

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kejuaraan pelajar yang banyak di selenggarakan oleh berbagai macam event dan sekolah, maka akan meningkatkan jumlah atlet yang berpartisipasi, sehingga akan muncul bibit-bibit bangsa yang unggul dan berpotensi. Banyaknya penyelenggaraan kejuaraan Pencak Silat di Indonesia juga menjadi bukti bahwa olahraga ini memiliki perkembangan yang semakin maju. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan Pencak Silat mulai dari tingkat sekolah, tingkat perguruan tinggi, tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional. Untuk itu perlu diimbangi dengan pola pembinaan dan program pelatihan yang baik dan benar.

Adanya olahraga Pencak silat di sekolah-sekolah membantu dalam pembinaan pembibitan atlet Pencak silat di Indonesia. Di Sekolah menengah pertama misalnya sudah mulai diperkenalkan bela diri, para siswa diajarkan berbagai macam teknik dasar Pencak Silat. Teknik dasar merupakan sistem atau cara melakukan suatu gerakan dasar. Teknik dasar mempunyai peranan yang sangat besar dalam membentuk teknik-teknik khusus lainnya karena teknik dasar merupakan pondasi awal. Untuk membentuk seorang atlet yang handal diperlukan teknik dasar yang bagus, untuk itu teknik dasar harus dilakukan dengan benar, agar tidak terjadi kesalahan yang berkelanjutan.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu.

Usaha para pendekar dan semua pihak dengan rasa cinta dan kesadaran akan tuntutan zaman, terutama generasi mudanya untuk menjadikan pencak silat benar-benar dihayati dan berkembang di Masyarakat, maka mulai PON I sampai dengan Pon VII Pencak Silat dipertandingkan secara ekshibisi dan pada pon VIII tahun

1975 di Jakarta, pada kepemimpinan Bpk. Cokropranolo Pencak Silat resmi dipertandingkan.

Sejak saat itu pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding mulai sering dipertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam pekan Olahraga Bank (PORBANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (PORABRI), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara (SEA GAMES), bahkan Kejuaraan Dunia (*Single eventI*). (Dr. Johansyah Lubis, 2016)

Pencak silat mempunyai unsur seni dan beladiri yang di dalamnya terdapat unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa kebangsaan, yang sangat berguna untuk membentuk manusia seutuhnya (sehat jasmani maupun Rohani). Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. (Naharsari, Olahraga Pencak Silat, 2008 )

Dalam pencak silat ada beberapa kategori yang di pertandingkan yaitu tanding, Tunggal, ganda, regu (TGR), kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. (Dr. Johansyah Lubis M. , 2016).

Sedangkan yang di maksud TGR dalam pencak silat adalah Tunggal, ganda, regu (T.G.R). kategori Tunggal adalah jurus yang menampilkan satu orang dengan memperagakan Kemahiran jurus dan Gerakan yang baku. (Dr. Johansyah Lubis M. , Pencak Sillat Edisi Ketiga, 2016)Terdiri dari tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (togkat). Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama mempergerakan Kemahiran dan kekayaan Teknik jurus pencak silat yang dimiliki. (Dr. Johansyah Lubis M. , Pencak Silat Edisi Ketiga, 2016) Gerakan serang bela yang ditampilkan secara terencana, efektif, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam Gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata.

Kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama mempergerakan Kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak. (Dr. Johansyah Lubis M. , Pencak Silat Edisi Ketiga, 2016)

Salah satu teknik yang sulit di kuasai dalam pertandingan adalah teknik guntingan, yang dimana guntingan merupakan salah satu teknik menjatuhkan lawan dengan cara menjepit tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai kaki lawan sehingga lawan terjatuh. (Erwin Setyo Kriswanto, 2015). Namun untuk usia pra remaja seharusnya sudah bisa melakukan guntingan depan, tetapi ada beberapa anak ekstrakurikuler Pencak Silat di SMPN 37 Jakarta yang sulit melakukan guntingan depan, yang dimana pesilat melakukan gerakan seperti badan maju mendekati lawan dan perkenaannya adalah kaki lawan sebagai sasaran tembak. Hal ini membuat pesilat memiliki permasalahan yang dimana terkadang guntingannya tidak mengenai sasaran dengan tepat atau pun tidak mau mendekati badan ke lawan untuk melakukan guntingan karena masalah teknik yang belum sempurna.

Teknik ini sering digunakan untuk menjatuhkan lawan kebawah atau melumpuhkan keseimbangan mereka. Kemampuan guntingan depan penting dalam pertandingan karena guntingan depan merupakan Teknik yang paling sering digunakan pesilat untuk mendapatkan *point* yaitu mendapatkan poin nilai 3 dalam pertandingan. Maka dari itu Teknik ini sangatlah penting dalam setiap pertandingan nya.

