

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengembangan**

Banyak penjelasan tentang pengembangan, perubahan dari yang baik menjadi lebih baik, berikut wawasan dan pemahaman ahli.

Menurut Abdul Majis (2005: 24) Pengembangan adalah usaha meningkatkan keterampilan teknis, teoretis, konseptual, dan moral melalui latihan sesuai yang diperlukan. Pengembangan adalah suatu proses dimana pembelajaran direncanakan harus logis dan sistematis untuk mengetahui hasil yang dilaksanakan dalam pembelajaran, dengan melihat kemampuan kompetensi yang dimiliki siswa.

Menurut Dange dan Brings (2003:266), dalam Alfiyanto Pramuaji Pengembangan adalah sistem pendidikan yang mendukung proses belajar peserta didik dan mencakup beberapa tindakan yang bertujuan untuk mempengaruhi dan mendukung terwujudnya pembelajaran internal, atau segala upaya untuk terciptanya kondisi sadar dalam tercapainya pembelajaran.

Menurut Iskandar wiryokusumo (2013:05) dalam Ita Ristika Sari, Pada dasarnya pengembangan merupakan upaya pendidikan baik formal maupun informal yang dilaksanakan secara terarah, sadar,

terencana, terorganisasi dan bertanggung jawab dengan tujuan menghadirkan, membina, mengarahkan, mengembangkan kepribadian dasar yang seimbang, utuh, serasi, pengetahuan, keterampilan. sesuai dengan bakat, keinginan dan kemampuan sebagai organisasi yang diprakarsai sendiri dalam meningkatkan pengembangan diri menuju harkat dan martabat manusia, kecakapan manusia yang berkualitas dan optimal serta kepribadian yang mandiri.

Menurut Hasibuan (2013:69), dalam Genot Agung Busono, Pengembangan adalah usaha untuk meningkatkan keterampilan teknis, teoritis, konseptual, dan moral karyawan sesuai dengan persyaratan pekerjaan atau jabatan melalui pelatihan. Menurut Sugiyono (2010:5) Pengembangan berarti memperdalam dan memperluas pengetahuan yang ada.

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli diatas dapat diketahui bahwa pengembangan adalah upaya untuk lebih mudah meningkatkan kualitas dan kompetensi pelatihan dengan menggunakan metode tertentu.

## **2. Latihan**

Pelatihan sering dikaitkan dengan olahraga. Latihan identik dengan olahraga prestasi, atlet perlu berlatih secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, pengalaman dan perkembangannya. Dapat kita lihat pengembangan dan evaluasi latihan oleh para ahli.

Menurut Djoko Pekik Iranto DKK (2009) pengertian dalam terminologi asing sering disebut dengan *practice*, *exercise*, dan *training*.

Menurut Hubertus Purno Hananto (2015) Latihan adalah suatu proses peningkatan, meliputi peningkatan kualitas fisik, perlengkapan fungsional tubuh dan kualitas psikis.

Menurut Anung Probo Ismoko & Danang Endarto Putro (2017:32) Secara sederhana, olahraga dapat didefinisikan sebagai segala usaha dan upaya untuk memperbaiki kondisi fisik, biasanya melalui proses peningkatan beban, waktu, atau intensitas latihan yang sistematis dan berulang-ulang. Berlatih karena merupakan semacam usaha agar tercapai pada tujuan. Pendidikan bukanlah hal yang baru, karena zaman dahulu kala, pendidikan telah dilaksanakan secara sistematis untuk mencapai pada tujuan tertentu. Menurut Emral (2017) latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik.

Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:47) Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris dan memiliki arti seperti *practice*, *training* dan *exercise*. Berasal dari kata *movement*, pengertian *movement* adalah kegiatan yang mengembangkan keterampilan olahraga dengan menggunakan metode yang berbeda-beda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut. Artinya, berbagai alat bantu selalu digunakan selama latihan untuk menguasai

keterampilan gerak bidang olahraga.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas, dapat diketahui bahwa latihan adalah suatu proses penciptaan kondisi kompetitif dan pengembangan diri atlet secara sistematis dengan cara meningkatkan kualitas dan kuantitas latihan secara berulang-ulang.

### 3. Alat Peraga

Menurut para ahli, alat peraga dan media diperlukan untuk menyampaikan informasi dan berperan sebagai alat bantu dalam latihan agar pelatih dan atlet lebih mudah mengikuti latihan selain memahami alat peraga.

Menurut Ali dalam Sundayana (2014:7) Alat peraga adalah alat yang dapat digunakan segala sesuatu untuk menyampaikan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan belajar siswa. Menurut Agus Suhanjana dalam Sulaiman (2015:107) mengatakan bahwa alat peraga adalah alat yang mempunyai atau memunculkan ciri-ciri dari konsep yang dipelajari.

Menurut Siti Adha dkk, (2014:19) Dalam Talupun, Alat bantu pembelajaran adalah suatu cara siswa dapat berinteraksi dengan bahan pembelajaran. Dalam interaksi ini, siswa membuat kelompok yang membantu mereka untuk menyukai pembelajaran. Menurut Azhar Arsyad (2013:9) Alat peraga adalah bahan ajar dengan segala macam benda yang digunakan untuk menyajikan bahan ajar.

Menurut Nana Sujana (2014:99) Sebagai alat belajar mengajar yang efektif, bahan ajar memegang peranan penting. Kesempatan belajar di sini berarti segala sesuatu yang masih abstrak disempurnakan lagi dan lagi untuk dijelaskan kembali agar lebih dipahami oleh siswa.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat diketahui bahwa alat peraga adalah alat yang berperan sebagai sarana dalam mengidentifikasi dan mengimplementasikan kebutuhan tertentu agar tujuan pembelajaran tercapai.

#### **4. Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate**

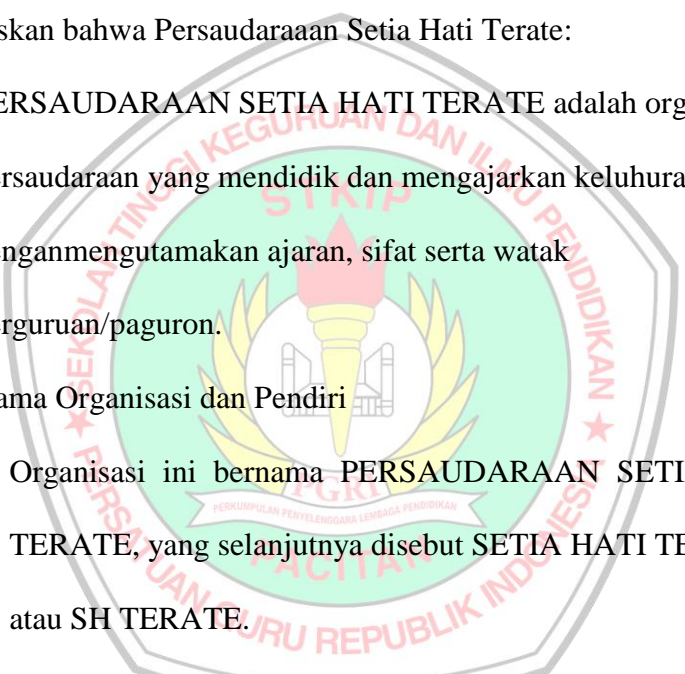
Ada wadah organisasi pencak silat di Indonesia yaitu Ikatan pencak silat Indonesia (IPSI). Salah satu anggota IPSI adalah Persaudaraan Setia Hati Terate. SH Terate merupakan salah satu organisasi pencak silat yang berasal dari Indonesia dengan jumlah anggota yang banyak dan juga memiliki AD dan ART. Di bawah ini adalah pengertian Pencak Silat menurut para ahli dan beberapa AD dan ART Persaudaraan Setia Hati Terate.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015) Pencak silat adalah budaya yang diwarisi dari nenek moyang kita sebagai budaya bangsa Indonesia, sehingga harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan.

Sucipto (2007) Pencak silat merupakan olahraga bela diri gerak seluruh anggota tubuh yang merupakan olahraga bela diri asli Indonesia. Seni bela diri ini dikenal luas di Singapura, Brunei

Darusalam, Malaysia, Filipina Selatan, Thailand Selatan dan Indonesia. penyebarannya diberbagai suku bangsa Nusantara. Menurut KBBI (kamus besar Bahasa Indonesia), Pencak silat memiliki arti permainan (pengalaman) bela diri, memiliki pikiran untuk melawan, menyerang dan mempertahankan diri dengan atau tanpa senjata.

