

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dari aktivitas sehari-hari dan sudah menjadi kebutuhan masyarakat bagi setiap orang agar sehat jasmani dan rohani.

Kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan cepat, tepat, dan sesuai dengan keinginan tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya disebut dengan kebugaran jasmani (Pranata & Kumaat, 2022).

Latihan fisik memiliki efek positif, karena gerakan yang diperoleh dalam berbagai olahraga membentuk kebugaran fisik dan kepuasan mental tubuh. Konsep olahraga adalah segala kegiatan dan usaha serta upaya yang ditujukan untuk meningkatkan, mengembangkan dan mengoptimalkan tenaga fisik dan mental setiap orang.

Olahraga sehat adalah olahraga yang bertujuan untuk mempertahankan dan/atau meningkatkan derajat kesehatan yang dinamis, sehingga manusia tidak hanya sehat dalam keadaan diam (sehat statis), tetapi juga sehat dan bergerak, yang menunjang segala aktivitas kehidupan sehari-hari serta untuk tujuan rekreasi (Saputra, 2020). Olahraga kesehatan atau olahraga masyarakat merupakan bentuk olahraga yang mana dapat mewujudkan kebersamaan dan kesetaraan dalam olahraga, oleh karena itu dalam olahraga Kesehatan tidak menuntut keterampilan cabang olahraga tertentu, yang artinya olahraga kesehatan atau olahraga masyarakat merupakan bentuk

pendekatan lebih pada aspek sehat sosial atau kebugaran sosial (Bangun, 2016). Berbeda dengan olahraga prestasi yang lebih mengacu pada spesialisasi pada setiap cabang olahraga yang bertujuan meraih prestasi.

Kesehatan adalah keadaan keseimbangan dinamis dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan dan gaya hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, pekerjaan, istirahat, manajemen emosi (Pane, 2015).

Perkembangan olahraga saat ini sangatlah pesat, masyarakat semakin sadar akan pentingnya kegiatan olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat maupun olahraga kesehatan. Tujuan dalam latihan tentunya berbeda beda, di antaranya untuk : Kesehatan, rekreasi dan prestasi (Hariono, 2022). Pencak Silat merupakan ilmu seni beladiri yang berasal dari tanah Nusantara, saat itu leluhur kita melihat mempraktekkan cara hewan di alam liar bertarung dalam memepertahankan diri dari serangan musuhnya, para leluhur kita menirukan cara bertarung ular, harimau monyet, dan elang dari setiap rangkaian gerakan tersebut itu terciptalah jurus – jurus yang merupakan cara menahan serangan maupun tangkisan (Misno, 2021)

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia (Hidayat, N.I.R.,2002). Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan Indonesia yang berkembang sesuai dengan perkembangan masyarakat Indonesia. Wardoyo (2016) pencak silat adalah salah satu seni bela diri tradisional Indonesia yang berasal dari Melayu dan kemungkinan ada sejak zaman prasejarah. Dalam kondisi tersebut, pencak silat dapat menopang kehidupan dalam kondisi kehidupan hutan yang keras.

Seiring berjalannya waktu pencak silat mulai berkembang menjadi olahraga prestasi, terbukti dengan munculnya pertandingan pencak silat pada kepemimpinan Bapak Cokropranolo pencak silat dipertandingkan secara eksebisi pada PON I sampai PON VII tahun 1975 dan dipertandingkan secara resmi pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta (Wardoyo, 2016). Hingga saat ini Pencak Silat mulai dipertandingkan di berbagai kompetisi olahraga baik Nasional maupun Internasional. Hasil Peraturan Pertandingan Pencak Silat hasil Musyawarah Nasional IPSI XIII – 2012. Pertandingan dipimpin oleh seorang pelaksana teknis yang bersertifikat yang sah dan masih berlaku. Pertandingan pencak silat dibagi dalam empat kategori Kompetisi: (1) kategori tanding, (2) kategori tunggal, (3) kategori ganda dan (4) kategori regu (PB IPSI, 2012). Namun pada tahun 2022 peraturan pencak silat kembali direvisi dan mengalami banyak perubahan baik dari penilaian, teknik, gelanggang pertandingan, hingga nomor yang dipertandingkan dengan ditambahkan kategori solo kreatif (Persilat, 2022).

