

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang berasal dari budaya Indonesia yang memiliki nilai-nilai seni, bela diri, dan olahraga. Pencak silat terdiri dari berbagai macam gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, seperti pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kuncian, dan guntingan. Guntingan adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam pencak silat, yaitu gerakan memotong atau mengiris bagian tubuh lawan dengan menggunakan tangan atau kaki. Guntingan dapat dilakukan dengan berbagai variasi, seperti guntingan depan, guntingan samping, guntingan belakang, dan guntingan atas.

Saat beberapa atlet yang menekuni kategori seni di perguruan PAMUR DKI Jakarta memperagakan gerakan guntingan, terlihat adanya kesenjangan atau lebih mengalami kesulitan saat melakukannya, dengan gerakan yang kurang sempurna dan tidak nampak berpower. Saat gerakan guntingan dilakukan kurang sempurna, maka ketika pertandingan akan mempengaruhi penilaian. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh atlet seni pencak silat dalam mempraktekan guntingan adalah kurangnya daya tahan otot lengan dan *core strength* yang dapat menghambat kinerja gerakan. daya tahan otot lengan dan *core strength* yang rendah dapat menyebabkan atlet tidak dapat melakukan guntingan dengan cepat, tepat, dan kuat. Hal ini dapat berdampak negatif pada penilaian juri, khususnya pada aspek teknik,

keindahan, dan keserasian gerakan. Selain itu, daya tahan otot lengan dan *core strength* yang rendah juga dapat meningkatkan risiko cedera pada atlet, seperti keseleo, robekan otot, atau patah tulang. Kemampuan guntingan pada atlet seni pencak silat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekuatan otot.

Daya tahan otot lengan mengacu pada kemampuan otot-otot pada lengan untuk menjalankan aktivitas secara berulang tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Ini melibatkan kemampuan otot untuk bertahan dalam waktu yang lama saat melakukan pekerjaan berulang atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan otot lengan. Daya tahan otot lengan dapat ditingkatkan melalui latihan reguler yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot lengan dalam jangka waktu yang cukup lama. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot lengan meliputi angkat beban, latihan resistensi, atau latihan kardiovaskular yang melibatkan gerakan lengan.

Daya tahan otot yang diperlukan dalam guntingan adalah daya tahan otot lengan dan *core strength*. daya tahan otot lengan adalah kemampuan otot-otot pada lengan atas dan lengan bawah untuk menggerakkan sendi-sendi pada lengan. *Core strength* adalah kemampuan otot-otot pada daerah tengah tubuh, yaitu otot-otot perut, pinggang, punggung, dan panggul, untuk menstabilkan dan mengkoordinasikan gerakan tubuh. daya tahan otot lengan dan *core strength* berperan penting dalam guntingan karena dapat meningkatkan kecepatan, akurasi, dan efektivitas gerakan. daya tahan otot lengan dapat membantu atlet untuk menghasilkan gaya yang cukup untuk memotong bagian

tubuh lawan dengan cepat dan tepat. Kekuatan *core strength* dapat membantu atlet untuk menjaga keseimbangan, postur, dan rotasi tubuh saat melakukan guntingan.

Menurut Suryana (2017:67), guntingan adalah salah satu teknik dasar pencak silat yang memiliki nilai seni dan bela diri yang tinggi. Guntingan dapat menunjukkan keindahan gerakan, keserasian antara tubuh dan irama, serta kekuatan dan keberanian atlet. Guntingan juga dapat menunjukkan keterampilan atlet dalam menguasai teknik, strategi, dan taktik dalam pencak silat. Guntingan dapat diukur dengan menggunakan alat video analysis, yang merupakan alat yang digunakan untuk merekam, menganalisis, dan mengevaluasi gerakan atlet secara *visual*. Daya tahan otot lengan sangat penting dalam seni bela diri seperti pencak silat, terutama ketika melibatkan teknik guntingan regu. Untuk meningkatkan daya tahan otot lengan dalam konteks ini, penting untuk melibatkan latihan-latihan yang fokus pada kekuatan, ketahanan, dan kelincihan tangan dan lengan.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

1. Olahraga prestasi memiliki tujuan untuk menghasilkan atlet yang berkualitas, berprestasi, dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional
2. Olahraga prestasi juga memiliki fungsi untuk meningkatkan citra,

martabat, dan kebanggaan bangsa melalui prestasi olahraga

3. Olahraga prestasi memiliki beberapa karakteristik, antara lain :
  - a. Memiliki standar kinerja yang tinggi dan spesifik
  - b. Membutuhkan persiapan yang matang dan terukur
  - c. Memerlukan bimbingan dan pengawasan dari pelatih yang profesional
  - d. Memerlukan dukungan fasilitas dan sarana yang memadai
  - e. Memerlukan motivasi dan komitmen yang kuat dari atlet
  - f. Memerlukan evaluasi dan penilaian yang objektif dan akurat.

