

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu olahraga *body contact* yang berasal dari Indonesia. Seperti yang disampaikan Hariono, (2012), bahwa Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks, untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi seperti ini harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat dengan didukung keterampilan yang kompleks. Oleh karena itu, pencak silat memiliki berbagai teknik keterampilan. Teknik-teknik yang ada sangat beranekaragam, seperti teknik pukulan, tendangan, dan bantingan atau kombinasi dari semuanya. Teknik-teknik tersebut bermanfaat untuk menjaga keseimbangan tubuh. Sebenarnya, susunan tubuh manusia itu seimbang seperti apa yang Allah SWT firmankan:

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَّلَكَ

Artinya: “Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh) mu seimbang” (Qs.Al-Infitar:7)

Dengan keseimbangan yang telah Allah SWT berikan, maka sebagai umat muslim kita diajarkan untuk tetap menjaga ciptaan-Nya. Salah satu caranya adalah mempertahankan keseimbangan tubuh pada saat bergerak agar tidak terjadi cedera.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditepatkan di berbagai posisi (Dhaenkpedro, 2009). Keseimbangan juga diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*) (Mekayanti, 2015).

Hal tersebut seirama dengan peran pencak silat. Pencak silat lebih mengutamakan teknik tendangan dan bantingan maka dalam pencak silat, memiliki keseimbangan yang baik itu sangat penting agar saat melakukan tendangan dan bantingan tetap stabil. Kemampuan menjaga keseimbangan bergantung pada stabilitas inti, stabilitas punggung, system vestibular, visual, tungkai bawah, dan kontrol otot panggul. Untuk meningkatkan keseimbangan tersebut, latihan keseimbangan spesifik atau latihan stabilitas bisa dilakukan.

Richarpin (2012) mengatakan bahwa koordinasi dapat berkurang atau terganggu jika kerja sama antara otot lemah, kekuatan dalam beberapa otot bertambah, atau keseimbangan antara fungsi otot berkurang. Maka dari itu, seorang pesilat harus mampu mempunyai keseimbangan yang baik. Hal itu dipengaruhi oleh beberapa hal yakni, (1) teknik-teknik tendangan selalu mengangkat satu kaki, hal ini menyebabkan keadaan badan menjadi labil. (2) teknik belaan tangkapan selalu mengarah satu tungkai kaki lawan. (3) semua teknik jatuhan selalu mengarah tungkai lawan yang labil (Nugroho, 2001).

Ada banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis. Salah satunya adalah *core training* yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot seperti otot *internal oblique* dan otot *transvers abdominalis* dan meningkatkan kemampuan keseimbangan. *Core training* mengacu pada kontrol otot yang diperlukan untuk menjaga stabilitas di bagian *abdomen*, dan mengacu pada kemampuan sadar atau tidak sadarnya mengontrol baik atau buruk dalam pergerakan sendi. Jika ada ketidakstabilan pada punggung, akan terjadi beban yang berlebihan pada struktur tulang belakang dan jaringan lunak yang dapat menyebabkan gangguan dalam keseimbangan dan kontrol postural (Cha, 2018).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada proses latihan di UKM Pencak Silat UIN Walisongo Semarang, pemahaman pelatih terhadap *core stability exercise* masih kurang. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih ada pelatih yang belum memberikan latihan *core stability exercise* secara terprogram. Disamping itu, atlet sering mengalami keluhan ketika bertanding dan saat melakukan tendangan tidak stabil sehingga tendangan mudah di tangkap. Hal tersebut disebabkan oleh lemahnya otot. Tentunya, kondisi tersebut dapat dihindari apabila *core stability exercise* diterapkan karena latihan tersebut bertujuan untuk penguatan otot-otot core dan keseimbangan atlet. Akan tetapi, latihan ini belum digunakan selama proses latihan karena kurangnya pengetahuan dari pelatih tentang pengaruh dan manfaat dari *core stability exercise*.

Keseimbangan dinamis sangat penting bagi atlet pencak silat, dengan keseimbangan dinamis yang baik dapat mengurangi resiko terjadinya cedera (Ipekoglu, 2018). Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkannya adalah dengan latihan *core stability exercise*. Namun, pengaruh *core stability exercise* dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada atlet pencak silat sampai saat ini belum ada hasil penelitiannya. Maka, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh dari *core stability exercise* pada atlet khususnya yang ada di UKM pencak silat UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan deskripsi dan alasan-alasan di atas, peneliti berusaha untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada atlet pencak silat UKM UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis atlet Pencak Silat?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Atlet Pencak Silat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran keseimbangan sebelum pemberian intervensi *core stability exercise*.
- b. Mengetahui gambaran keseimbangan sesudah pemberian intervensi *core stability exercise*.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian intervensi *core exercise* terhadap peningkatan keseimbangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, peneliti berharap penelitian ini dapat mengembangkan ilmu dan menambah sumbangsih pikiran dan referensi bagi bidang fisioterapi yang berkaitan dengan *Core Stability Exercise*, keseimbangan dinamis, dan dunia atlet Pencak Silat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi UKM pencak silat, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas latihan.
- b. Bagi atlet pencak silat, penelitian ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan dinamis atlet sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi dan mencegah terjadinya cedera.