

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang selalu diyakini berasal dari Indonesia, dimana pencak silat berkembang dari olahraga yang tujuan utamanya dibuat untuk mempertahankan diri (*survive*) dan sekarang sudah menjadi salah satu cabang olahraga prestasi, dalam konteks prestasi pencak silat memiliki dua kategori pertandingan yaitu tanding atau laga (*fighting*) dan seni, untuk kategori seni dibagi lagi menjadi beberapa nomor diantaranya seni tunggal, ganda, regu dan yang terbaru solo kreatif (Munas Ipsi, 2012). Dalam konteks prestasi, pencak silat sangat membutuhkan teknik dan taktik yang baik dimana pesilat akan dituntut untuk berpikir cepat dalam mengambil setiap tindakan, yang disetiap tindakan itu dipengaruhi oleh kayanya teknik yang dimiliki dan digunakan pesilat, hal tersebut juga didukung oleh fisik dan mental yang mumpuni untuk mengimbangi, hal tersebut sangat dibutuhkan atlet saat bertanding, pada kategori laga atau tanding pesilat dituntut untuk saling beradu dan harus bertahan selama 3 babak yang disetiap babak memiliki waktu 2 menit, sedangkan pada kategori seni atlet menampilkan gerakan selama 3 menit, khusus untuk seni tunggal dan beregu atlet dituntut menampilkan gerakan yang sudah dibakukan.

Hasil Observasi pada Kejuaraan Nasional Merpati Putih 2024, banyak ditemukan atlet usia dini dan praremaja khususnya pada atlet kelompok latihan

SMPN 122 Jakarta yang mengalami *unbalance* atau ketidak seimbangan disaat atlet melakukan teknik yang membutuhkan keseimbangan, khususnya pada saat atlet melakukan tendangan depan atau lurus dan angkatan satu kaki hal tersebut terjadi pada kategori seni dan laga, pada kategori laga sendiri ditemui di pertandingan atlet terjatuh saat melakukan tendangan depan secara cepat kelawan tetapi tidak tepat sesuai sasaran dan juga karena mendapat sedikit gangguan seperti *block* dan dorongan dari lawan hal tersebut semakin diperkuat saat pertandingan masuk kedalam babak ke-3 dimana atlet sudah mulai kelalahan dan sangat terlihat tendangan yang tidak akurat dan posisi tumpuan kaki yang tidak seimbang (kaki tumpu berpindah-pindah saat posisi kaki satunya melakukan tendangan) hal tersebut sangat rawan terjadinya jatuhnya dengan sedikit dorongan dari lawan, sedangkan pada kategori nomor seni terjadi *unbalance* saat atlet melakukan teknik-teknik angkatan satu kaki yang hal tersebut dapat mengurangi poin atlet karena sudah masuk kedalam kesalahan gerak dalam penilaian juri,

Pernyataan tersebut di perkuat oleh bapak Sodikin selaku wasit dan juri berlisensi internasional kelas 3 yang bertugas pada saat kejuaraan tersebut, dalam wawancara beliau menegaskan bahwasanya fenomena tersebut sering terjadi pada pertandingan laga maupun seni, dan menurut beliau itu sangat merugikan para atlet. dari situ penulis menyimpulkan bahwasanya hal tersebut butuh perhatian lebih tentang pentingnya komponen keseimbangan (*balance*) dalam cabang olahraga pencak silat pada nomor seni maupun laga khususnya pada usia dini dan praremaja.

Keseimbangan sendiri merupakan salah satu komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat, keseimbangan sendiri dibutuhkan karena gerakan-gerakan pencak silat yang kompleks, singkat nya, keseimbangan dibutuhkan untuk mengendalikan posisi tubuh saat atlet melakukan serangan yang diarahkan ke target, untuk meminimalisir terjadi nya *unbalance* biasanya pelatih memberikan latihan keseimbangan kepada atlet berupa latihan berjalan di garis, bertahan dengan satu kaki dan banyak model latihan lain nya yang tanpa menggunakan alat atau menggunakan alat seperti *Bosu ball* dan *Half Foam Roll*.

