

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mayoritas pemuda Indonesia memandang olahraga sebagai hobi atau sarana menuju kesuksesan. Untuk menghasilkan uang dari olahraga pasti ada kesulitan dan kemudahan yang menjadi daya tarik dan tantangan yang bisa diatasi atau dikuasai. Pencak Silat adalah olahraga yang banyak di gemari oleh anak muda di Indonesia. Selain prestasi, pencak silat merupakan seni budaya peninggalan nenek moyang yang harus kita lestarikan. Faizal Ari (2022) Dalam perkembangannya, pencak silat tidak hanya sebagai alat bela diri, tetapi juga dapat digunakan sebagai ungkapan kecintaan terhadap aspek keindahan (estetika) dan sebagai alat pembinaan kerohanian. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan, tidak dapat dipisahkan satu sama lain, saling melengkapi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam Pencak Silat selalu dilandasi oleh pencak silat, olah raga, kesenian dan kerohanian. Pencak Silat sudah memiliki organisasi resmi yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. IPSI didirikan dengan tujuan untuk mengkoordinasikan dan melaksanakan pembinaan kegiatan pencak silat dalam rangka melestarikan, mengembangkan dan meningkatkan mutu seni budaya serta prestasi pencak silat secara menyeluruh.

Indonesia memiliki salah satu pencak silat yang berkembang yaitu Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (SH Terate). SH Terate tidak hanya mengajarkan seni bela diri, tetapi juga membimbing anggotanya di jalur atlet untuk menuju kesuksesan. Pencak Silat harus memiliki atlet-atlet berprestasi yang dijadikan contoh sebagai upaya ajang bakat yang luar biasa. Banyak atlet silat yang meraih kesuksesan, beberapa perguruan atau organisasi pencak silat lainnya juga berlomba-lomba untuk melatih anak didiknya untuk menjadi yang terbaik. Saat melatih atlet pencak silat, disarankan untuk mengajarkan siswa bertahan dan menyerang untuk mencetak poin di arena, termasuk tendangan. Tendangan pencak silat adalah sebuah gerakan mengangkat kaki dan menendang terhadap sasaran dengan bagian kaki tertentu. Yang banyak digunakan untuk menendang pada Organisasi SH Terate dalam pertandingan adalah tendangan A (depan), T, dan sabit. Meski tendangan ini terbilang mudah dilakukan, jika tidak dilatih dengan hati-hati banyak potensi resiko yang bisa mengakibatkan lawan cepat menangkapnya dan akhirnya menjatuhkannya. Kecepatan adalah kunci dari tendangan. Semakin cepat tendangan dilakukan, semakin baik dan sulit bagi lawan untuk menangkapnya. Saat tendangan begitu akurat dan cepat, sulit bagi lawan untuk mengejar dan kehilangan poin.

Pelatih dapat memodifikasi latihan tendangan pencak silat. Biasanya, pelatih yang tidak memiliki sarana dan prasarana yang

memadai memutar otak untuk mencari alternatif latihan tendangan atlet. Pelatih berusaha untuk menerapkan dan mengajarkan latihan teknik, fisik, mental dan strategi secara optimal agar atlet matang sebelum diterjunkan di arena. Latihan tendangan sangat penting karena banyak serangan atlet dalam pertandingan adalah tendangan. Oleh karena itu atlet harus melakukan tendangan yang cepat dan tepat untuk mendapatkan poin untuk memperkecil kesalahan yang dilakukan oleh atlet yaitu tendangan yang meleset dari sasaran. Saat menendang, akurasi tendangan tidak hanya tentang gerakan tendangan, tetapi juga membutuhkan pengaturan waktu yang tepat dan kondisi fisik yang normal agar akurasi dapat bekerja dengan baik. Seiring waktu, latihan tendangan menjadi lebih baik, lebih akurat, dan lebih cepat.

Dari observasi yang dilakukan oleh peneliti di salah satu latihan SH Terate Komisariat STKIP PGRI Pacitan cabang Pacitan Pusat Madiun, banyak atlet yang masuk latihan dan berminat untuk menjadi atlet adalah mahasiswa. karena memang tempat latihan berada di lingkungan kampus dan yang mengikuti latihan kebanyakan adalah mahasiswa. Dalam latihan juga ada beberapa kendala yang harus menyesuaikan dengan tinggi dan capaian tendangan oleh atlet.

Masalah yang di temui pada proses latihan yang paling umum dari atlet adalah saat latihan menendang. Kebanyakan tempat latihan

hanya menggunakan peralatan yang sangat sederhana untuk melatih akurasi tendangan, seperti kursi dan meja. Dalam latihan tendangan, atlet juga perlu menyesuaikan peralatan untuk berlatih tendangan, peralatan harus nyaman dan cocok bagi atlet untuk berlatih agar hasil yang diinginkan bisa maksimal. Pelatih juga kesulitan dalam memilih alat bantu untuk digunakan melatih tendangan atletnya.

Di sadari atau tidak, latihan tendangan yang cepat membutuhkan alat bantu latihan untuk meminimalisir kesalahan saat menggunakan tendangan. Tendangan yang diperagakan sangat cepat tetapi kurang benar juga akan membuat kita salah dalam melakukan tendangan yang tepat pada sasaran, tendangan bisa mendarat di alat kelamin lawan, di lutut lawan, bahkan bagian atas kepala lawan dan bagian yang dilarang untuk sasaran tendangan. Berdasarkan hasil observasi diatas, peneliti tertarik untuk membuat penelitian pengembangan alat yang berjudul *Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Tendangan A Dan T Untuk Atlet Pencak Silat Kategori Dewasa PSHT Komisariat STKIP PGRI Pacitan Cabang Pacitan Pusat Madiun Tahun 2023*

## **B. Identifikasi Masalah**

Dengan latar belakang masalah yang sudah disusun, dapat dikemukakan ada beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya prasarana atau alat untuk melatih kecepatan tendangan A

dan T pada pencak silat dewasa SH Terate.

2. Diperlukanya Alat-alat untuk menunjang latihan pengembangan tendangan A dan T Pencak Silat SH Terate dan mampu menyesuaikan dengan kemampuan tendangan atlet dewasa.
3. Perlunya mengembangkan atau mengatur kembali alat bantu sebagai alternatif untuk membantu latihan kecepatan tendangan A dan T.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan fokus tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka dibuat batasan-batasan agar pembahasan lebih terarah dan sistematis. Batasannya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya membahas tendangan pencak silat SH Terate A dan T nomor tanding khususnya dewasa.
2. Produk yang dihasilkan dikhususkan untuk melatih kecepatan tendangan Adan T.
3. Produk yang dihasilkan merupakan alat bantu.
4. Pengembangan alat dalam penelitian ini diperuntukan untuk pencak silat SH Terate kategori dewasa.

### **D. Rumusan Masalah**

Melihat dari penjelasan latar belakang masalah di atas, peneliti mengajukan beberapa rumusan masalah yang kemudian dijawab oleh peneliti. Perumusan yang diajukan oleh peneliti adalah:

1. Bagaimana pengembangan alat yang digunakan untuk

meningkatkan kecepatan tendangan A dan T atlet pencak silat SH

Terate kategori dewasa ?

2. Bagaimana hasil dari pengembangan alat tersebut?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun maksud dari pengembangan dan penelitian ini yaitu sebagaiberikut:

1. Memberikan pengembangan alat pencak silat yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kecepatan tendangan atlit pencak silat kategori dewasa.
2. Mengetahui tentang manfaat yang dihasilkan dari hasil alat yang dikembangkan.

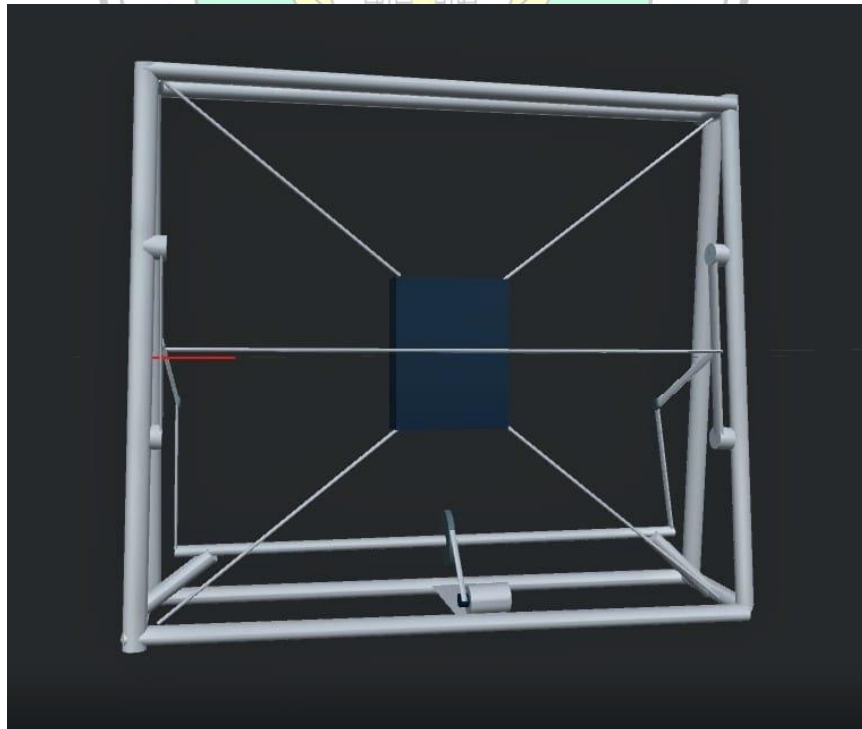
### **F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Diharapkan produk yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian dapat meningkatkan secara nyata kualitas kecepatan tendangan A dan T pada pencak silat SH Terate serta mendorong perkembangan Pencak Silat. olahraga yang menjanjikan di mana Anda dapat memenangkan medali yang bersaing di tingkat nasional dan internasional. Spesifikasi produk yang dikembangkan ini, dapat diketahui melalui:

1. Produk yang di hasilkan berupa alat yang di kembangkan untuk membantu meningkatkan kecepatan tendangan A dan T atlet pencak silat SH Terate kategori dewasa.

2. Alat ini berbahan baku besi dengan spesifikasi ukuran tinggi dan lebar yang telah ditentukan.
3. Alat dilengkapi dengan samsak atau gabus untuk membantu arah sasaran pada tendangan.
4. Alat yang digunakan mempunyai kecepatan, dengan kecepatan yang sudah ditentukan.
5. Alat dapat diperuntukan untuk tendangan A dan tendangan T.

Gambar 1. Desain Alat Kecepatan Tendangan



#### **G. Manfaat Penelitian**



Setiap penelitian pasti bermanfaat, dan penelitian ini tidak terkecuali. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
  - kecepatan tendangan A dan T semakin meningkat.
  - Merupakan inovasi baru berupa alat untuk meningkatkan kecepatan tendangan.
  - Dapat dijadikan solusi dari permasalahan olahraga prestasi.
  - Melatih kebenaran posisi dalam melakukan kecepatan tendangan A dan T.
2. Manfaat teoritis adalah sebagai berikut:
  - a. Memberikan wawasan pengetahuan sehingga dapat mendukung peningkatan latihan kecepatan tendangan.
  - b. Memberikan dorongan agar untuk terus berkarya secara nyata untuk meningkatkan proses Pendidikan demi kemajuan industri olahraga Indonesia.
  - c. Memberikan contoh untuk menjadikan sebuah produk baru dalam dunia olahraga.
  - d. Dapat dikembangkan kembali oleh penerus baru untuk memperbaiki dan menginovasi produk.

## **H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan**

Pengembangan pelatihan alat bantu adalah alat yang



digunakan atlet untuk meningkatkan kecepatan tendangan A dan T mereka.

Alat ini di buat bertujuan untuk memberikan dampak terhadap usaha dalam meningkatkan kecepatan tendangan A dan T. Selama ini, banyak metode atau alat yang di gunakan untuk melatih kecepatan tendangan dalam pencak silat prestasi. Banyak alat sederhana yang bisa di gunakan untuk melatih kecepatan tendangan dan ketepatan tendangan seperti kursi, meja, tongkat dan lain-lain. Pemilihan alat yang baik dan benar membuat latihan menjadi lebih menarik dan menghindarkan atlet dari kebosanan. Oleh karena itu, alat yang digunakan harus sangat aman dan nyaman. Ini bisa menjadi bentuk dukungan agar latihan dilakukan dengan benar dan nyaman.

Pengembangan juga terbatas pada waktu, biaya, tenaga dan keterbatasan bahan baku. Oleh karena itu, peneliti merancang pengembangan produk seoptimal mungkin serta mengevaluasi keamanan dan efektivitas produk yang akan dikembangkan.

## **I. Definisi Istilah**

### **1. Pengembangan**

Pengembangan berasal dari akar kata "kembang" yang mempunyai arti "tumbuh menuju kesempurnaan". Lalu ditambahkan pe-dan-an maka menjadi pengembangan yang mempunyai arti proses, metode atau perilaku pengembangan. Oleh karena itu, pengembangan adalah usaha sadar untuk menggapai maksud yang

diharapkan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Pada penelitian ini dikembangkan perangkat untuk meningkatkan kelancaran tendangan pencak silat.

## 2. Modifikasi

Modifikasi biasanya berarti menyimpang dari bentuk aslinya. Namun secara umum perubahan tersebut dapat diartikan sebagai perbaikan yang menjadikan proses belajar atau berlatih untuk mengembangkan prestasi pencak silat menjadi lebih menarik dan mudah. Diharapkan dapat membantu para atlet usia dewasa dalam meningkatkan akurasi tendangan pencak silat.

## 3. Alat

Alat adalah benda yang mempermudah pekerjaan kita sehari-hari dan mendukung kita. Pada penelitian ini diharapkan alat sebagai produk pengembangan dapat membantu meningkatkan performa pelatih dan meningkatkan kecepatan tendangan.

## 4. Tendangan

Tendangan adalah salah satu gerakan pada pencak silat yang banyak digunakan pada pertandingan pencak silat. Tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan tangan serta memiliki jangkauan yang lebih jauh. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya. (Tatang Suryadin, 2021).

Tendangan lurus adalah tendangan yang menggunakan ujung jari kaki dengan kaki lurus. Tendangan ini diarahkan ke depan menuju sasaran dan memanjangkan kaki ke arah jari kaki. Bagian kaki yang terkena tendangan adalah bagian bawah jari kaki bagian dalam. Posisi badan ke sasaran. Meskipun tendangan T adalah tendangan samping. Sasarannya ada di telapak kaki bagian pisau kaki, yang digunakan untuk tendangan yang akurat.