Pencak silat dipertandingkan dalam berbagai kategori, jurus tunggal adalah salah satu kelas yang dipraktikkan baik kelas laga ataupun seni. Untuk nomor seni tunggal memperlombakan gerakan-gerakan, mulai dari rangkaian gerakan tangan kosong, golok dan senjata toya (tongkat rotan) Hal ini dijelaskan dalam Buku Aturan Permainan Persatuan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI, 2012) “Kategori tunggal” berarti pesilat pemberani yang menurut ketentuan dan peraturan yang berlaku pada kategori Perorangan mempertunjukkan kebolehannya dengan benar, tepat dan efisien dalam

pelaksanaan gerakan perorangan yang normal, baik dengan tangan kosong maupun bersenjata.” .

Berdasarkan Peraturan Pertandingan yang dikutip dari buku Pencak silat (PB IPSI, 2012) terdapat beberapa jurus baku dalam olahraga perseorangan atau tunggal, diantaranya adalah 7 (tujuh) jurus tangan kosong, 3 (tiga) jurus golok atau parang , dan 4(empat) jurus Toya atau tongkat. Diperlukan waktu tiga menit untuk menyelesaikan total 100 (seratus) gerakan, dan jumlah gerakan adalah 1 (empat belas) gerakan. Pesilat harus menampilkan kesenian dengan benar dan tepat. Pesilat melakukan gerakan artistik mulai dari membunyikan Gong hingga akhir pertunjukan gerakan yang ditampilkan (Wardoyo, 2016).

Pencak silat khususnya seni tunggal harus menguasai keterampilan teknik gerak dasar, karena penilaiannya menitikberatkan pada ketepatan keterampilan yang dilakukan oleh pesilat. Jika dalam pementasan suatu bentuk seni standar terlihat ada selisih antara gerakan ditambah atau dikurangi, maka petarung akan mendapat pengurangan poin. Mengikuti prinsip evaluasi satu kategori berdasarkan aturan pertandingan seperti dikutip dari (Wardoyo, 2016) pencak silat. Penilaiannya meliputi “kebenaran gerak, kemantapan gerak,”. Oleh karena itu, kebenaran gerak merupakan dasar terpenting dari kategori ini.

Kemampuan bergerak melalui keterampilan gerak seni individu memerlukan penguasaan keterampilan teknik dasar seperti jurus, langkah, hindaran, menahan, jatuh, pukulan dan tendangan. Dengan bantuan

keterampilan teknis dasar, pertumbuhan keterampilan motorik dalam serangkaian gerakan individu dapat dicapai. Tentunya hal ini membutuhkan suatu metode latihan yang mampu mengajarkan kepada para siswa ataupun atlet. keterampilan gerak satu kelas Pencak silat sehingga dapat menguasai gerakan dasar Pencak silat khususnya Jurus Tunggal baku IPSI dalam waktu yang relatif mudah.

Berdasarkan pengamatan langsung dari berbagai pertandingan Pencak Silat, pengalaman melatih dan diskusi dengan guru – guru olahraga pada Kelompok Kerja Guru (KKG) masih banyak pelatih maupun guru olahraga belum memahami langkah langkah dalam melatih pencak silat sehingga latihan pencak silat hanya sebatas pengenalan dasar, cenderung kaku dan monoton, bahkan masih banyak yang tidak hafal dengan jurus tunggal baku IPSI yang merupakan nomor yang sering dipertandingkan, sehingga sangat sedikit peserta yang mengikuti pertandingan seperti O2SN dan kompetisi lainnya. Hal itu tentunya berpengaruh pada prestasi dan keindahan seni pencak silat itu sendiri.

Proses pembelajaran dan pemahaman suatu keterampilan atau pola gerakan harus dilakukan secara bertahap karena tidak mudah mempelajari keterampilan atau pola gerakan ataupun secara langsung. Pada Era globalisasi saat ini perkembangan media semakin maju. semua orang dapat menggunakan ponsel pintar atau *smartphone* yang banyak digunakan saat ini yaitu HP android untuk mempelajari banyak hal dengan fitur – fitur canggih didalamnya, Saat ini masih belum terdapat media yang menggabungkan

buku dengan teknologi android pada buku panduan pencak silat yang dapat digunakan sebagai sumber belajar dan mempermudah memahami dan mempelajari pencak silat. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengembangkan media latihan dengan judul “Pengembangan Media Buku Ajar Pencak Silat Berbasis elektronik *Qr Code*”.

