ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT

SKRIPSI

OLEH :
FLORENSIUS ANDY
F1251181025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2025

ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada
Jurusan Ilmu Keolahragaan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH :
FLORENSIUS ANDY
F1251181025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2025

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT

Penanggung Jawab

FLORENSIUS ANDY

F1251181025

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra M.Pd	Maharani Fatima Gandasari, M.Pd
NIP. 19770602 2008011010	NIP. 198908032022032005

Penguji 1	Penguji 2
Rubiyatno, S.Pd. Jas., M.Or	Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP. 198811252019031012	NIP. 199601092022031008

ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT

Penanggung Jawab

FLORENSIUS ANDY

F1251181025

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra M.Pd	Maharani Fatima Gandasari, M.Pd
NIP. 19770602 2008011010	NIP. 198908032022032005

Penguji 1	Penguji 2
Rubiyatno, S.Pd. Jas., M.Or	Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP. 198811252019031012	NIP. 199601092022031008

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra M.Pd
NIP. 19770602 2008011010

ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT

Tanggung Jawab Yuridis

FLORENSIUS ANDY

F1251181025

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra M.Pd	Maharani Fatima Gandasari, M.Pd
NIP. 19770602 2008011010	NIP. 198908032022032005

Penguji 1	Penguji 2
Rubiyatno, S.Pd. Jas., M.Or	Ghana Firsta Yosika, M.Or
NIP. 198811252019031012	NIP. 199601092022031008

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, S.Pd., M.Pd
NIP. 197505222008011007

ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT

Tanggung Jawab Yuridis

FLORENSIUS ANDY

F1251181025

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Prof. Dr. Y. Touvan Juni Samodra M.Pd	Maharani Fatima Gandasari, M.Pd
NIP. 19770602 2008011010	NIP. 198908032022032005

Disahkan Oleh :
Dekan
FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Dr. H. Ahmad Yani T. M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal : 27 Mei 2025

MOTTO

In the Name Of Jesus Christ

"Nil Volentibus arduum"
(Tidak ada yang sulit bagi mereka yang mau)

" Bukan kamu yang memilih Aku, tetapi Akulah yang memilih kamu. Dan Aku telah menetapkan kamu, supaya kamu pergi dan menghasilkan buah dan buahmu itu tetap, supaya apa yang kamu minta kepada Bapa dalam nama-Ku, diberikan-Nya kepadamu "

(Yohanes 15 : 16)

"Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia"

(Kolose 3 : 23)

Setiap kita punya hambatan penyusunan Skripsi skripsi maupun Skripsi yang berbeda. Ada yang terkendala karena kemampuannya. Ada yang terkendala karena dosennya. Ada yang terkendala karena *financial nya.* Ada yang terkendala karena administrasi kampusnya. Itu yang membuat waktu selesainya berbeda. Curang ketika kita membandingkan proses kita dengan orang lain. Jelas langkah awalnya berbeda, post-post kendalanya beda dan titik sampainya pun tak akan sama jadi jangan banyak membandingkan yaaa lakukan yang terbaik, Tuhan pasti kasi yang terbaik.

ABSTRAK

Pemanasan yang tepat sangat penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan perfoma pesilat. Kesesuaian pemanasan khusus dengan latihan inti pada olahraga pencak silat merupakan hal yang perlu diperhatikan pelatih dalam pembinaan latihan pada pesilat. Pemanasan merupakan aktivitas sebelum memulai latihan dalam berbagai olahraga. Beban latihan dari sesi pemanasan, latihan inti, dan penutup harus diberikan sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan setiap pesilat. Penelitian ini bertujuan untuk untuk menilai kesesuaian gerakan pemanasan khusus pada pesilat pencak silat untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkait dengan latihan gerakan inti. Sampel penelitian dari perguruan Kijang Berantai Pontianak dengan jumlah 15 orang. Instrumen penelitian yaitu, lembar observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif kuantitatif. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa pada hari pertama latihan inti pukulan ada **17 Pemanasan Khusus** yang sesuai untuk latihan inti dengan total persentase **42,5%.** Hari kedua latihan inti tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T ada **24 Pemanasan Khusus** yang sesuai terdapat dengan total persentase **60%**. Hari ketiga latihan inti guntingan dan tangkisan ada **15 Pemanasan Khusus** sesuai pada hari ketiga dengan persentase **37,5%.** Jadi dari hasil penelitian secara keseluruhan pemanasan khusus **kesesuaiannya masih kecil** dengan latihan inti. Saran bagi pelatih untuk latihan dan memperhatikan kemampuan di sesuaikan dengan pemanasan latihan inti sampai penutup sehingga latihan yang dijalani tidak memicu resiko terjadinya cedera dan dapat mengoptimalkan perfoma pesilat.

Kata kunci : Kesesuaian, Pemanasan Khusus, Latihan Inti, Pencak Silat

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan, Kemuliaan hanya bagi Tuhan yang telah menganugerahkan kesempatan untuk saya bisa diproses dan di bentuk secara luar biasa sampai pada tahap ini.

Skripsi skripsi ini merupakan sebuah karya yang di tulis dan diselesaikan. Skripsi ini adalah saksi bisu atas perjuangan, kesendirian, keterasingan, dan ketidapastian hidup yang kata mereka " tidak mungkin"

Skripsi Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Pertama, Juru slamat tersayang, Tuhan Yesus Kristus yang selalu ada disetiap langkah penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terima kasih karena selalu memberikan harapan dan muzijat diwaktu yang tepat ditengah keputusasaan penulis. Terima kasih karena sudah menggendong seorang Florensius Andy saat ia tidak mampu untuk melangkah maju dan menjadi sumber kekuatan ditengah ketidakpastian. Terima kasih sudah menjadi rumah bagi penulis untuk meneteskan air mata sukacita dan melawan malasnya.

Kedua, Cinta pertama penulis, orang tua tercinta, tidak bosan-bosan saya menyebutkan nama dua orang hebat ini, F.Rudi Hartono dan Maria Margaretha Normen . Terima kasih sudah menjadi penyemangat Florensius Andy dan menjadi alasan utama untuk tetap bertahan dan berjuang di sini demi senyum yang indah dapat terukir di wajah bapak dan ibu.

Terakhir untuk diri sendiri, seorang anak pertama dengan latar belakang yang mau berusaha, bertahan dan mau terus bangkit menyelesaikan tugas dengan kemasalannya, mencoba megendalikan diri dari berbagai tekanan dan akhirnya memutuskan untuk menyerah dengan pundak yang lemah.

Terima kasih sudah berproses dan terus ber*progress.*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Florensius Andy
Nim : F1251181025
Jurusan / prodi : Ilmu Keolahragaan /Pendidikan kepelatihan olahraga

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi/tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri , bukan merupakan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri
Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi /tesis ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Febuari 2025

Penulis



Florensius Andy
NIM. F1251181025

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan berkat kasih sayangnya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi skripsi yang berjudul **ANALISIS KESESUAIAN GERAKAN PEMANASAN KHUSUS DENGAN LATIHAN GERAKAN INTI PADA PENCAK SILAT** dengan tepat waktu.

Skripsi ini disusun untuk diujiankan dalam rangka menyelesaikan tugas akhir perkuliahan sebagai upaya memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.

Penyelesaian desain penelitian dapat terselesaikan dengan baik karena bantuan dari banyak pihak terkait yang bersedia memberikan motivasi, informasi serta bimbingannnya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah bersedia memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak izinkan saya mengucapkan beribu-ribu terima kasih untuk kesempatannya sehingga saya di izinkan untuk melakukan penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Y. Touvan Juni Samodra M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak sekaligus sebagai Pembimbing Pertama dalam penyusunan skripsi ini yang sangat luar biasa dan sangat saya banggakan, terima kasih banyak bapak atas doa,motivasi, bimbingan, bantuan serta semangat yang terus menerus dialirkan kepada saya supaya anak malas ini bisa terus bergerak mengerjakan revisiannya dan selalu mengingatkan saya untuk konsul sampai saya bisa menyelesaikan skripsi.

4. Rahmat Putra Perdana,S.Pd.,M.Or selaku dosen PA yang selalu memberikan motivasi, bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat peneliti selesaikan.
5. Maharani Fatima Gandasari, M.Pd sebagai Pembimbing kedua yang telah banyak memberikan masukan, motivasi, serta wejangan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf administrasi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak menyumbang saran dan petunjuk serta memberikan sejumlah pengetahuan sehingga menambah wawasan peneliti.
7. Kedua orang tua tercinta Bapak F. Rudi Hartono dan Ibu Maria Margaretha Normen terima kasih untuk segala doa dan kasih sayang Sebagai tanda hormat,bakti saya sebagai seorang anak dan sebagai ungkapan rasa terimakasih yang tiada habisnya karya ini saya persembahkan kepada bapak dan ibu yang sangat luar biasa, dengan segala dukungan, dan cinta kasih yang sudah tidak mungkin lagi dapat terbalaskan hanya dengan kata-kata di dalam kata pengantar ini. Semoga ini dapat menjadi permulaan yang baik untuk saya dan semoga ini bisa membuat kalian tersenyum bahagia, karena sangat saya sadari bahwa

selama ini belum pernah memberikan hal yang lebih kepada ibu dan bapak, Terima kasih sudah menjadi alasan utama saya bisa bertahan sampai saat ini.

8. Untuk orang dengan Nim 2114001147 terima kasih sudah menjadi penyemangat serta menjadi support system didalam menyelesaikan skripsi ini .
9. Rekan-rekan seperjuanganku mahasiswa/mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 yang telah memberikan ruang untuk belajar bersama, hati yang lapang untuk menerima setiap perbedaan serta sikap toleransi yang tinggi, terimakasih telah menyumbangkan tenaga maupun pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang telah membatu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian skripsi yang disusun ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan kemampuan serta pengetahuan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Terima kasih.

Pontianak, Januari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ..... **i**
MOTTO ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PERSEMBAHAN ..... **vii**
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah **1**
B. Rumusan Masalah **5**
C. Tujuan Penelitian **5**
D. Manfaat Penelitian **5**
E. Definisi Operasional **6**
BAB II **8**
KAJIAN PUSTAKA **8**
A. Kajian Teori **8**
1. Olahraga **8**
2. Beladiri **8**
3. Pencak Silat **10**
4. Teknik dasar Pencak Silat **11**
5. Latihan **13**
6. Pemanasan **14**
BAB III **17**
METODOLOGI PENELITIAN **17**
A. Desain Penelitian **17**
B. Waktu dan Tempat Penelitian **17**
C. Subjek **17**
D. Teknik Pengumpulan Data **18**
E. Instrumen (Alat pengumpulan data dan Bahan) Penelitian **19**
F. Analisis Data **19**
BAB IV **22**
HASIL PENELITIAN **22**

A. Deskripsi Data 22
B. Hasil Penelitian.....24
C. Pembahasan.....26
BAB V 31
KESIMPULAN DAN SARAN..... 31
A. Kesimpulan 31
B. Saran 31
DAFTAR PUSTAKA..... 33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data……18
Tabel 4.1 Hasil perolehan data jumlah pesilat dann pelatih beserta usia…….23
Tabel 4.2 Hasil perolehan data jadwal latihan……..24
Tabel 4.3 Hasil Perolehan data kesesuaian gerakan pemanasan khusus dengan latihan Inti pada pencak silat…….25
Tabel 4.4 Distribusi kesesuaian gerak secara umum……..……25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keterangan Pembimbing…….32
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian……...33
Lampiran 3 : Surat Tugas Penelitian……...34
Lampiran 4 : Jadwal Penelitian……...35
Lampiran 5 : Lembar Observasi……..36
Lampiran 6 : Rekapan Lembar Observasi……...39
Lampiran 7 : Dokumentasi Pemanasan Khusus……...41
Lampiran 8 : Dokumentasi Latihan Inti dan Foto bersama…….42

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang, (Bangun, 2016 : 156). Menurut (Gunawan, 2021) olahraga dibutuhkan oleh masyarakat untuk menjaga kekebalan serta kesehatan tubuh, juga kerap kali dijadikan sarana penyaluran bakat baik itu sekedar hobi maupun diperlombakan. Maka dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana dan terjadwalkan agar terbentuklah kebugaran jasmani dan dapat di jadikan media penyaluran bakat yang dapat di kompetisikan dalam perlombaan. Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga seni bela diri yang berasal dari Indonesia.

Pencaksilat merupakan seni beladiri tradisional yang tumbuh dan berkembang dari keberagaman budaya Indonesia dan merupakan bagian tak terpisahkan dari warisan budaya Indonesia, pencak silat tidak hanya merupakan suatu bentuk latihan fisik, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai kehidupan dan kearifan lokal yang telah berkembang sepanjang sejarah masyarakat Indonesia, (Kumaidah, 2017 : 2).

Berdasarkan (Dispora kota palembang, 2022) Pencak silat selalu menjadi cabang olahraga yang dilombakan dalam ajang empat tahunan nasional di indonesia, yakni pekan olahraga nasional (PON).lalu ,pencak silat mulai dikenalkan kepada dunia di pertandingan SEA Games ke-14

pada tahun 1987 di jakarta. Sejak 1987,pencak silat juga hampir selalu dilombakan dalam ajanag SEA Games .Terbaru ,tim indonesia berhasil menjadi juara umum pencak silat dalam ajang olahraga terbesar di asia tengara ,SEA Games 2023 dengan total 16 mendali . pencak silat juga ada kejuaraan dunianya .tahun lalu ,tim pencak silat indonesia sukses menjadi juara umum The 19th World pencak silat 2022 yang digelar di melaka ,malasia , pada 25-31 juli 2022. Indonesia berhasil meraih 11 mendali emas ,9 medali perak ,dan 8 perunggu .bahkan ,pencak silat termasuk salah satu cabang olahraga baru yang dipertandingan di asian games 2018 yang dilangsungkan di indonesia, pada edisi-edisi sebelumnya, pencak silat tak pernah masuk ajang empat tahunan itu. Dalam dunia pencak silat, mencapai prestasi yang tinggi memerlukan pengembangan empat aspek utama: fisik, teknik, strategi, dan mental. Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya untuk mencapai kesiapan tubuh dalam melakukan gerakan tersebut di perlukan pemanasan yang baik dan benar sesuai prosedur hal ini bertujuan untuk mengurangi resiko, berdasarkan pernyataan di atas menunjukkan peran penting pemanasan sebelum latihan supaya tidak terjadi cedera.

Pemanasan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh dan menyiapkan otot dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan di lakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencangkup otot-otot yang akan di gunakan dalam aktivitas fisik. Hasil

analisis data termasuk kategori cukup (75,07%), (Kiswantoko & Wijaya, 2018). Penelitian (Gozali & Kartiko, 2019) menyatakan bahwa cedera disebabkan karena kurangnya durasi pemanasan, tingkat kebugaran fisik yang kurang, sarana prasarana tidak memadai dan minimnya kesadaran untuk melindungi diri. Pentingnya pemanasan sebelum latihan inti sebagai satu dari beberapa faktor utama sebelum olahraga, tentunya perlu dipersiapkan dan dilakukan rangkaian gerak sesuai dengan cabang olahraga serta unsur kesegaran jasmani (Seran & Segi, 2019).

Pemanasan terbagi menjadi dua yaitu pemanasan umum dan pemanasan khusus, Pemanasan adalah praktik yang dilakukan oleh banyak atlet sebelum melakukan aktivitas fisik (Anderson et al., 2014) Pemanasan pada umumnya dilakukan sebelum latihan atau aktivitas fisik dengan keyakinan bahwa latihan ini akan meningkatkan kinerja latihan dan mencegah atau meminimalisir cedera yang kemungkinan timbul (Takizawa et al., 2012) Pemanasan direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik ,menjaga kesehatan dan meningkatan kebugaran (Alter, 2018)

(Singh, 2019 : 26) Menyatakan latihan (training) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan,secara teratur dan terancana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan . latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan metorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang .dan menurut (Harre, 2016 : 2) Latihan Gerakan

Inti yang harus di ketahui dalam olahraga seni bela diri pencak silat adalah 4 Kuda-kuda, 12 sikap pasang, 4 Pola Langkah, 1 belaan/ tangkisan (I Ketut Sudiana, 2023)Seorang pelatih memiliki tanggung jawab untuk memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada dalam dunia olahraga. (Suwirman, 2019 : 6).

Berdasarkan penelitian terdahulu " aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa" oleh (Arifin et al., 2015) menujukan pada , untuk pemanasan umum empat menit (04:00),pemanasan khusus tiga menit (03:00),peragaan empat menit tiga puluh detik (04:30) dan pendinginan tidak ada. Pemanasan umum ,untuk mendapatkan suhu tubuh yang ideal untuk berolahraga paling tidak siswa melakukan aktivitas ringan suhu tubuh meningkat dengan dari normal sampai 38,5,39,5 derajat celcius ,berbeda dengan pemanasan umum , pemanasan khusus dan peregangan harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan tahap latihan selanjutnya. Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler masih dilakukan secara monotone dan kurang variatif. Keseimpulan ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan dan perbaikan pemanasan serta latihan lebih lanjut dalam upaya meningkatkan keefektivitasan pemanasan dalam melakukan latihan inti dalam konteks olahraga yang bersangkutan.

Melihat dari permasalahan penulis merasa perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan kesesuaian gerakan pemanasan khusus dengan latihan gerakan inti pada pencak silat. Harapannya agar setiap pelatih tahu betul tentang pemanasan olahraga pencaksilat. Untuk itu

penulis tertarik meneliti denga judul “Analisis kesesuaian gerakan pemanasan khusus dengan latihan gerakan Inti pada Pencak Silat”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : "Bagaimana kesesuaian gerakan pemanasan khusus dengan latihan gerakan inti pada pencak silat ?"

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menilai kesesuaian gerakan pemanasan khusus dalam
2. meningkatkan kesiapan fisik dan mental pesilat pencak silat untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkait dengan latihan gerakan inti, dengan fokus pada volume dan jenis gerakan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
    a. Pemanasan khusus diharapkan dapat meningkatkan kesiapan fisik pesilat, termasuk kelenturan.
    b. Pemanasan khusus juga dianggap dapat membantu meningkatkan fokus mental dan konsentrasi pesilat.
    c. Integrasi gerakan pemanasan khusus dengan latihan gerakan inti pencak silat diharapkan dapat menciptakan sinergi antara fase-fase latihan yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Memahami manfaat pemanasan khusus dan integrasinya dengan latihan inti, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih efektif dan terstruktur.

b. Bagi Pembaca

Memahami pentingnya melakukan pemanasan khusus sebelum latihan inti dalam pencak silat. Mereka akan menyadari bahwa pemanasan khusus bukan hanya rutinitas sebelum berlatih, tetapi merupakan langkah yang penting untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental untuk gerakan-gerakan yang akan dilakukan selama latihan inti.

E. Definisi Operasional

1. Pencaksilat

Pencak silat memiliki definisi sebagai permainan atau keahlian dalam mempertahan diri,Pencak berarti gerak dasar bela diri yang memiliki peraturan,sedangakan silat berati gerakan bela diri paripurna dan bersumber dari rohani dan mempunyai nilai luhur pengendalian diri ,gerakan seni dan sportifitas .

2. Pemanasan Khusus

Pemanasan khusus pencak silat mengacu pada serangkaian aktivitas fisik yang dirancang secara spesifik untuk mempersiapkan pesilat untuk

melakukan gerakan atau teknik tertentu yang akan dilakukan selama latihan inti.