

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan warisan budaya asli Indonesia yang tidak hanya berfungsi sebagai seni bela diri, tetapi juga mengandung nilai-nilai moral, estetika, dan spiritual. Sebagai cabang olahraga yang telah merambah kompetisi internasional, seperti SEA Games dan Asian Games, pencak silat terus mengalami perkembangan baik dari sisi teknik maupun metode latihannya (Wijaya et al., 2022). Salah satu bentuk kompetisi dalam pencak silat adalah kategori seni, yang menuntut penguasaan keterampilan jurus tunggal secara tepat dan estetis.

Jurus tunggal adalah rangkaian gerakan yang dilakukan secara individu, terdiri dari berbagai teknik dasar pencak silat yang harus dilakukan dengan akurasi, irama, dan kekuatan yang sesuai. Penguasaan jurus ini menjadi penting karena menentukan keberhasilan atlet dalam cabang seni pencak silat. Keterampilan jurus tunggal menjadi indikator utama dalam penilaian kompetisi kategori seni, sehingga membutuhkan proses pelatihan yang terstruktur dan efektif (Fitriyanto dan Wicaksono, 2021).

Namun, dalam praktiknya, pelatihan jurus tunggal masih didominasi oleh metode konvensional seperti demonstrasi langsung dari pelatih dan pengulangan gerakan. Pendekatan ini seringkali menghadapi keterbatasan dalam hal daya serap atlet terhadap teknik yang diajarkan, terutama jika tidak disertai dengan media pendukung yang memadai. Seiring perkembangan teknologi, penggunaan media audio visual

menjadi salah satu alternatif yang dapat membantu proses pembelajaran keterampilan gerak secara lebih efektif (Mayer, 2021; Nugroho & Hardiyanto, 2020).

Media audio visual dapat memberikan ilustrasi yang jelas mengenai gerakan teknik yang benar melalui tayangan video, animasi, atau simulasi gerakan. Hasil penelitian penggunaan video dalam pembelajaran gerak olahraga mampu meningkatkan penguasaan teknik secara signifikan dibandingkan metode konvensional. Hal ini dikarenakan atlet dapat mengamati detail gerakan secara berulang dan memvisualisasikannya dengan lebih baik (Kristiyanto dan Suryanto, 2020).

Dalam konteks latihan drill, penggunaan media audio visual juga dapat memberikan variasi latihan yang lebih menarik dan menghindari kebosanan. Drill adalah latihan spesifik yang berfokus pada pengulangan teknik tertentu agar tertanam dalam memori otot (*muscle memory*). Bila dikombinasikan dengan tayangan visual, maka drill akan lebih terarah dan meningkatkan akurasi gerakan (Putra & Suharjana, 2019).

Sebagai contoh, atlet dapat diberikan tayangan video jurus tunggal standar IPSI, lalu diminta meniru gerakan tersebut dalam latihan berulang. Kemudian, hasil latihan dapat direkam dan dibandingkan dengan video acuan untuk melakukan evaluasi mandiri atau bersama pelatih. Teknik ini selaras dengan teori pembelajaran observasional yang dikembangkan di mana proses meniru perilaku model menjadi kunci pembentukan keterampilan (Bandura, 2019).

Di era digital seperti sekarang, atlet yang berasal dari generasi Z cenderung lebih responsif terhadap media digital dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengadopsi pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didiknya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan visual interaktif mampu meningkatkan motivasi belajar dan efektivitas pelatihan pada atlet usia remaja. (Hasanah, 2023)

Kondisi di lapangan, khususnya di perguruan Satria Muda Indonesia Kota Bekasi, menunjukkan bahwa pelatih menghadapi kendala waktu latihan yang terbatas dan kebutuhan untuk melakukan pembinaan yang efisien. Dalam hal ini, penggunaan media audio visual sebagai alat bantu pelatihan dapat menjadi solusi untuk mengoptimalkan proses pelatihan keterampilan jurus tunggal dalam waktu yang relatif singkat (Saputra & Handoko, 2022).

Selain dari sisi efektivitas, penggunaan media ini juga mendukung prinsip pembelajaran mandiri. Atlet dapat mengakses materi latihan dari rumah, sehingga pelatihan tidak hanya bergantung pada waktu tatap muka di dojo. Hal ini juga mendorong tanggung jawab dan kesadaran belajar yang lebih tinggi (Sukardi, 2021).

Dengan mempertimbangkan pentingnya penguasaan jurus tunggal dan potensi besar dari penggunaan media audio visual dalam pelatihan, maka penelitian ini dilakukan untuk menguji secara ilmiah pengaruh drill berbasis media audio visual terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal pada atlet pencak silat. Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi terhadap inovasi metode pelatihan pencak silat berbasis teknologi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada:

- a. Subjek penelitian adalah atlet pencak silat di perguruan Satria Muda Indonesia Kota Bekasi.
- b. Fokus penelitian adalah pada keterampilan jurus tunggal.
- c. Intervensi yang digunakan adalah *drill* berbasis media audio visual.
- d. Durasi latihan dilakukan selama periode tertentu (6–16 minggu).
- e. Penilaian dilakukan menggunakan instrumen rubrik jurus tunggal IPSI.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan Batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah *drill* berbasis media audio visual berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Memperhatikan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh *drill* berbasis media audio visual terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengembangan literatur mengenai strategi pembelajaran teknik bela diri yang inovatif dan berbasis teknologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet: Meningkatkan pemahaman dan penguasaan jurus tunggal melalui latihan mandiri berbasis visual.
- b. Bagi Pelatih: Menjadi referensi dalam menyusun program pelatihan berbasis media audio visual.
- c. Bagi Lembaga: Memberikan model pelatihan yang efisien dan adaptif terhadap kebutuhan zaman.

E. Definisi Operasional

1. *Drill* berbasis media audio visual adalah metode pelatihan yang menggunakan kombinasi suara dan gambar/video untuk menyajikan gerakan teknik secara berulang dan sistematis, sehingga membantu atlet memahami, meniru, dan memperbaiki keterampilan motorik secara lebih efektif. Metode ini meningkatkan persepsi visual, konsentrasi, dan retensi memori gerak pada peserta latihan. (Sofyan, & Sudrajat, 2020).
2. Keterampilan Jurus Tunggal adalah rangkaian gerakan pencak silat yang dilakukan secara individu dan terstruktur sesuai dengan standar teknik yang telah ditetapkan oleh IPSI, mencakup unsur-unsur dasar seperti kuda-kuda, pukulan, tendangan,

tangkisan, dan gerak kombinasi yang mencerminkan aspek seni, teknik, serta kekuatan fisik dan mental pesilat (IPSI, 2023).

3. Atlet pencak silat adalah individu yang secara aktif mengikuti latihan dan pertandingan pencak silat dengan tujuan meningkatkan kemampuan teknik, fisik, dan mental sesuai dengan standar olahraga prestasi. Mereka dibina secara sistematis melalui program latihan yang terstruktur agar mampu bersaing dalam kejuaraan di berbagai tingkatan (IPSI, 2023).