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan didalam penelitian pengembangan ini akan lebih terarah dan tidak melebar. Penelitian ini hanya akan memfokuskan pada “Pengembangan Media Buku Ajar Pencak Silat Berbasis Elektronik Qr Code”. Sehingga memudahkan siswa, guru olahraga, pelatih maupun atlet dalam mempelajari pencak silat khususnya Jurus Tunggal Baku IPSI.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, peneliti merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagaimana cara mengembangkan media buku ajar Pencak Silat berbasis teknologi elektronik *Qr Code*?
- 2) Apa isi dari media buku ajar Pencak Silat berbasis teknologi elektronik *Qr Code*?

- 3) Bagaimana hasil yang diperoleh dari penelitian media buku ajar Pencak Silat berbasis teknologi elektronik *Qr Code*?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dan pengembangan pada penelitian ini untuk menghasilkan media buku ajar pencak silat berbasis elektronik *Qr Code* untuk mempelajari pencak silat yang mudah dipahami dan efektif?”

1.5 Signifikasi Hasil Penelitian

Penelitian dan pengembangan ini diperkirakan dapat menghasilkan sebuah produk berupa media buku ajar pencak silat secara umum, baik sejarah, gerak dasar variasi latihan, kategori nomor yang dipertandingkan khususnya Jurus Tunggal baku IPSI yang sering dipertandingkan. Dengan membaca buku dan pengaplikasiannya yang berbasis android dapat mempermudah mempelajari dan memahami pencak silat oleh semua kalangan, baik disekolah, ekstrakurikuler, dan disetiap perguruan.

Diharapkan pelatih pencak silat ataupun guru olahraga disekolah dapat menyampaikan materi pencak silat dengan mudah dan menyenangkan sehingga materi lebih cepat tersampaikan. Bagi atlet juga dapat digunakan sebagai media belajar secara mandiri dan dapat juga digunakan oleh instruktur dalam penataran pelatih dan wasit juri pencak silat.

Adapun yang menjadi faktor pendorong untuk disusunnya media ini yaitu masih minimnya sumber belajar yang ada saat ini masih sulit untuk

dipelajari dan kurang menarik. Adanya media ini diharapkan belajar pencak silat akan lebih mudah dipahami dan menyenangkan.

1.6 Kebaharuan Penelitian (*State Of The Art*)

Pada penelitian ini produk yang akan dikembangkan yaitu sebuah media buku latihan pencak silat berbasis teknologi android yang dapat dibaca dan dapat diakses melalui *Scan QR Code* yang terhubung dengan *youtube* dengan menampilkan video materi latihan pencak silat. Spesifikasi produk berupa buku panduan dan dilengkapi *Scan QR Code* disamping pada setiap gambar, untuk setiap video terdapat gerakan gerakan *slow motion* sehingga memudahkan penggunaanya dalam mempelajari dan menghafal gerakan maupun Jurus Tunggal Baku IPSI dan pengaplikasian nya dalam latihan sehingga latihan lebih mudah dipahami dan menyenangkan.

Tabel 1.1 Perbedaan model lama dan model baru

| No | Model Lama | Model Baru |
|----|--|--|
| 1 | Buku lebih berfokus pada teks. | Selain teks, buku juga dilengkapi dengan gambar. |
| 2 | Tampilan gambar berwarna hitam dan putih. | Gambar berwarna sehingga lebih menarik. |
| 3 | Penjelasan pada gambar hanya garis besarnya saja | Gambar disertai penjelasan dan langkah – langkah pada setiap gerak sehingga mudah dipahami |
| 4 | Akses video dengan perangkat keras (<i>hardware</i>) menggunakan <i>dvd cassette</i> | Menggunakan teknologi terkini dengan <i>scan Qr Code</i> sehingga mudah diakses dengan <i>HP Android</i> |

| | | |
|--|--|---|
| | atau <i>computer</i> , sehingga penggunaannya terbatas | dan penggunaannya lebih praktis sehingga video dapat dipelajari kapan saja dan dimana saja. |
|--|--|---|

Selain memasukkan teknologi android didalamnya, buku ini juga merujuk pada peraturan terbaru dalam pertandingan pencak silat (peraturan pertandingan pencak silat IPSI edisi revisi November tahun 2022).