

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh (M. Saleh, 2019). Kegiatan Olahraga menjadi aktivitas jasmani yang mampu mendukung perkembangan fisik, mental, dan rohani dalam kehidupan seseorang. Di Indonesia, olahraga tidak hanya dimanfaatkan untuk kebutuhan pendidikan, rekreasi, dan kebugaran jasmani, tetapi juga dijadikan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Sejalan dengan pendapat (Lochbaum et al., 2022). olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kesehatan tubuh sekaligus dapat menunjang pencapaian prestasi.

Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan atlet secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan serta teknologi keolahragaan (Sukendro & Indrayana, 2017). Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia, upaya tersebut terus ditingkatkan seiring perkembangan teknologi dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang turut melaksanakan pembinaan tersebut adalah cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat merupakan hasil budaya masyarakat Indonesia yang digunakan untuk membela dan mempertahankan keberadaan serta integritas

diri terhadap lingkungan dan alam sekitarnya guna mencapai keharmonisan hidup serta meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Mufarriq, 2021). Perkembangan pencak silat saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan semakin banyak masyarakat dari berbagai negara yang mempelajari olahraga bela diri tersebut, termasuk perkembangan yang terus meningkat di Indonesia. Sosialisasi pencak silat melalui lingkungan sekolah dinilai cukup efektif karena olahraga ini dapat dipelajari dan dimainkan oleh peserta didik mulai dari tingkat Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi.

Pencak silat memiliki peran sebagai sarana dalam membentuk manusia yang berkepribadian Pancasila, sehat, kuat, terampil, lincah, tangkas, tenang, sabar, berjiwa kesatria, dan memiliki rasa percaya diri (Muhtar, 2020). Dalam praktiknya, olahraga pencak silat memanfaatkan seluruh bagian tubuh sebagai alat pertahanan maupun serangan, terutama pada penggunaan tungkai dan kaki. Pertandingan pencak silat, seorang atlet dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar agar dapat bertanding dengan baik dan memperoleh prestasi. Teknik dasar tersebut meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, serangan, serta teknik hindaran (Pratama, 2018)

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat adalah teknik hindaran (*evasion technique*). Teknik hindaran merupakan kemampuan pesilat untuk menghindari serangan lawan dengan gerakan menghindar, mengubah arah, atau mengecoh tanpa melakukan kontak fisik langsung (Candra, 2021). Teknik hindaran dalam pencak silat dilakukan dengan cara memindahkan posisi tubuh, kepala, kaki, maupun anggota tubuh lainnya secara cepat dan tepat sesuai arah datangnya

serangan. Seorang pesilat yang memiliki kemampuan hindaran yang baik akan mampu menjaga keseimbangan tubuh, mempertahankan posisi kuda-kuda, serta menciptakan peluang untuk melakukan serangan balasan. Teknik ini tidak hanya menentukan keberhasilan dalam pertarungan, tetapi juga sangat berperan dalam mengurangi risiko cedera. Penguasaan teknik hindaran yang baik dapat membantu pesilat bertahan sekaligus meningkatkan efektivitas dalam pertandingan.

Penguasaan teknik hindaran memerlukan beberapa komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, serta reaksi gerak yang baik. Apabila komponen tersebut tidak berkembang secara optimal, maka pesilat akan mengalami kesulitan dalam menghindari serangan lawan secara cepat dan tepat. Selain itu, kurangnya latihan yang bervariasi juga dapat menyebabkan peserta didik merasa jenuh sehingga kemampuan teknik hindaran tidak berkembang secara maksimal.

Pemilihan teknik hindaran sebagai fokus utama dalam penelitian ini didasarkan pada hasil observasi awal dan evaluasi empiris secara langsung saat sesi simulasi latihan tanding di Klub Main Silat Jakarta. Peneliti menemukan permasalahan taktis yang spesifik pada peserta didik usia 12–15 tahun. Siswa umumnya menunjukkan tingkat agresivitas yang baik saat melontarkan serangan. Namun, ketika menghadapi serangan balik (*counter attack*) dari lawan, persentase kegagalan siswa dalam bertahan sangat tinggi (Dinda Chantika Herdiman, Johansyah Lubis, & Yusmawati Yusmawati, 2022). Siswa merespons dengan lambat, kurang tepat dalam membaca arah lintasan serangan, dan sering kali membuang badan terlalu jauh yang berakibat pada hilangnya keseimbangan kuda-

kuda. Selain itu, sebagian peserta didik terlihat ragu-ragu dan kurang percaya diri saat diinstruksikan melakukan pertahanan menghindar secara dinamis.

