

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia yang kini telah berkembang pesat, baik sebagai warisan budaya maupun sebagai olahraga prestasi. Dalam kategori tanding, pencak silat menuntut komponen kondisi fisik yang prima, di mana salah satu teknik serang tangan yang paling dominan dan krusial adalah pukulan depan. Keberhasilan seorang atlet dalam mengumpulkan poin atau melakukan serangan balik sangat ditentukan oleh kecepatan (*speed*) pukulan tersebut. Secara ideal, program latihan pada tingkat pembinaan, seperti ekstrakurikuler di sekolah, harus didukung oleh metode dan sarana latihan yang bervariasi, modern, serta mampu menstimulasi peningkatan komponen fisik biomekanika atlet secara spesifik agar dapat bersaing di tingkat prestasi.

Berdasarkan hasil pengamatan awal dibulan Desember 2025 hingga Januari 2026 dan evaluasi pada kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP YPI Pulogadung, kualitas pukulan depan para siswa/atlet masih belum optimal. Masalah utama yang ditemukan di lapangan adalah masih rendahnya kecepatan pukulan depan para siswa. Ketika melakukan sparing maupun simulasi tanding, pukulan yang dilayangkan cenderung lambat sehingga mudah dibaca, ditangkis, atau dihindari oleh lawan. Kriswanto (2015) pukulan lurus adalah pukulan yang

mengarah ke depan, tangan mengepal, dan tangan satunya menutup atau melindungi dada.

Setelah ditelusuri lebih lanjut, rendahnya kecepatan pukulan depan ini disebabkan oleh beberapa faktor utama yaitu kurangnya variasi model latihan. Harsono (2018) kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam waktu sesingkat-singkatnya atau menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya sedangkan menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008) kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu, atau kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Proses latihan yang selama ini berjalan sebelumnya belum menggunakan model pengembangan alat yang dirancang spesifik untuk bisa melatih dan mengukur respons kecepatan pukulan depan. Alat latihan yang ada saat ini masih bersifat umum dan belum difokuskan pada pengembangan percepatan gerak serta koordinasi tangan dalam pukulan silat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah inovasi berupa pengembangan model alat latihan kecepatan pukulan depan. Alat bantu latihan yang dirancang secara terstruktur dan interaktif/spesifik diharapkan dapat merangsang kontraksi otot dengan lebih cepat, memberikan umpan balik gerak yang presisi, serta meningkatkan motivasi siswa melalui variasi latihan yang baru.

Melalui penelitian pengembangan ini, diharapkan dapat tercipta sebuah produk alat latihan yang valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan kecepatan pukulan depan, sekaligus menjadi panduan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih bervariasi di SMP YPI Pulogadung.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat difokuskan pada masalah berikut adalah untuk meningkatkan kecepatan pukulan depan pada atlet pencak silat SMP YPI Pulogadung.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu *“Model Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Pukulan Depan Pencak Silat”*.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Dapat disimpulkan jika dilihat dari latar belakang masalah, fokus penelitian dan juga perumusan masalah. Kegunaan hasil penelitian ini adalah menjadi solusi nyata sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

- a) **Memperkaya Khazanah Ilmu Pengetahuan:** Menambah wawasan di bidang Kepelatihan Kecabangan Olahraga, khususnya terkait metodologi latihan dan inovasi alat latihan dalam pencak silat.
- b) **Menjadi Rujukan dan Bahan Kajian:** Menjadi referensi serta dasar teori bagi akademisi atau peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik pengembangan alat bantu latihan.

2. Manfaat Praktis:

- a) Bagi Pelatih: Memberikan inovasi alat latihan yang lebih bervariasi
- b) Bagi Siswa Ekstrakurikuler SMP YPI PuloGadung: Mengoptimalkan kecepatan pukulan sekaligus meningkatkan motivasi berlatih.
- c) Bagi Sekolah: Menunjang ketersediaan sarana dan prasarana dalam mendukung prestasi siswa.
- d) Bagi Peneliti: Menambah pengalaman dan wawasan langsung dalam pengembangan media atau alat olahraga.