Latihan keseimbangan merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh sehingga dapat mempertahankan *stability* dan keseimbangan dalam berbagai posisi tubuh, latihan keseimbangan ini melibatkan gerakan yang di buat untuk menjaga tubuh tetap seimbang, baik dalam posisi tidak bergerak (Statis) atau dalam posisi tubuh bergerak (Dinamis) (Widiastuti, 2015). latihan keseimbangan statis diantaranya seperti berdiri dengan satu kaki, *single leg*, *standing tree pose*, dan masih banyak model lagi, sedangkan latihan keseimbangan dinamis diantaranya seperti berjalan di garis, melompat dari titik satu ke titik berikutnya dengan satu kaki, dan masih banyak varian model latihan lain nya.

Bosu ball merupakan alat latihan yang berbentuk setengah bola yang menempel pada platform datar dan alat tersebut dapat di gunakan di kedua sisinya, alat ini biasanya di gunakan untuk latihan keseimbangan tubuh dengan berdiri diatas, baik pada bagian yang setengah bola maupun bagian yang datar

dengan menggunakan satu kaki, banyak model latihan yang menggunakan alat ini untuk alat bantu pendukung model tersebut. Sedangkan *Half Foam Roll* merupakan alat yang terbuat dari busa padat yang memiliki bentuk setengah silinder yang memiliki dua sisi yaitu setengah lingkaran dan datar, alat tersebut dapat meningkatkan stabilitas dan keseimbangan untuk pemakaiannya sendiri bila digunakan untuk latihan keseimbangan biasanya dengan posisi bagian datar untuk tumpuan kaki, sedangkan bagian setengah lingkaran berada dibagian bawah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikaji oleh peneliti, secara karakteristik cabang olahraga pencak silat sangat membutuhkan komponen biomotor keseimbangan yang baik dan fungsi utamanya adalah mempertahankan tubuh dalam melakukan gerakan yang krusial, maka dari itu, peneliti akan menyusun sebuah penelitian dengan judul.

“Perbandingan Latihan Keseimbangan *Bosu ball* Dengan *Half Foam Roll* Terhadap Keseimbangan Tendangan Depan Atlet Praremaja Pencak Silat”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya keseimbangan pada atlet pencak silat pada usia praremaja.
2. Pentingnya latihan keseimbangan dalam beladiri pencak silat.
3. Faktor yang mempengaruhi terjadinya *unbalance* saat melakukan tendangan depan.
4. Faktor yang mempengaruhi penilaian di kategori seni pencak silat.

5. Perbandingan latihan keseimbangan *Bosu ball* dengan *Half Foam Roll*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang Perbandingan latihan keseimbangan *Bosu ball* dengan *Half Foam Roll* terhadap keseimbangan tendangan depan atlet praremaja pencak silat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan tendangan depan setelah diberikan latihan keseimbangan *Bosu ball*?
2. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan tendangan depan setelah diberikan latihan keseimbangan *Half Foam Roll*?
3. Apakah terdapat perbedaan keseimbangan antara latihan keseimbangan *Bosu ball* dengan *Half Foam Roll*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a) Dapat dijadikan bahan informasi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil penelitian

yang didapatkan lebih mendalam dan dapat memberikan perkembangan ilmu serta pengetahuan bagi orang lain.

- b) Diharapkan mampu menambah referensi dalam penyusunan program latihan cabang olahraga pencak silat khususnya kategori seni tunggal baku agar dapat meningkatkan keseimbangan.

2. Secara praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini bermanfaat sehingga membuka wawasan dan menambah pengetahuan serta pengalaman dalam penerapan latihan yang lebih signifikan terhadap keseimbangan untuk cabang olahraga beladiri pencak silat kategori tanding maupun seni
- b. Bagi pelatih sebagai bahan referensi dan pedoman dalam mengembangkan program latihan, untuk meningkatkan performa atlet pada saat latihan.
- c. Bagi atlet, hendaknya berlatih menggunakan *Bosu ball* dan *Half Foam Roll* untuk meningkatkan keseimbangan.