Kondisi tersebut secara langsung dipengaruhi oleh metode pendekatan latihan yang masih dilakukan secara monoton dan terpusat pada *drill* berulang tanpa adanya simulasi yang bervariasi. Latihan teknik hindaran yang hanya mengandalkan pengulangan gerakan statis menyebabkan peserta didik usia remaja awal (pubertas) mudah merasa bosan dan kurang bersemangat. Kurangnya antusiasme ini terlihat dari menurunnya keaktifan saat latihan, di mana fokus siswa mudah teralihkan, kurang serius mengeksekusi gerakan, dan pada akhirnya berdampak pada mandeknya peningkatan keterampilan motorik mereka.

Berdasarkan urgensi temuan di lapangan, diperlukan suatu upaya strategis untuk meningkatkan kemampuan teknik hindaran peserta didik melalui model latihan yang tidak hanya melatih fisik, tetapi juga interaktif, aktif, dan secara psikologis menyenangkan. Salah satu alternatif yang sangat relevan untuk diimplementasikan adalah permainan modifikasi bola beracun. Permainan modifikasi ini menggunakan bola ringan sebagai media simulasi serangan. Di dalam arena permainan, peserta didik berada di bawah tekanan waktu dan ruang untuk bergerak cepat, lincah, dan tepat dalam membaca sekaligus menghindari lemparan bola yang diarahkan kepadanya dari berbagai sisi.

Penerapan permainan modifikasi bola beracun memiliki korelasi biomekanika yang sangat kuat dengan teknik hindaran pencak silat. Melalui permainan ini, tubuh peserta didik secara tidak sadar dipaksa mempraktikkan gerakan elakan, egosan, dan kelitan secara bergantian sesuai arah datangnya objek.

Aktivitas ini secara simultan melatih kecepatan waktu reaksi, kelincihan berpindah arah, koordinasi persepsi visual, serta ketahanan keseimbangan yang merupakan fondasi utama teknik hindaran. Suasana kompetitif yang dikemas dalam bentuk *game-based learning* ini diharapkan mampu menekan rasa bosan, sekaligus mendongkrak motivasi dan partisipasi siswa secara maksimal.

Berdasarkan pemaparan rasionalisasi masalah dan solusi tersebut, permainan modifikasi bola beracun dinilai sangat proporsional untuk dijadikan instrumen peningkatan keterampilan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat kajian ini dalam bentuk penelitian yang berjudul, “Upaya Meningkatkan Teknik Hindaran Pencak Silat Berbasis Permainan Modifikasi Bola Beracun pada Siswa Usia 12–15 Tahun di Klub Main Silat Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Kemampuan teknik hindaran peserta didik usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta masih tergolong rendah, terlihat dari kurang cepatnya peserta didik dalam menghindari serangan serta kurang tepat dalam menentukan arah hindaran.
2. Peserta didik masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh ketika melakukan teknik hindaran sehingga gerakan yang dilakukan belum maksimal saat latihan maupun pertandingan.

3. Kurangnya variasi metode latihan teknik hindaran menyebabkan peserta didik mudah merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti latihan pencak silat.
4. Metode latihan yang digunakan selama ini belum optimal dalam meningkatkan kemampuan teknik hindaran peserta didik usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta.
5. Diperlukan upaya peningkatan teknik hindaran pencak silat melalui penerapan permainan modifikasi bola beracun pada peserta didik usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta untuk menghindari terlalu luasnya ruang lingkup penelitian, maka diperlukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini dibatasi pada peserta didik usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta dengan fokus pada upaya meningkatkan teknik hindaran pencak silat melalui penerapan permainan modifikasi bola beracun. Pembatasan ini dilakukan karena peserta didik pada rentang usia tersebut masih berada pada tahap perkembangan keterampilan gerak dan membutuhkan metode latihan yang menarik, aktif, dan menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pencak silat. Permainan modifikasi bola beracun digunakan sebagai alternatif metode latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan menghindar, kecepatan reaksi, kelincahan, koordinasi gerak, dan keseimbangan sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik hindaran peserta didik dalam latihan pencak silat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penerapan permainan modifikasi bola beracun dapat meningkatkan kemampuan teknik hindaran pencak silat pada siswa usia 12–15 tahun di Klub Main Silat Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya cabang olahraga pencak silat mengenai upaya peningkatan teknik hindaran melalui penerapan permainan modifikasi bola beracun. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan metode latihan dalam pencak silat.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam memilih dan menerapkan metode latihan yang lebih menarik, inovatif, dan efektif untuk meningkatkan teknik hindaran peserta didik.
- b. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik hindaran melalui aktivitas latihan yang lebih aktif, menyenangkan, dan tidak monoton.

- c. Bagi Klub Main Silat Jakarta, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program latihan pencak silat, khususnya pada pembinaan dan peningkatan teknik hindaran peserta didik.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan penelitian ilmiah serta menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan dalam merancang dan menerapkan metode latihan pada cabang olahraga pencak silat.



Intelligentia - Dignitas