

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia dari zaman ke zaman yang banyak melalui sebuah perjuangan dan perkembangan untuk mengikuti jenjang yang lebih tinggi dan akhirnya pencak silat bisa sampai sekarang ini lebih dikenal di mata dunia. Ciri khusus pada Pencak Silat adalah bagian kesenian yang di daerah-daerah tertentu terdapat tabuh iringan musik yang khas. Pada jalur kesenian ini terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu pendalaman khusus. Pencak Silat sebagai seni harus menuruti ketentuan-ketentuan, keselarasan, keseimbangan, keserasian antara wirama, wirasa dan wiraga. Di beberapa daerah di Indonesia Pencak Silat ditampilkan hampir semata-mata sebagai seni tari, yang sama sekali tidak mirip sebagai olahraga maupun bela diri. Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. (Utomo 2017) Definisi Pencak Silat seperti yang tertera dalam Pengurua Besar IPSI bahwa : “Pencak silat kegiatan jasmani yang dilandasi semangat juang melawan diri sendiri (kepribadian) disesuaikan dengan azas dan norma kehidupan sebagai olahraga beladiri dari orang lain dengan kemampuan jiwa pendekar”. Pada hakikatnya pencak silat merupakan perpaduan antara kerohanian, akal, kehendak dan kesadaran kodrat manusia sebagai makhluk hasil ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu pencak silat dapat berfungsi sebagai : seni, beladiri, pendidikan akhlak serta olahraga prestasi, olahraga pencak silat ini masuk dalam kategori cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada event-event resmi seperti : PON, POMNAS, POPNAS, SEA GAMES, dan kejuaraan Dunia (*single event*). (Muhamad Agung Mustafa, n.d.)

Menurut (Mulyana, 2013: 80) yang dikutip dalam jurnal (Riska Andini Pratiwi, dkk 2020) Pencak silat adalah olahraga budaya asli bangsa Indonesia. Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur,

baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.

Pada prinsipnya pencak silat membutuhkan gerakan/teknik yang harus dilakukan berulang-ulang dengan intensitas latihan yang tepat akan mengalami peningkatan daya ledak otot, power, speed, kecepatan kelincahan dan daya tahan cardiorespiratory. Salah satunya dengan melakukan gerakan tendang pencak silat melalui media kursi yang setiap gerakan tendangan harus dilewati. Kursi berfungsi sebagai alat bantu dalam melakukan setiap tendangan pencak silat. Gerakan yang dilakukan mulai pemanasan, inti dan pendinginan. Latihan tendangan pencak silat yang dimodifikasi ini merupakan alat bantu untuk mewujudkan situasi latihan yang efektif dalam mencapai tujuan latihan serta membangkitkan motivasi dan rasa percaya diri pada saat melakukan tendangan pencak silat sehingga pesilat selalu ingin melakukan tendangan berbasis media kursi. (Fadlu Rachman, Samsudin 2019)

Serangan adalah gerakan yang dilakukan seorang atlet pencak silat yang bertujuan mendapatkan nilai dengan melakukan tendangan ataupun pukulan dengan sasaran yang sah sesuai peraturan pertandingan. Ada beberapa jenis serangan dalam olahraga pencak silat diantaranya. Serangan tangan yakni serangan yang dilakukan dengan menggunakan pukulan, mengena pada bagian yang sah sesuai dengan peraturan pertandingan. Tendangan yakni serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki, mengena pada bagian yang sah sesuai dengan peraturan pertandingan. (Iswana and Siswantoyo 2013)

Dalam bela diri pencak silat, tendangan merupakan salah satu teknik yang dipakai ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana seorang pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat apabila pesilat berhasil melakukan teknik tendangan dan serangan dengan menggunakan teknik tendangan tersebut masuk maka ia akan memperoleh point 2.