Dalam AD&ART PSHT Parapatan Luhur Tahun 2021, dijelaskan bahwa Persaudaraan Setia Hati Terate:

- 
- A. PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE adalah organisasi persaudaraan yang mendidik dan mengajarkan keluhuran budi, dengan mengutamakan ajaran, sifat serta watak perguruan/paguron.
- B. Nama Organisasi dan Pendiri
- 1) Organisasi ini bernama PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE, yang selanjutnya disebut SETIA HATI TERATE atau SH TERATE.
  - 2) SH TERATE didirikan pada tahun 1922 di Desa Pilangbango, Kota Madiun, Provinsi Jawa Timur, Indonesia, untuk jangka waktu yang tidak terbatas.
- C. Pusat dan Kedudukan Organisasi

SH TERATE berpusat di Madiun dan berkedudukan di Padepokan Agung Jalan Merak Nomor 10 dan Nomor 17 Kelurahan Nambangan Kidul, Kecamatan Mangunharjo, Kota

Madiun, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

#### D. Azas, Dasar dan Sifat SH TERATE

- 1) SH TERATE berazaskan Pancasila dan Berdasarkan Undang-undang Dasar 1945.
- 2) SH TERATE bersifat persaudaraan yang kekal abadi berdasarkan prinsip saling saying menyayangi, hormat-menghormati, dan saling bertanggung jawab atas dasar kejujuran dan ketulusan hati.
- 3) SH TERATE tidak berpolitik, tidak berafiliasi, tidak terikat dan tidak memiliki ikatan apapun dengan organisasi politik maupun organisasi kemasyarakatan apapun.

#### E. Tujuan

SH TERATE bertujuan mendidik manusia berjiwa kesatria yang berbudi luhur, tahu benar dan salah, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta ikut Memayu Hayuning Bawana.

#### F. Lambang

- 1) SH TERATE memiliki lambang berbentuk segi empat dengan perbandingan 2:3 dengan dasar warna hitam yang didalamnya terdapat:
  - a) Gambar lambang hati berwarna putih bertepi merah yang terletak tepat di tengah.
  - b) Sinar putih yang memancar dari lambang hati.



- c) Dibawah lambang hati terdapat bunga terate berwarna putih, berbentuk kuncup, setengah lingkaran mekar dan mekar, daun berwarna hijau yang terletak dia atas permukaan air.
- d) Disebelah kiri lambang hati terdapat pita putih tegak lurus bergaris tengah merah.
- e) Di dalam lambang terdapat gambar senjata yang merupakanciri senjata pencak silat yaitu:
- (1) Tongkat (toyak) di atas tulisan Persaudaraan.
  - (2) Rambik dan belati di atas lambang hati.
  - (3) Trisula di bawah bunga terate, dan
  - (4) Pedang di kanan kiri bunga terate.
- f. Di dalam lambang terdapat tulisan Persaudaraan Setia HatiTerate dengan warna dan penempatan:
- (1) Tulisan Persaudaraan berwarna putih terletak di bawahgambar tongkat (toyak).
  - (2) Tulisan Setia berwarna putih terletak di sebelah kirilambang hati.
  - (3) Tulisan Hati berwarna putih terletak di sebelah kananlambang hati.
  - (4) Tulisan TERATE berwarna kuning emas terletak di bawahgambar bunga terate.

Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa pencak silat



Persaudaraan Seetia Hati Terate bukan hanya bela diri bangsa, tetapi juga pencak silat yang membuat manusia dibentuk agar memiliki akhlak yang mulia dan baik, berbudi pekerti luhur yang tahu benar dan salah.

## 5. Tendangan A (depan) dan Tendangan T

Tendangan merupakan serangan yang paling sering diajarkan dan dipraktikkan dalam olahraga cabang pencak silat. tendangan A (depan) dan tendangan T biasanya banyak digunakan atlet dalam pertandingan. Di bawah ini adalah pengertian tendangan A dan T menurut pendapat para ahli.

Menurut Agung Nugroho (2001:17) Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, tendangan yang sering digunakan adalah tendangan depan/lurus. Tendangan Sabit dan Tendangan T/Samping.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:71,73) Tendangan lurus adalah tendangan yang menggunakan ujung jari kaki dengan kaki lurus. Bagian kaki yang terkena tendangan adalah bagian bawah jari kaki bagian dalam. tendangan T biasanya digunakan untuk serangan samping yang menargetkan seluruh tubuh. Tendangan menyamping dan garis kontak berada di luar (bagian telapak kaki yang tajam).

