

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada pelaksanaan olahraga terdapat beberapa cabang olahraga yang dapat dipertandingkan. Salah satunya yaitu cabang olahraga beladiri pencak silat. Dimana olahraga beladiri pencak silat ini adalah salah satu budaya asli Indonesia yang harus dilestarikan. Untuk meningkatkan prestasi yang optimal olahraga ini dipengaruhi oleh kondisi fisik, taktik, teknik serta mental. Dalam cabang olahraga pencak silat terdapat berbagai macam teknik seperti pukulan, tendangan, hindaran dan jatuhan agar dapat melakukan teknik tersebut dibutuhkan komponen kondisi fisik yang baik. Semua komponen fisik tersebut harus diperhatikan karena olahraga beladiri pencak silat masuk dalam kategori olahraga berat dengan gerakan harus cepat namun menggunakan teknik. Seorang atlet pencak silat haruslah menguasai teknik dalam meningkatkan prestasi sebab point jatuhan lebih besar dibandingkan point pukulan maupun tendangan. Untuk mengatasi suatu bantingan dari musuh, atlet hendaknya melakukan latihan yang rutin. Oleh sebab itu, ada beberapa faktor penunjang komponen kondisi fisik yang dominan seperti keseimbangan dan kekuatan.

Keseimbangan ialah suatu kemampuan dalam mempertahankan posisi tubuh baik secara dinamis (bergerak) maupun statis (diam) (Hajir, 2019). Keseimbangan merupakan hal yang penting saat bergerak karena dengan keseimbangan yang baik, maka atlet dapat mengkoordinasi gerakan-gerakan dalam beberapa ketangkasan. Dengan mempunyai keseimbangan yang optimal, atlet agar terbantu dalam menjaga posisi dan tidak akan mudah jatuh pada saat melakukan gerakan. Apalagi pada saat kaki tertangkap oleh musuh dan atlet harus mampu bertahan agar posisi tubuh dalam keadaan seimbang agar tidak mudah bagi musuh menjatuhkannya. Jika tidak memiliki keseimbangan yang baik maka atlet tersebut tidak bisa melakukan gerakan dengan baik.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan serangan tendangan terdiri dari kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut merupakan suatu

keahlian dalam menggunakan otot untuk menerima beban saat bekerja (Kurniawan, 2021). Kekuatan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat karena atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif dalam mengatasi tahanan. Untuk melatih kekuatan otot perut dapat dilatih dengan menambah beban berat dengan *frekuensi* sedikit. Untuk memiliki bentuk gerakan serta keterampilan dalam beladiri pencak silat khususnya pada serangan tendangan sangat ditentukan oleh kekuatan otot perut, semakin bagus kekuatan otot perut maka semakin bagus pula serangan tendangan yang dilakukan.

Dari beberapa penjelasan mengenai komponen kondisi fisik dominan diatas, perlu diketahui peneliti melihat beberapa masalah pada saat pertandingan dan didukung dengan hasil wawancara dari pelatih. Berdasarkan penjelasan dari pelatih ekstrakurikuler pencak silat sekolah SMP Sapta Andika Denpasar yaitu bapak Igniatus R. Agus Karmaita, S.Pd menyatakan bahwa terjadi penurunan performa yang disebabkan oleh beberapa kondisi fisik yang masih belum ada peningkatan yaitu keseimbangan dan kekuatan otot perut. Peraih prestasi 5 tahun terakhir dari ekstrakurikuler pencak silat SMP Sapta Andika Denpasar yaitu, ditahun 2018 pada ajang PORJAR meraih 1 perak dan 2 perunggu, pada tahun 2019 pada ajang PORJAR meraih 1 emas dan 2 perunggu serta 1 perunggu diajang PORSENI Bali, ditahun 2020 pada ajang Nangun Sat Kerthi Loka Bali meraih lima emas dua perak dan tigperunggu, pada tahun 2021 tidak ada prestasi yang diraih dikarenakan *covid-19*, ditahun 2022 pada ajang Bali Internasional Championship yaitu 4 emas dan 6 perak. Pelatih tersebut menyatakan bahwa atletnya memang kurang dalam mempertahankan keseimbangan tubuh saat mengikuti pertandingan karena kurangnya referensi untuk melatih kondisi fisik keseimbangan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari pertandingan Bali *Championship* 2 yang diselenggarakan pada bulan Juli di Kota Denpasar. Pada saat memberikan serangan tendangan yang diarahkan pada lawan dan ditangkap kemudian dengan mudah bagi lawan untuk menjatuhkannya yang disebabkan oleh kurangnya keseimbangan dan kekuatan otot perut dalam mempertahankan diri dari proses bantingan serta kualitas tendangan yang kurang bagus dan menyebabkan point lawan lebih unggul. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot perut termasuk dalam komponen yang menentukan pencapaian

prestasi. Oleh sebab itu diperlukan metode pelatihan mengenai keseimbangan dan kekuatan otot perut melalui gerakan-gerakan yang lebih efektif dan efisien.