Ketentuan nilai prestasi teknik sebagai berikut :

Tabel 1.1 Skor Penilaian Serangan Pencak Silat

Nilai	Keterangan
1	Serangan dengan tangan yang tepat pada sasaran dibody protektor tanpa terhalang dan jelas
2	Serangan dengan tendangan yang tepat pada sasaran dibody protektor musuh tanpa terhalang dan jelas.
1+1	Berhasil menggagalkan serangan lawan dan menyerang balik serangan dengan pukulan.
1+2	Serangan belaun yang dilakukan dengan tangkis/hindar + tendangan
1+3	Berhasil menangkap kaki lawan dan menjatuhkan lawan.

Latihan tendangan melalui “Media Kursi” merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik, kekuatan otot, power dengan sasaran utama adalah latihan kekuatan otot paha dan power tendangan. Untuk mengatasi masalah di atas kami melatih teknik tendangan menggunakan rintangan berupa kursi. Pada praktiknya siswa dilatih tendangan depan melintasi rintangan kursi yang akan memaksa siswa untuk mengangkat dan menekuk lutut sebelum menendang. Latihan ini merupakan mengacu pada latihan keterampilan gerak yang sangat penting untuk pengembangan dan penghalusan program gerak dan mengurangi variabilifasnya dan latihan itu harus dirancang agar memudahkan pemerosesan informasi dan memindahkan para siswa ke tahap otomatis belajar keterampilan gerak (Hidayat & Sudarma, 2011)

Maka dari itu, penting bagi pesilat dalam meningkatkan teknik tendangan guna menyempurnakan tendangan dan mendapatkan poin dalam pertandingan pencak silat. Salah satu cara melatih tendangan yaitu dengan media alat bantu kursi yang di taruh seperti biasanya di dalam kelas setelah itu pesilat menendang sesuai intruksi pelatih. Karena tendangan adalah sebuah teknik yang seringkali menjadi inti dari sebuah kesuksesan atlet atau pelatih dalam mengajar adalah seorang pesilat bisa menguasai berbagai tendangan dengan tepat dan bisa menempatkan timing pada saat bertanding di gelanggang.

Media adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan materi ajar dalam proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai. Menurut Daryanto dalam hamidun Media merupakan sarana atau alat terjadinya proses

latihan pencak silat. Maka, dari proses latihan tendangan pencak silat dengan menggunakan media pembelajaran berupa kursi diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan tendangan pencak silat.

Media pembelajaran tidak hanya cukup dengan pengetahuan teoritisnya saja, tetapi perlu didukung dengan banyak melakukan latihan. Mencoba mendesain dan menggunakan media, serta juga dapat mengembangkan media tersebut. Sebagai pengajar juga harus berusaha mencoba menggunakan alat-alat teknologi elektronik modern yang berkembang, dan juga mencoba untuk mendesain serta menggunakan media sederhana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di kelas. Media pembelajaran banyak jenisnya, dan tidak ada satu media pun yang paling baik dibandingkan dengan media lainnya karena setiap media memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Para pengajar perlu mengenal dengan baik jenis media dengan karakteristik masing-masing agar para pengajar dapat memilih dan menggunakan media sesuai dengan kompetensi dasar, pengalaman belajar, serta materi yang telah disusun para pengajar agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. (Moto 2019)

Untuk itu dari media kursi tersebut bisa memecahkan masalah sembilan faktor kunci utama yang harus menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam memilih media pengajaran terhadap atlet. Kesembilan faktor kunci tersebut antara lain batasan sumber daya institusional, kesesuaian media dengan materi latihan yang diajarkan, karakteristik atlet atau pesilat, perilaku pelatih dan tingkat keterampilannya dalam melatih, sasaran pembelajaran materi latihan, hubungan pembelajaran antara pelatih dan atlet, sarana dan prasarana latihan, waktu dan tingkat keragaman media dalam latihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis pada atlet pencak silat pagar nusa mengatakan pada saat latihan maupun bertanding ketepatan tendangan masih kurang maksimal untuk mengenai sasaran tubuh lawan agar mendapatkan point yang maksimal dan dilihat oleh juri. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya kebiasaan melakukan tendangan dengan tepat sasaran dan kekuatan otot paha yang cepat lemah. Karena tendangan adalah teknik yang sering digunakan untuk menghalau serangan lawan, mendapatkan point