Dalam peraturan baru pertandingan pencak silat 2025 jika pesilat menggunting atau menjatuhkan lawan harus di akhir dengan kaidah atau sikap pasang pencak silat maka jatuhan di anggap sah, tetapi jika pesilat menggunting atau menjatuhkan lawan tanpa di akhiri kaidah atau pasang pencak silat maka jatuhan di anggap tidak sah. (IPSI, 2025)

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti upaya meningkatkan teknik Guntingan depan. Peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan Teknik Guntingan depan menggunakan alat bantu *Gym Ball*. Hal ini menjadi objek penelitian, peneliti mengingat aplikasinya di lapangan yang sebenarnya untuk peningkatan kualitas teknik Guntingan depan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah

penelitian tindakan, yang mana penelitian yang dilaksanakannya terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dengan tujuan agar adanya peningkatan pemahaman dan praktek pada siswa serta memberikan pendekatan latihan yang efektif juga sekaligus memberikan informasi kepada pelatih lain tentang latihan melalui media alat bantu *Gym Ball*, dan *mini resistance band*. Khususnya peningkatan teknik Guntingan depan pada siswa Ekstrakurikuler pencak silat SMPN 37 Jakarta.

Oleh karena itu diperlukan adanya alat tes untuk mengukur kualitas guntingan depan, sehingga baik pelatih maupun siswa dapat mengetahui sejauh mana kemampuan biomotornya mengenai kualitas guntingan depan. Dengan demikian, pelatih akan mudah memberikan program Latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan masing-masing siswa nya.

Alat yang biasa digunakan untuk Latihan guntingan depan adalah puncing box/teman latihannya. Maka dari itu peneliti ingin mengembangkan alat Latihan guntingan depan menggunakan alat bantu *Gym Ball*.

Teknik guntingan depan merupakan teknik yang menggunakan kaki dengan perkenaannya tungkai kaki, lintasannya dari dalam, bertujuan menjatukan. baik kaki kanan maupun kiri. Teknik ini sangatlah penting dalam setiap pertandingan karena dapat membantu hasil pertandingannya. Namun sebagian besar siswa yang menggunakan teknik ini tidak efektif dan kurang tepat pada sasaran yang disebabkan teknik guntingan depan yang kurang tepat sehingga sering kali guntingan ini mudah diantisipasi oleh lawan bahkan mudah untuk di ketahui lawan.

Bedasarkan pengamatan di lapangan bagi peneliti para siswa ekstrakurikuler di SMPN 37 Jakarta memiliki tingkat kesulitan untuk melakukan teknik guntingan depan dengan benar. Rata rata siswa melakukan kesalahan dalam hal penempatan kaki pada jarak tembak sasaran yang kurang tepat, jatuhan tubuh yang salah, posisi yang tidak seimbang, dan guntingan yang tidak tepat pada *Gym Ball* sesuai dengan yang di anjurkan.

Alat bantu merupakan salah satu media dalam pembelajaran yang berperan penting untuk mecapai tujuan latihan. Melalui alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran akan mudah dipahami oleh siswa serta lebih menarik.

Deskripsi diatas menjadi alasan untuk penulis untuk melakukan penelitian, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana guntingan depan dengan sasaran media *Gym Ball* dalam guntingan depan meningkatkan keterampilan guntingan depan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler SMPN 37 JAKARTA.

Penelitian ini akan melibatkan pengukuran kemajuan siswa dalam Teknik guntingan depan sebelum dan sesudah pelatihan dengan menggunakan alat bantu *Gym Ball*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Teknik Guntingan Depan Pencak Silat Dengan Alat bantu *Gym Ball* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta”**

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti memfokuskan penelitian pada Upaya meningkatkan Teknik guntingan depan pencak silat dengan alat bantu *Gym Ball* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta. Peneliti akan menggunakan alat bantu *Gym Ball* untuk meningkatkan tehnik guntingan depan.

## **C. Perumusan Masalah**

Dalam upaya meningkatkan teknik guntingan depan pada pencak silat dan untuk menghindari penelitian ini agar tidak meluas maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi dasar penelitian sebagai berikut : Apakah penggunaan alat bantu *Gym Ball* dapat meningkatkan teknik guntingan depan pada siswa ekstrakurikuler SMPN 37 Jakarta ?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

- a. Bagi Peneliti
  1. Untuk mengetahui peningkatan teknik dasar guntingan depan melalui alat bantu *Gym Ball*.
  2. Dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran

3. Hasil penelitian dapat membantu peneliti mengembangkan metode pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan guntingan depan pencak silat
  4. Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang teknik guntingan depan pancak silat dan bagaimana alat bantu *Gym Ball* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut
- b. Bagi siswa
1. Dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar guntingan depan
  2. Dapat membantu siswa meningkatkan efektivitas guntingan depan mereka dalam pertandingan
  3. Dengan memahami teknik yang benar, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan guntingan depan
  4. Dapat membantu siswa mengembangkan fisik dan mental mereka
- c. Bagi Pelatih
1. Memberikan suatu pengetahuan dan pikiran
  2. Dapat disajikan sebagai masukan para pelatih dalam melatih guntingan depan
  3. Dapat memantu pelatih memahami bagaimana menggunakan alat bantu *Gym Ball* untuk mengurangi risiko cedera pada atlet saat melakukan guntingan depan
  4. Dengan menggunakan hasil penelitian, pelatih dapat membantu atlet mereka meningkatkan kemampuan guntingan depan mereka

*Intelligentia - Dignitas*