Menurut I Ketut Sudiana dan Ni Luh Putu Sepyanawati (2017:50,53) Tendangan lurus adalah serangan satu kaki dan kaki dengan lintasan ke depan, posisi tubuh ke depan, jari kaki bagian

dalam di bagian bawah, ditujukan ke ulu hati dan dagu. Tendangan T adalah serangan yang menggunakan satu tungkai dan kaki, lintasannya lurus ke depan dan mengenai tumit, telapak kaki, dalam posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping dan sasaran seluruh bagian tubuh.

Menurut Sucipto (2007:3.28) Tendangan lurus, yaitu dengan menggunakan pangkal jari kaki. Tendangan T, yaitu dengan sisi telapak kaki. Menurut Mulyana (2013:120) Tendangan dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan meliputi: tendangan depan (lurus), tendangan samping, tendangan melingkar, tendangan taji, tendangan busur, tendangan sabit, tendangan cangkul, tendangan kuda, dan tendangan belakang.

Dari paparan para ahli diatas disimpulkan bahwa tendangan A (depan) adalah tendangan yang mempunyai ciri gerak dan teknik gerak yang berbeda, tendangan ini banyak digunakan untuk serangan dalam pencak silat khususnya nomor tanding.

## **6. Kategori Tanding Usia Dewasa**

Kategori tanding dalam pencak silat ada banyak macam nomor-nomor pertandingan yaitu, kategori tanding dan seni, dalam penelitian ini penulis mengkhususkan kategori tanding di usia dewasa karena atlet di usia tersebut mewakili Indonesia di ajang seperti, Sea Games, Asian Games dll. Berikut pengelompokan usia dewasa untuk tanding menurut para ahli.

Menurut Roshita Putri Romadona (2022:34) Dalam dunia pencak silat dibagi kategori kelas yang berbeda, disesuaikan dengan ketentuan berat badan dan usia, setiap kelas terpaut jarak dengan berat 5 kg. Kelas A usia dewasa biasanya dengan berat 45-50 kg, kelas B dengan berat 50-55 kg, kelas C berat 55-60 kg dan seterusnya. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:118) pertandingan kategori dewasa untuk putra dan putri berusia 17 tahun hingga 35tahun. Menurut PERSILAT (2012: 2) pertandingan kategori dewasa putra dan putri usia 17 sampai 35 tahun berdasarkan Musyawarah Nasional PB IPSI Tahun 2012.

Dari paparan diatas disimpulkan bahwa kategori remaja dalam nomor tanding di pencak silat adalah umur 14 SLTP/ sederajat sampai SMA/ sederajat, sehingga pada usia ini calon atlet/ atlet masih bisa fokus untuk dibina di jenjang prestasi.

## **7. Hakikat kecepatan**

Pada dasarnya kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting, berikut pengertian dan pemahaman kecepatan menurut para ahli.

### **a. Pengertian Kecepatan**

Gavkare (2013: 214) Oleh karena itu, perkembangan yang pesat memerlukan spesifikasi tersendiri. Jadi, kecepatan adalah salah satu biomotor fisik yang menonjol. Kecepatan gerak dan kecepatan reaksi sangat dibutuhkan dalam olahraga. Dalam

olahraga dan permainan, pergerakan atlet diatur oleh sinyal penerima. Mode ini membutuhkan banyak waktu reaksi.

Menurut Sugeng Purwanto (2012:3) Pada dasarnya kecepatan dibagi menjadi kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (pergerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk merespon dengan cepat terhadap rangsangan akustik, optik dan taktil. Stimulasi akustik mengacu pada stimulasi melalui pendengaran, sedangkan stimulasi optik mengacu pada stimulasi melalui penglihatan.

Menurut David, G, et al (2012: 12) Kecepatan latihan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain unsur kekuatan, sering dipadukan dengan kecepatan, yang dikenal dengan daya ledak. Menurut Ihsan, dkk., (2017) Kecepatan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, yaitu sebagai one single actions dan repetitions actions.

Menurut Horička, dkk., (2014: 49) dalam Nurul Ihsan memaparkan bahwa Kecepatan merupakan kemampuan fisik yang independen atau berdiri sendiri.

## **8. Karakteristik Dewasa**

Ketika seseorang mencapai umur dewasa maka ada beberapa karakteristik yang khas dari umur ini, berikut pengertian dan pemahaman dari karakteristik dewasa menurut para ahli.

Menurut Iswati (2019), Orang dewasa bahkan lebih rumit

dalam pengertian itu, karena kehebatan mereka dianggap kedewasaan, bukan hanya perubahan fisiknya. transisi dari keadaan fisik remaja ke usia tua yang biasanya cenderung dilakukan oleh keadaan fisik. selama ini untuk menenangkan diri atau ketika perubahan tidak lagi penting.

Menurut Monks, F.J, Knoers, A.M.P & Haditono S. (2002), Masa dewasa madya adalah Usia dimana seseorang mulai mengalami penurunan fisik dan tanggung jawab yang meningkat. Di usia paruh baya ini, orang lebih dewasa dalam berpikir, tetapi mereka mungkin belum siap menghadapi perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupan mereka. Jiwa Di Abad Pertengahan ini, orang lebih memaknai hidup mereka dan melakukan hal-hal positif yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Menurut Desmita R. (2008), Masa dewasa madya, Hidup mandiri sejak dini, minat yang meningkat pada lingkungan sosial, kegiatan yang bermanfaat. Perubahan psikososial pada usia paruh baya disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Pengaruh penting pada perkembangan psikologis dan fisik individu adalah karena hubungan intim dan tahapan perkembangan psikososial yang dilalui seseorang di masa dewasa pertengahan karena kekuatan generatif.

Menurut Erikson dalam Aep Rohedi (2017:48) Dalam hal anak usia 6-12 tahun, pada tahap ini seluruh energi anak diarahkan

untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan intelektual. Mereka sangat antusias dan bersemangat belajar untuk memperkuat keterampilan mereka. Ketika mereka tidak mampu menangani tanggung jawab guru dan orang tua, itu menimbulkan perasaan bersalah.

Menurut Qiang L (2005), pada akhir usia dewasa madya, seseorang cenderung memiliki masalah yang khas, seperti pekerjaan yang tampaknya paling mungkin dipenuhi saat pensiun, tetapi dalam situasi di mana usia paruh baya diperlukan untuk mencapai status profesional yang sesuai, banyak orang paruh baya (terutama laki-laki) merasa tidak puas dengan pekerjaannya, terkait masalah pola keluarga, ada beberapa faktor yang membuat orang paruh baya sulit berorganisasi.

Dari paparan ahli diatas disimpulkan bahwa karakteristik dari usia dewasa lebih menunjukkan perilaku yang baik dengan cara bermasyarakat peduli terhadap sesame dan lain-lain, karena di usia dewasa ini nantinya akan menjadi contoh bagi penerus di bawahnya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian berjudul “Pengembangan Samsak Sebagai Alat Uji Presisi Pukulan Pada Pesilat Usia Dini” yang dilakukan oleh Mega Purnama Sari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan

atau R&D (RandD). Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu: pengumpulan data, desain penelitian, pengembangan produk, validasi dan review ahli, uji coba produk. Setelah tas pintar diproduksi, pertama-tama disetujui oleh Ahli Media dan Ahli Bahan kemudian diuji. Subyek penelitian ini adalah 10 siswa MI ANNUR Jogoresan Pencak silat kegiatan ekstrakurikuler. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk instrumen berupa kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif persentase. Hasil penelitian “Pengembangan Kantong Pukulan Sebagai Alat Uji Ketepatan Tendangan Tendangan Pesilat Awal” menghasilkan sebuah alat uji ketepatan tendangan yang dinamakan “Mega’s Kick Accuracy” yang tergolong alat uji ketepatan tendangan yang cocok untuk cabang olahraga pencak silat. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi ahli media yang tingkat kelayakannya 84,21%, ahli materi 91,11%, dan hasil uji coba 95%. Selain itu juga disiapkan buku petunjuk penggunaan tas yang dilengkapi dengan spesifikasi produk dan kegunaan produk dengan penilaian aktual media 80% dan penilaian ahli materi 90%.

2. Penelitian “Perkembangan Prestasi Atlet Pencak Silat Dewasa Kabupaten Klaten” yang dilakukan oleh Girindra Kusuma Wardani tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dan persentase kuantitatif. Informan utama penelitian ini adalah pengurus IPSI Klaten yang masih aktif, pelatih, pencak silat



dewasa dan orang tua atlet. Informasi diperoleh melalui observasi langsung, dokumentasi dan wawancara. Purposive sampling digunakan dalam teknik penentuan subjek penelitian. Triangulasi sumber digunakan untuk memeriksa validitas dan interpretasi data penelitian. Teknik analisis data model lapangan Milles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, inferensi/verifikasi, dan persentase, digunakan dalam analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Perkembangan prestasi atlet pencak silat dewasa Kabupaten Klaten terbagi dalam beberapa aspek yaitu: bidang organisasi, kegiatan latihan dan dukungan dari pihak lain (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan prestasi atlet Pencak silat dewasa wilayah Klaten memiliki faktor organisasi sebesar 23,8%, faktor atlet sebesar 22,1%, faktor latihan sebesar 20,4%, faktor sarana dan prasarana sebesar 17%, faktor program latihan sebesar 13,6% dan faktor faktor persaingan sebesar 3,10%.

1. Makalah penelitian berjudul “Pengembangan Tes Ketangkasan Tendangan Pencak Silat” oleh Syarif Hidayat dan Arief Ibnu Haryanto dari Universitas Gorontalo Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Studi ini melewati fase-fase berikut: pengumpulan data, desain data, pengembangan produk awal, pengujian awal, versi pengembangan produk inti, pengujian lapangan, versi pengembangan produk kerja, pengujian produk fungsional produk akhir, versi produk akhir, distribusi dan

penyebaran produk. Subjek uji kelompok adalah 15 pemain Pencak Silat yang aktif berlatih di PPLP Gorontalo, dan dalam kasus tes kelompok besar terdiri dari beberapa sekolah Pencak Silat yang aktif di Gorontalo. Petarung yang bertugas sebanyak 30 orang. Analisis data adalah data kuantitatif yang diubah menjadi data deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah model tes untuk tes kemampuan tendangan pencak silat yang disebut tes TPS-T. Telah diuji oleh para ahli dan terbukti 100% layak. Hasil uji kelompok kecil menghasilkan data catatan waktu tercepat yaitu 11,19 detik, terendah 13,60 detik, dan rata-rata 12,58 detik. Itu juga memberikan data catatan waktu tercepat dalam hasil tes kelompok besar. 11,32 detik, nilai terendah 13,98 detik, rata-rata 12,43 detik. Uji kelompok besar menghasilkan reliabilitas sebesar  $r = 0,96$ , sehingga model uji yang diberikan dapat dikatakan reliabel.

### C. Kerangka Fikir



Masyarakat khususnya Indonesia sangat tertarik dengan olahraga,

bahkan satu dunia. Olahraga dijadikan ajang bergengsi dalam pertemuan olahraga internasional. Salah satu olahraga yang juga banyak digandrungi di Indonesia yaitu pencak silat. Pencak silat tidak hanya dijadikan sebagai olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh saja, namun sebagian besar anak muda di Indonesia menjadikan pencak silat sebagai wadah berprestasi. Induk pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI merupakan wadah organisasi pencak silat di Indonesia. Selain melestarikan seni dan budaya, IPSI berupaya menjadikan pencak silat sebagai olahraga yang disenangi. Salah satu pencak silat di bawah IPSI adalah Persaudaraan Setia Hati Terate, Pembinaan SH Terate sendiri juga sangat mengutamakan prestasi sang atlet. Pencak silat memiliki 2 nomor pertandingan yaitu nomor seni dan nomor tanding. Dalam kompetisi, serangan yang paling umum adalah pukulan dan tendangan, namun penelitian ini melihat tendangan, terutama tendangan A dan T. di beberapa tempat latihan Persaudaraan Setia Hati Terate cabang Pacitan pusat Madiun, berdasarkan pengamatan peneliti banyak tempat latihan yang bermasalah dengan alat latihan yang efektif terutama untuk latihan tendangan A dan T, sehingga peneliti ingin mengembangkan alat yang dapat digunakan untuk membantu pelatih/atlet melatih kecepatan tendangan A dan T.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Dari permasalahan yang sudah dibahas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Alat bantu apa yang dihasilkan dari hasil penelitian ini?
2. Apa manfaat dari alat bantu ini?
3. Seberapa efektif alat bantu yang diteliti ini dalam membantu meningkatkan kecepatan tendangan A dan T kepada atlet pencak silat Persaudaraan setia hati terate kategori dewasa ?