dengan cepat dan bisa digunakan untuk serang bela saat bertanding. Alasannya tendangan adalah teknik yang tepat untuk mendapatkan point dengan cepat saat bertanding digelanggang sehingga memungkinkan untuk atlet cepat mendapatkan point dan menjatuhkan lawan pada saat digelanggang. Dengan demikian penulis berkesimpulan bahwa kualitas dan keterampilan tendangan yang dimiliki atlet tersebut kurang sehingga tidak bisa menempatkan tendangan yang tepat pada lawan.

Tendangan merupakan teknik yang relatif sulit diperagakan oleh seorang pesilat dikarenakan memerlukan kecepatan, kekuatan, kelenturan, power serta penempatan waktu yang tepat (timing) pada saat melakukan tendangan. Sehingga memerlukan metode pengembangan dan proses latihan yang tepat untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Awan (2007) yang dikutip dalam jurnal (Ihsan 2018) mengatakan bahwa tendangan merupakan serangan yang dilakukan dengan cara menggunakan tungkai, kaki sebagai komponen penyerang. Permasalahan yang terjadi pada saat pertandingan pencak silat yaitu atlet kurang mengantisipasi gerakan dan serangan lawan. Pada akhirnya mengalami kekalahan atau diserang oleh lawan. Selain itu, pesilat juga tidak mampu melakukan serangan balik secara cepat dan tepat. Kondisi ini sering ditemui pada saat pertandingan. Salah satu faktor yang mengakibatkan kejadian tersebut kurangnya konsentrasi dan reflek dalam tendangan. Dengan konsentrasi yang baik dan penerapan tendangan yang maksimal, dimungkinkan atlet mampu mengantisipasi setiap gerakan dan serangan lawan. Sehingga atlet bisa melaksanakan serangan balik yaitu serangan dengan menggunakan kaki (tendangan).

Penelitian pengembangan ini melihat kekurangan dan kelebihan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Hasan Alhinduan, Victor Simanjuntak, Fitriana Puspa Hidasari, disimpulkan bahwa “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Kursi Terhadap Tendangan Mawashi Geri Beladiri Karate” tendangan Mawashi Geri dari Karate kalau didalam pencak silat adalah tendangan T (samping) didalam penelitian tersebut hanya fokus pada satu objek tendangan.

Selain itu, melihat fakta dilapangan yang terjadi khususnya yang dialami oleh atlet Puslatcab Pagar Nusa Bojonegoro, kurangnya fasilitas media alat bantu yang menunjang latihan tendangan secara efektif. Sehingga dalam peningkatan kualitas tendangan atlet untuk mencapai ketepatan yang maksimal atau yang ditargetkan cenderung lamban. Maka dari itu, penulis membuat judul “Pengembangan Media Alat Bantu *Kick Box* Pada Tendangan Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Bojonegoro” yang akan membahas lebih luas lagi pengaruh latihan menggunakan media alat kursi pada tendangan pencak silat yang meliputi tendangan depan/lurus, tendangan T/samping dan tendangan C/sabit sekaligus variasi tendangan dari ketiga tendangan tersebut yang akan dilatih dengan media alat bantu *Kick Box*. (Alhinduan, dkk 2018)

Berdasarkan uraian masalah penelitian diatas maka penulis tertarik menulis judul media kursi yang ada di sekitar. Media yang digunakan berupa kursi karena mudah ditemukan diarea lingkungan sekolah.

Maka dari itu, pada kesempatan kali ini penulis megajak pembaca untuk belajar meningkatkan tendangan dalam pencak silat melalui metode media alat bantu *Kick Box* yang menendang sampai diatas kursi setiap pelaksanaan beberapa tendangan pencak silat pagar nusa bojonegoro.

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimanakah Model Pengembangan Media Alat Bantu *Kick Box* Pada Tendangan Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Bojonegoro.
- 2) Bagaimanakah Efektifitas Model Pengembangan Media Alat Bantu *Kick Box* Pada Tendangan Pencak Silat Pagar Nusa Bojonegoro.