Daya tahan otot lengan dan *core strength* merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga, khususnya dalam pencak silat. daya tahan otot lengan dan *core strength* dapat meningkatkan kemampuan guntingan, yang merupakan salah satu teknik dasar pencak silat yang memiliki nilai seni dan bela diri yang tinggi. Kemampuan guntingan dapat menentukan kemenangan atau kekalahan atlet dalam pertandingan pencak silat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya tahan otot lengan dan *core strength* dengan kemampuan guntingan pada atlet seni pencak silat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan olahraga prestasi, khususnya pencak silat.

Pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan otot lengan dan *core strength* sebagai faktor penunjang kinerja gerakan. daya tahan otot lengan dan *core strength* dapat meningkatkan kemampuan guntingan, yang merupakan salah satu teknik dasar pencak silat yang memiliki nilai seni

dan bela diri yang tinggi. Kemampuan guntingan dapat menentukan kemenangan atau kekalahan atlet dalam pertandingan pencak silat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya tahan otot lengan dan *core strength* dengan kemampuan guntingan pada atlet seni pencak silat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pencak silat sebagai warisan budaya dunia.

Dalam melakukan guntingan dalam jurus seni, maka dibutuhkan program latihan. Latihan yang biasa dilakukan atlet seni remaja perguruan PAMUR Jakarta, dalam melakukan guntingan yaitu dengan menggunakan sasaran pecing. Dengan melakukan berulang kali sampai si atlet mahir melakukannya. Namun, dengan telah dilakukan latihan dengan program tersebut, ada kekurangan dengan tidak maksimalnya gerakan guntingan. Karena tidak berfokus melatih pada kekuatan tangannya yang merupakan modal dasar dalam melakukan guntingan.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan pecing kurang maksimal
2. Daya Tahan Otot lengan saat guntingan tidak maksimal
3. *Core strength* pada saat guntingan tidak maksimal
4. Sasaran pada saat menggunting jurus seni tidak tepat
5. Posisi kaki saat menggunting tidak tepat
6. Teknik yang digunakan pada saat menggunting tidak sesuai

7. Kurangnya ketepatan guntingan pada saat latihan dengan menggunakan pencing

**C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan bertolak dari identifikasi masalah, ternyata ruang lingkup masalah yang luas dan kompleks, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kemampuan guntingan regu dalam pencak silat sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya adalah daya tahan otot lengan dan *Core Strength*. Sedangkan unit analisisnya atlet remaja pencak silat perguruan PAMUR DKI Jakarta.

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah Bagaimana dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dengan kemampuan guntingan regu dalam pencak silat?
2. Apakah terdapat hubungan antara *core strength* dengan kemampuanguntingan regu dalam pencak silat?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dan *core strength* secara bersama-sama dengan kemampuan guntingan regu dalam pencak silat?

**E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan implikasi bagi:

1. Atlet seni pencak silat: Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi

tentang pentingnya daya tahan otot lengan dan *core strength* dalam meningkatkan kemampuan guntingan. Dengan mengetahui hubungan antara variabel-variabel tersebut, atlet seni pencak silat dapat merancang program latihan yang sesuai untuk mengembangkan daya tahan otot lengan dan *core strength*, serta mengasah teknik guntingan. Hal ini dapat meningkatkan kinerja dan prestasi atlet seni pencak silat dalam pertandingan.

2. Pelatih seni pencak silat : Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pelatih seni pencak silat dalam menyusun rencana dan strategi pelatihan. Pelatih seni pencak silat dapat memilih dan menerapkan latihan yang efektif dan aman untuk meningkatkan daya tahan otot lengan dan *core strength* pada atlet seni pencak silat, serta memberikan bimbingan dan koreksi dalam melakukan teknik guntingan. Hal ini dapat membantu pelatih seni pencak silat dalam mengoptimalkan potensi dan bakat atlet seni pencak silat.
3. Peneliti seni pencak silat : Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pencak silat, khususnya dalam bidang biomekanika dan fisiologi olahraga. Peneliti seni pencak silat dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dan inspirasi untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif tentang hubungan antara kekuatan otot tangan dan *core strength* dengan kemampuan guntingan pada atlet seni pencak silat, atau variabel lain yang berkaitan dengan pencak silat.

4. Masyarakat umum : Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran bagi masyarakat umum tentang pencak silat sebagai seni bela diri asli Indonesia yang memiliki nilai-nilai budaya, sejarah, dan filosofi. Masyarakat umum dapat mengenal dan mengapresiasi pencak silat sebagai warisan.

