

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Cabang olahraga bela diri pencak silat telah banyak dipertandingkan mulai dari lingkup Kecamatan, Kabupaten/Kota, Provinsi, Nasional hingga Internasional, pada tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa dengan menampilkan nomor tanding, yang dulu dikenal dengan istilah wiralaga, nomor seni dulu dikenal dengan pencak silat seni kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal), wirasanggha (seni silat berpasangan), serta wiraloka (seni silat beregu). Sekarang lebih dikenal dengan istilah TGR, kependekan dari jurus tunggal, jurus ganda, dan jurus regu.

Teknik-teknik yang digunakan dalam pencak silat sangat beraneka ragam, seperti teknik pukulan, tendangan, dan bantingan atau kombinasi dari semuanya. Menurut (Johansyah Lubis, 2014) kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langka yang memanfaatkan kekayaan jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Teknik bantingan dalam olahraga pencak silat sangatlah penting bagi atlet dikarenakan bantingan adalah salah satu teknik untuk mematahkan atau menghentikan serangan lawan (Erwin, 2015). Bantingan sendiri adalah menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan diawali dengan teknik tangkapan. Teknik ini harus diawali dengan memanfaatkan celah keseimbangan lawan dan dilakukan sedekat mungkin dengan lawan. Tangkapan yang dilakukan tak selalu bagian perut, tetapi juga salah satu komponen tubuh lawan untuk selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik, lalu dihempaskan.

Dalam memenangkan suatu pertandingan pencak silat kategori tanding pesilat harus mendapatkan poin lebih unggul dibandingkan lawan yang dapat dihasilkan melalui serangan maupun teknik jatuhan. Bantingan merupakan teknik yang memiliki nilai paling besar dalam pertandingan pencak silat karena berhasil menjatuhkan lawan yang diawali dengan tangkisan, hindaran, elakan atau tangkapan dengan nilai 1+3.

Semakin tinggi nilai suatu teknik maka semakin tinggi pula tingkat kesulitan dalam melakukannya, begitu juga dalam melakukan teknik bantingan atlet sering kali mengalami kesulitan sehingga teknik ini gagal dilakukan dan menghasilkan poin yang sah. Dalam melakukan teknik bantingan di bagi menjadi 3 proses yaitu proses awalan, pelaksanaan dan proses akhiran di mana masing-masing proses ditemukan beberapa kesulitan. Dalam melakukan proses awalan kesulitan yang sering terjadi yaitu tidak dapat menghindar, mengelak dan menangkap pada saat mendapatkan serangan berupa tendangan dari lawan.

Pada proses pelaksanaan atlet tidak memiliki daya tahan *core* yang baik akan kesulitan untuk mengangkat kaki lawan, mengontrol tenaga yang diberikan oleh lawan, dan tidak dapat memindahkan titik tumpu sesuai dengan teknik bantingan yang di lakukan dan tidak melakukan teknik bantingan secara cepat atau 1 alur rangkaian gerak sehingga melakukan teknik bantingan lebih dari 5 detik. Pada proses akhiran atlet sering kali tidak memiliki keseimbangan yang baik sehingga ikut terjatuh.

Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks, untuk itu diperlukan latihan kondisi fisik yang baik (Hariono, 2011). Keterampilan maupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah, latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan dalam pencak silat. Komponen kondisi fisik yang dapat menunjang keberhasilan teknik bantingan dapat dilihat dari berbagai masalah yang di temukan di antaranya: *timing*, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan (proses awalan), daya tahan, *core*, *strength*, power (proses pelaksanaan dan proses akhiran).

Dalam proses bantingan menangkap dan menghilangkan titik keseimbangan merupakan kunci yang utama dalam proses keberhasilan teknik bantingan. Daya tahan *core* diperlukan agar teknik gerakan dapat dilakukan dengan baik. Daya tahan *core* diperlukan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Jika seorang atlet memiliki daya tahan *core* yang kurang baik bisa menyebabkan terjadinya cedera.

Bantingan yang baik adalah bantingan yang berhasil dan tidak perlu mengeluarkan energi yang besar dalam melakukannya, selain itu seorang pelatih ataupun pesilat harus tahu tentang pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*). Otot *core* menopang seluruh gerakan dan keseimbangan tubuh manusia sehingga dapat berpengaruh terhadap keberhasilan teknik bantingan. Jika seorang atlet memiliki daya tahan *core* yang kurang baik bisa menyebabkan terjadinya cedera. Selain itu, daya tahan *core* berfungsi untuk menjaga postur tetap baik sehingga kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari *trunk* sampai *pelvic* digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal, perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktifitas.

Untuk mendapatkan teknik bantingan yang baik atlet membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan *core*. Beberapa metode latihan untuk meningkatkan daya tahan *core* tubuh pada atlet, salah satunya dengan menggunakan alat bantu latihan seperti *abs roller*. Alat ini biasanya ada di tempat kebugaran, bahkan alat ini sering digunakan untuk melatih seseorang yang sedang mengalami cedera atau pasca *recovery*.

Latihan dengan *abs roller* dapat merangsang kekuatan otot perut, latihan dengan *abs roller* dapat meningkatkan daya tahan otot inti, kekuatan otot, stamina, kekuatan dan *kardiovaskular*. Memanfaatkan *abs roller* di setiap sesi dapat membantu meningkatkan *core*, ketangkasan, keseimbangan, kemampuan, dan reaktivitas.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas. Atlet di Tapak Suci Putera Muhammadiyah

Ciracas ini sudah cukup baik, akan tetapi ada sedikit permasalahan, dilihat dari program latihannya sudah terprogram, tetapi ada kendala ketika melakukan bantingan yaitu masih banyak atlet yang kurang baik, hal itu diduga karena atlet memiliki daya tahan *core* yang kurang sehingga ketika melakukan teknik bantingan sehingga teknik yang dilakukan tidak maksimal.

Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan metode latihan “PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA *ABS ROLLER* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *CORE* ATLET PENCAK SILAT”

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

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pelatih yang memahami tentang memaksimalkan otot *core*.
2. Pelatih hanya memberikan push up, sit up, dan untuk meningkatkan otot *core*.
3. Banyak atlet yang kurang dalam memaksimalkan otot *core* dalam proses latihan fisik.
4. Pelatih hanya fokus pada latihan teknik, sehingga kurang dalam memberikan latihan *core endurance* pada atlet.
5. Latihan yang kurang bervariasi sehingga menimbulkan kejenuhan pada atlet serta belum memahami model latihan dasar tentang otot inti.
6. Belum adanya program latihan fisik secara khusus untuk memaksimalkan *core endurance*.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan dengan media *abs roller* terhadap peningkatan daya tahan *core* atlet pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:  
Seberapa besar efektivitas latihan dengan media *abs roller* terhadap peningkatan daya tahan *core* atlet pencak silat?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Dapat digunakan oleh Tapak Suci Putera Muhammadiyah Ciracas sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian pada pengaruh latihan dengan media *abs roller* terhadap peningkatan daya tahan *core* atlet pencak silat
2. Bagi pelatih dan guru, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan daya tahan *core* pada atlet pencak silat.
3. Bagi atlet dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan daya tahan *core* pada atlet pencak silat.
4. Bagi masyarakat dapat mengetahui pengaruh latihan dengan media *abs roller* terhadap peningkatan daya tahan *core* atlet pencak silat.