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Menghasilkan Model Inovasi Baru Media Alat Bantu *Kick Box* Pada Tendangan Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Bojonegoro.

1.4 Spesifikasi Produk yang diharapkan

Spesifikasi produk media pembelajaran ini spesifikasinya sebagai berikut :

- 1) Media pembelajaran ini dapat menjadi sumber belajar mandiri sehingga dapat memacu atlet pencak silat untuk senantiasa melatih

tendangan pada saat latihan maupun dirumah, meningkatkan kemandirian atlet pencak silat.

- 2) Produk pembelajaran ini berisi gambar pelaksanaan tendangan pencak silat melalui alat bantu *Kick Box*
- 3) Produk pembelajaran ini berisi langkah-langkah pelaksanaan tendangan pencak silat melalui alat bantu *Kick Box*
- 4) Produk ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri atlet pencak silat untuk senantiasa melatih tendangan pada saat latihan maupun dirumah.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran untuk ilmu pengetahuan khususnya bagi dunia pendidikan agar dapat meningkatkan proses pembelajaran yang baik.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
- 2) Manfaat Praktis
 - a. Bagi Atlet

Bagi atlet yang masih pemula atau belum pernah mempelajari pencak silat dapat belajar gerakan dasar beladiri pencak silat secara mandiri, jelas dan menarik melalui pengembangan sumber belajar materi teknik tendangan pencak silat untuk pemula berbasis android ini.

- b. Bagi Pelatih

Bagi pelatih dapat menggunakan pengembangan alat bantu latihan teknik dasar pencak silat untuk pemula berbasis media alat Latihan ini sebagai salah satu media/sumber belajar untuk menyampaikan materi pencak silat dasar kepada atlet, sehingga lebih mudah dalam penyampaian materi teknik tendangan pencak silat kepada atlet.

c. Bagi Tim

Bagi tim yang atletnya telah menuju ke lisensi pelatih maka sebagai masukan modifikasi atau saran untuk menyusun program-program berikutnya, berkaitan dengan peningkatan kreatifitas pelatih dalam pengembangan instrument pembelajaran, terutama dalam hal pengembangan sumber belajar materi teknik tendangan pencak silat untuk atlet. Sehingga akan terus ada inovasi dari kreatifitas pelatih di tim dan membuat atlet yang mendapatkan pelajaran tidak merasa bosan.

d. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat sebagai masukan modifikasi atau saran untuk berinovasi alat/media disekitar lingkungan dalam penggunaannya, berkaitan dengan pengembangan sumber belajar materi teknik tendangan pencak silat untuk pemula berbasis modifikasi media alat bantu adalah sebagai salah satu alat/media belajar mandiri, serta melatih fisik untuk berolahraga dan membantu menjaga kebugaran atlet.

e. Bagi Peneliti

Bagi peneliti sebagai innovator dalam latihan atlet pencak silat dalam melakukan teknik tendangan.

1.6 Asumsi dan Keterbatasan

Asumsi penelitian pengembangan ini yang dipergunakan dalam penelitian pengembangan media pembelajaran menggunakan *Kick Box* ini yaitu:

1. Media alat bantu teknik tendangan pencak silat dapat dilakukan pada saat latihan bersama maupun latihan secara mandiri.
2. Latihan ini dapat menjadi sumber belajar mandiri sehingga dapat memacu atlet pencak silat untuk senantiasa melatih tendangan pada saat latihan maupun dirumah, meningkatkan kemandirian atlet pencak silat dan meningkatkan pengetahuan..
3. Sebagian besar pelatih dan atlet sudah memiliki kemampuan tendangan dan memiliki *Kick Box*, selain itu di tempat latihan ataupun rumah.

Sementara itu, keterbatasan pengembangan media alat bantu dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Media alat bantu ini terlebih dahulu harus dibuat dan menyiapkan alat yang dibutuhkan.
2. Media alat bantu ini dilengkapi dengan standar/aturan dalam program latihan.