Beraneka ragam metode pelatihan keseimbangan dan kekuatan yang ada belum dapat dipastikan mana yang lebih baik melatih keseimbangan dan kekuatan otot perut dalam pencak silat. Upayakan yang dapat dilakukan dengan melakukan pelatihan untuk meningkatkan keseimbangan serta kekuatan pada otot perut yaitu pelatihan *core stability*. Model pelatihan *core stability* ini bertujuan dalam meningkatkan kekuatan serta stabilitas batang tubuh (Eva Faridah & Sandey Tantra Paramitha, 2022). Pelatihan ini merupakan latihan untuk mengatur gerakan letak tubuh pada area pusat. Otot yang menjadi tujuan dalam pelatihan ini ialah otot yang terletak didalam (*deep muscle*) pada abdomen yang sangat berkaitan pada tulang belakang (*spine*), panggul (*pelvic*), dan bahu (*shoulder*).

Pentingnya pelatihan *core stability* ini sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, sangatlah jelas bahwa latihan *core stability* pada dasarnya bertujuan untuk memaksimalkan fungsi atlet dalam mengatur posisi serta gerakan batang tubuh sehingga dapat menghasilkan gerakan yang optimal dan efisien. Pada intinya atlet pencak silat harus memiliki keseimbangan serta kekuatan otot perut oleh karena itu, diharapkan dengan pelatihan *core stability* dapat meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut sehingga dapat meningkatkan prestasi. Tetapi kenyataannya masalah yang terjadi dalam pertandingan yaitu kurangnya keseimbangan dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat salah satu kaki tertangkap oleh musuh. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari pelatih ekstrakurikuler pencak silat Sapta Andika Denpasar yang menyatakan bahwa kurangnya referensi latihan keseimbangan dan kekuatan otot perut yang mengakibatkan kurangnya keseimbangan atlet pada saat pertandingan.

Berdasarkan penjelasan para ahli mampu disimpulkan bahwa pelatihan *core stability* ialah latihan yang dapat meningkatkan kelompok otot berada pada area tulang belakang dan perut untuk dapat mengontrol posisi agar tetap seimbang dan bergerak yang optimal saat beraktivitas. Salah satu faktor penting dalam pelatihan *core stability exercise* ialah kekuatan otot perut, karena otot perut tersebut berasal kumpulan otot yang memiliki arah berbeda agar memperkuat inti perut pada atlet pencak silat. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan,

maka penulis melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Se-Kecamatan Denpasar Barat.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan yaitu:

1. Kurangnya salah satu kondisi fisik yaitu keseimbangan dan kekuatan otot perut dalam mempertahankan diri dari proses bantingan serta kualitas tendangan pada atlet putra ekstrakurikuler pencak silat se-Kecamatan Denpasar Barat.
2. Kurangnya variasi latihan dalam meningkatkan meningkatkan keseimbangan serta kekuatan otot perut.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti hanya mengkaji dan mengetahui “Pelatihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh positif metode pelatihan *core stability* terhadap keseimbangan tubuh atlet putra ekstrakurikuler pencak silat Se-Kecamatan Denpasar Barat?
2. Apakah ada pengaruh positif metode pelatihan *core stability* terhadap kekuatan otot perut atlet putra ekstrakurikuler pencak silat Se-Kecamatan Denpasar Barat?



## 1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan *core stability* terhadap keseimbangan tubuh atlet putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan *core stability* terhadap kekuatan otot perut atlet putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai:

- 1) Memberikan sumbangan pikiran dan pengetahuan mengenai pelatihan terhadap keseimbangan tubuh dan kekuatan otot perut atlet putra ekstrakurikuler pencak silat SMP Se-Kecamatan Denpasar Barat.
- 2) Bermanfaat sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari dimasa bangku perkuliahan.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Peneliti  
Menambah pengetahuan tentang pelatihan *core stability*, keseimbangan serta kekuatan otot perut.
- 2) Bagi Sekolah  
Hasil dari pelatihan *core stability* diharapkan dapat meningkatkan prestasi dalam ekstrakurikuler pencak silat sehingga menambah prestasi non akademik yang membawa nama sekolah.
- 3) Bagi Siswa  
Pelatihan *core stability* diharapkan dapat meningkatkan performa bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sehingga dapat meningkatkan prestasi.

4) Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan bagi para pelatih olahraga sebagai pedoman dalam pelatihan berbagai cabang olahraga yang terkait.

5) Bagi Prodi Ilmu Keolahragaan

Bagi jurusan ilmu olahraga dan kesehatan sebagai tambahan kajian terkait pengembangan keseimbangan dan kekuatan otot perut mengenai pelatihan *core stability*.

