatih pencak silat.

3.	Akhmad Firdaus (2017)	Hasil penelitian ini berupa produk model latihan hindaran pencak silat untuk anggota pemula perguruan pencak silat Nasional ASAD DKI Jakarta. Terbukti produk ini dinyatakan layak dan dapat digunakan.
4.	Bayu Iswana & Siswanto (2013)	Hasil penelitian ini berupa produk sebanyak 6 model latihan keterampilan gerak pencak silat yang diperuntukan untuk anak usia 9-12 tahun. Terbukti produk ini di dalam model terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga model layak dan efektif untuk digunakan.

Berdasarkan eksplorasi studi literatur di atas masing-masing peneliti telah berhasil menghasilkan penelitiannya. Diantaranya membuat produk model latihan hindar serang pencak silat sebanyak 20 item latihan, membuat produk model latihan reaksi kecepatan pada anak usia 13-15 tahun, membuat produk model latihan hindaran pencak silat untuk anggota pemula perguruan pencak silat Nasional ASAD DKI Jakarta, membuat produk sebanyak 6 model latihan keterampilan gerak pencak silat yang diperuntukan untuk anak usia 9-12 tahun. Tentunya tujuan peneliti adalah membuat suatu produk Model Latihan Kecepatan Reaksi Teknik Hindaran Kategori Ganda Pencak Silat Berbasis *Attack Machine*, dibuat dengan teknik hindaran yang dibutuhkan dalam proses latihan guna memaksimalkan performa atlet hingga saat mengikuti pertandingan.

#### F. *Road Map* Penelitian

*Road Map* atau sering disebut sebagai 'peta jalan' dalam konteks penelitian ini mencakup tiga komponen esensial yang saling terkait. Komponen-komponen tersebut meliputi: 1) penelitian yang telah dilaksanakan, 2) penelitian yang akan dilakukan dalam periode saat ini, dan 3) penelitian yang pada periode berikutnya guna menuntun peneliti mencapai tujuan akhirnya. Dalam konteks penelitian, peta jalan suatu penelitian sangat diperlukan oleh peneliti untuk memahami masalah dengan mengacu pada submasalah yang lebih rinci. Dengan peta jalan, peneliti diharapkan mampu membuat perencanaan, arah, dan target luaran dari penelitian yang dilakukan. *Road map* penelitian dapat diilustrasikan melalui tabel berikut.

Tabel 1.2 *Road Map* Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan						
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Menganalisa produk yang dibutuhkan							
2	Menentukan materi dan komponen yang diperlukan dalam pembuatan produk							
3	Menentukan kolaborator							
4	Mengusun <i>schedule</i>							
5	Merancang produk yang dibuat dan menyusun instrumen							
6	Membuat produk							
7	Memvalidasi produk							
8	Merevisi produk							
9	Melakukan uji coba produk							
10	Melaksanakan validasi empiris dan <i>review</i> hasil uji coba terhadap produk							
11	Melaksanakan <i>pretest</i>							
12	Implementasi produk melalui penelitian							
13	Melaksanakan <i>posttest</i>							
14	Mengevaluasi seluruh validasi yang dilaksanakan beserta hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>							
15	Pelaporan hasil penelitian							

Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa