

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari. Olahraga sangat lebih baik jika dimulai sejak usia dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilandasi perjuangan menguasai diri sendiri untuk unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus di laksanakan secara ksatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang tangguh. Untuk itu pencak silat telah memenuhi persyaratan tersebut, karena pencak silat merupakan kegiatan yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan kesegaran jasmani dan membina kejujuran dan kekuatan rohani, terutama katakwaan kepada Tuhan Yang MahaEsa.

Pembinaan ini menunjukkan bahwa pencak silat telah memenuhi syarat pula sebagai olahraga rekreasi, olahraga massal dan olahraga prestasi, dan apabila ketiga aspek itu dibina dengan baik, maka sangat berguna bagi kepentingan hidup manusia.

Prestasi atlet diberbagai cabang olahraga dapat diraih melalui latihan yang teratur, peningkatan sarana prasarana pendukung, serta meningkatkan pelatih yang kualitas dan berpengalaman. Prestasi dan kualitas atlet di berbagai cabang olahraga harus di tingkatkan.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang mulai digemari oleh masyarakat Indonesia. Apalagi pencak silat merupakan cabang olahraga yang banyak memberikan medali untuk Indonesia di ajang Asian Games 2018. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, pria maupun wanita. Kompetisi pencak silat mulai dipertandingkan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat adalah olahraga yang diperhatikan oleh pemerintah Indonesia. Dalam kejuaraan nasional, seperti POPNAS, POMNAS, KEJURNAS, POPROVSU, PON pencak silat diikutsertakan sebagai olahraga wajib yang harus diikuti oleh setiap kabupaten atau provinsi.

Pencak Silat juga ilmu beladiri asli Indonesia. Pencak Silat adalah salah satu seni budaya yang diwariskan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak Silat telah ada sejak nenek moyang kita masih hidup secara primitif. Dari cara berkelahi dengan meniru gerakan-gerakan berbagai jenis binatang inilah terciptanya gerakan-gerakan beladiri Pencak Silat. Itulah sebabnya kemudian timbul berbagai aliran Pencak Silat yang disesuaikan namanya dengan nama binatang, nama tempat atau nama pulau. Pencak silat mengajarkan beriman dan berakhlak kemudian attitude yang baik seperti hormat pada orang tua, menghargai pelatih, teman, senior, ramah, santun, suka menolong, dapat bekerjasama. Adapun sikap mencintai pencak silat karena Pencak Silat beladiri asli Indonesia serta melestarikan budaya bangsa. Dalam latihan dan bertanding muncul sikap patriotisme, nasionalisme, disiplin, berdaya tahan, tangguh, cerdas, sportif dan jujur, mampu berkompetisi.

Pencak silat olahraga merupakan istilah pertama kali digunakan untuk menyebut pertandingan antara dua pesilat di gelanggang, menurut hasil Munas

IPSI XII (2007: pasal 1), pertandingan pencak silat terdiri dari empat kategori yaitu kategori Tanding, kategori Tunggal, kategori Ganda, dan kategori Regu.

Setiap cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang digunakan dalam cabang olahraga tersebut. Adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot, tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan. (Habibuddin, 2013:16). Untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik tergantung pada program latihan dan kesadaran atlet .

Penulis melakukan observasi di salah satu perguruan pencak silat di Lubuk Pakam yaitu SPDKK. SPDKK memiliki 2 orang pelatih yaitu Bapak Jumono Tarigan, Bapak Sutrisno. Penulis mengamati salah satu jenis latihan dalam cabang olahraga Pencak Silat yang sedang berlangsung yaitu latihan kecepatan reaksi tendangan dan melakukan wawancara dengan pelatih dan beberapa atlet serta memberikan beberapa pertanyaan kepada pelatih dan atlet berupa angket yang isinya tentang latihan kecepatan reaksi tendangan dan alat yang dapat membantu pelatih dalam proses latihan kecepatan reaksi tendangan. Dari hasil observasi penulis mendapatkan informasi bahwa 100% pelatih menggunakan program latihan, 100% pelatih pernah memberikan latihan kecepatan reaksi tendangan , 100% pelatih merasakan bahwa latihan kecepatan reaksi tendangan yang diditerapkannya belum efektif dan efisien dalam mencapai tujuan latihan, 100% pelatih menyatakan bahwa atlet-atletnya bermasalah pada kecepatan reaksi tendangan, 100% pelatih menyatakan tidak menggunakan alat bantu latihan dalam melatih kecepatan reaksi tendangan, 100 % pelatih membutuhkan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan yang berbasis teknologi untuk mencapai

keefetifan dan keefisienan latihan. Dari ke 2 pelatih yang diberi angket oleh penulis, hasil dari angket tersebut menunjukkan bahwa belum ada alat bantu latihan untuk latihan kecepatan reaksi tendangan dan pelatih tersebut menyatakan membutuhkan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan yang berbasis teknologi untuk mencapai keefetifan dan keefisienan latihan. Dari pengumpulan data dari atlet yang berjumlah 15 orang di Perguruan SPDKK, penulis mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 100% atlet menjalankan setiap program latihan yang diberikan pelatih, 100% pelatih pernah memberikan latihan kecepatan reaksi tendangan, 100% atlet merasakan latihan kecepatan reaksi tendangan yang diterapkan pelatih belum efektif dan efisien dalam mencapai tujuan latihan, 100% atlet mengalami masalah pada kecepatan reaksi tendangan, 100% atlet menyatakan bahwa pelatih tidak pernah menggunakan alat bantu latihan dalam melatih kecepatan reaksi tendangan, 100% atlet membutuhkan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan yang berbasis teknologi untuk mencapai keefetifan dan keefisienan latihan.

Penulis juga pernah melihat bahwa pada saat latihan atlet melakukan serangan tendangan yang sangat lambat dan kurang focus sehingga mudah dijatuhkan lawan kemudian Saat melakukan obeservasi di Perguruan SPDKK saya melihat ada dua instruksi yang diberikan pelatih untuk melatih kecepatan reaksi tendangan menggunakan alat latih *peching*, yaitu :

1. Sesama atlet memberikan aba-aba atau instruksi dengan cara meniupkan pluit lalu menghidupkan *stopwatch*,
2. Kemudian pelatih memegang alat latih *peching* dan menggerakkan sesuai arah yang diberikan pelatih, dilakukan dengan waktu yang di tentukan.

Kedua instruksi tersebut kurang mendukung untuk mencapai tujuan latihan kecepatan reaksi tendangan yang efektif dan efisien. Jika atlet memberikan instruksi dengan cara meniupkan pluit dan menghidupkan *stopwatch* dan pelatih menggerakkan alat latihan *peching* sesuai arah yang diberikan pelatih nyatanya pada situasi bertanding tidak akan ada aba-aba ataupun instruksi yang diberikan lawan kemana akan dituju. Selain akan menguras energi pelatih juga menjadikan tujuan latihan kurang efisien dan efektif karena saat proses pelatih mengarahkan *peching* akan dibutuhkan beberapa waktu sehingga gerakan yang diberikan pelatih akan memperlambat kecepatan atlet yang jelas akan mengurangi keefektifan latihan reaksi karena kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau feeling lainnya (Akhmad Imran 2013 : 143).

Sehingga penulis ingin mengembangkan suatu model rancangan alat yaitu berupa alat bantu latihan untuk melatih reaksi tendangan dengan menggunakan cahaya lampu yang diaplikasikan dengan *remote control* bertujuan memberi keefektifan latihan kecepatan reaksi tendangan pada cabang olahraga Pencak Silat. Alat latihan kecepatan reaksi menggunakan cahaya lampu dengan *remote control* ini hanyalah sebagian kecil dari sekian banyak peralatan olahraga. Perkembangan IPTEK di olahraga tidak akan pernah berhenti sebelum rasa puas terpenuhi, begitu pula IPTEK di bidang lainnya. Kemajuan teknologi saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat apalagi di zaman milenial sekarang ini, baik itu dalam bidang ilmu pengetahuan ataupun dalam bidang teknologi yang sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari dengan sebutan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi).

Dari hasil observasi dapat disimpulkan bahwa alat latihan penting untuk memudahkan atlet berlatih kecepatan reaksi tendangan, sehingga atlet bisa lebih focus mengatur *timing*/waktu tendangan. Kecepatan reaksi tendangan sangat perlu diperhatikan dan dikembangkan agar atlet tidak mudah dijatuhkan lawan. sehingga di perlukan alat latihan yang dimodifikasi untuk bisa mengatur waktu kecepatan reaksi tendangan si atlet.

Maka dari itu penulis ingin mengembangkan alat latihan tendangan dengan memodifikasikan alat *peching pad*(alat tendangan) dengan alat waktu dan lampu agar mudah digunakan saat latihan. yang bertujuan memudahkan atlet dalam melakukan kecepatan reaksi tendangan pada saat latihan .

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi , dengan tujuan dapat mempermudah peneliti mendapatkan tujuan-tujuan penelitian ini dikemukakan dalam beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apa manfaat pengembangan alat latihan kecepatan reaksi tendangan dalam cabang olahraga pencak ?
2. Apakah dengan digunakannya alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan dapat membantu atlet dan pelatih dalam mencapai latihan yang efektif dan efisien ?
3. Bagaimana bentuk alat latihan kecepatan reaksi tendangan yang akan dikembangkan pada cabang olahraga pencak silat ?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditulis diatas , maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maupun interpersi yang berbeda , maka penulis membatasi masalah sebagai berikut : pengembangan alat latihan kecepatan reaksi tendangan pencak silat .

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah , Identifikasi masalah dan pembatasan masalah , maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut : bagaimana pengembangan alat latihan kecepatan reaksi tendanganpada cabang olahraga pencak silat yang dibutuhkan agar membantu atlet dan pelatih dalam melakukan latihan kecepatan reaksi ?

### E. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat latihan kecepatan reaksi tendangan pencak silat

### F. Spesifikasi produk

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembang ini berusaha untuk mengembangkan alat bantu latihan kecepatan reaksi yang lebih efektif dan efesien, sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dan pelatih.

Produk yang dihasilkan diharapkan dapat menambah keefektifan dalam mencapai tujuan latihan tendangan yang lebih baik.

### G. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan
2. Sebagai masukan kepada pelatih dan atlet pencak silat
3. Sebagai masukan untuk perguruan lain.
4. Sebagai bahan masukan kepada calon-calon peneliti berikutnya khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY