

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangannya, pencak silat telah menyebar luas, tidak hanya di Indonesia tetapi juga ke negara-negara Asia Tenggara seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina bagian selatan, dan Thailand bagian selatan, mengikuti jejak penyebaran suku bangsa Melayu (Adolph, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat memiliki nilai universal yang dapat diterima oleh berbagai kalangan masyarakat. Sebagai olahraga *body contact*, pencak silat memiliki risiko cedera yang relatif tinggi, sehingga diperlukan persiapan fisik dan mental yang matang bagi para pesilat. Selain itu, pencak silat juga menuntut konsentrasi tinggi serta penguasaan teknik yang baik, karena setiap pertandingan melibatkan bentrokan fisik dan strategi mental antara dua pesilat.

Pencak silat telah diakui secara Internasional dan dipertandingkan dalam berbagai ajang olahraga seperti *SEA Games*, *Asian Games*, dan *World Games*. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat bukan hanya sekadar seni bela diri tradisional, tetapi olahraga moderen yang memiliki banyak peminat. Prestasi pencak silat Indonesia merupakan acuan bagi negara-negara Asia dan Eropa, bahkan ditingkat Asia Tenggara pencak silat merupakan salah satu ladang mendali emas bagi Indonesia di arena *Sea Games*. Tetapi dalam beberapa tahun terakhir, prestasi pencak silat Indonesia mengalami penurunan baik di tingkat regional maupun tingkat Internasional. Hal ini tentunya menjadikan tantangan bagi bangsa Indonesia untuk kembali meningkatkan prestasi pencak silat, khususnya di Asia Tenggara (Kırkıyık, 2004).

Praktik pencak silat yang awalnya lebih fokus pada aspek pertahanan diri dan seni bela diri kini telah beralih ke pelatihan yang lebih terstruktur untuk kompetisi. Ini termasuk pengembangan teknik, strategi, dan aturan yang jelas untuk pertandingan. Kemajuan teknologi membuat metode pelatihan juga mengalami inovasi, seperti penggunaan platform digital untuk pembelajaran dan berbagi teknik secara global. Pencak silat tidak hanya dipandang sebagai olahraga tetapi juga sebagai seni pertunjukan, yang menekankan pada keindahan gerakan dan nilai-nilai budaya. Hal ini terlihat dalam acara-acara seni dan festival yang menampilkan pencak silat. Transformasi pencak silat dari ilmu beladiri tradisional menjadi olahraga moderen melibatkan pengorganisasian formal, perubahan dalam metode latihan, pengenalan elemen estetika, serta adaptasi terhadap perubahan sosial. Perubahan ini tidak hanya memperkaya pencak silat sebagai seni bela diri tetapi juga meningkatkan visibilitasnya di arena internasional. Pencak silat mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dipahami oleh para praktisi. Beberapa teknik dasar yang umum digunakan dalam pencak silat yaitu: (1) Teknik kuda-kuda, (2) Teknik sikap pasang, (3) Teknik pola langkah, (4) Teknik pukulan, (5) Teknik tendangan, (6) Teknik tangkisan/beratahan, (7) Teknik jatuh.

Pertandingan pencak silat memiliki aturan yang jelas dan sistem penilaian yang objektif, sehingga persaingannya menjadi semakin ketat. Pesilat dituntut untuk menguasai berbagai teknik dan taktik dengan baik, serta memiliki strategi yang tepat untuk mengalahkan lawan bertandinga. Pelatihan yang terstruktur dan fokus pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan mental sangat penting. Serta ketersediaan fasilitas latihan yang memadai, seperti tempat latihan yang nyaman, peralatan yang lengkap, dan pelatih yang berkualitas sangat membantu dalam

meningkatkan prestasi. Berpartisipasi dalam berbagai pertandingan, baik di tingkat Nasional maupun Internasional akan memberikan pengalaman yang berharga dan meningkatkan kemampuan bertanding.

Pencak silat memiliki 2(dua) kategori yang dipertandingkan, pencak silat dalam kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu berbeda dan saling berhadapan menggunakan unsur belaan dan serangan, yaitu elakan, tangkisan, dan menyerang pada sasaran yang telah ditentukan serta menjatuhkan lawan. Pencak silat memiliki kategori seni, yaitu: kategori tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif merupakan pertandingan pencak silat yang menampilkan peragaan jurus bela dan serang dengan bertenaga, tepat, dan mantap dalam waktu tiga menit. Serangan dan belaan yang dilakukan pesilat kategori tanding meliputi teknik tendangan dan pukulan pada sasaran yang telah ditentukan serta menangkis atau mengelak serangan dari lawan dan dilanjutkan dengan jatuh. Semua teknik yang dilakukan pesilat saat bertanding adalah untuk mendapatkan nilai/poin sebanyak-banyaknya dalam tiga babak. Artinya, untuk memenangkan pertandingan pesilat harus memperoleh nilai yang unggul dari lawan hingga akhir pertandingan. Kemenangan dalam pencak silat ditentukan oleh jumlah suatu nilai yang diperoleh selama pertandingan berlangsung. Nilai dalam pertandingan dapat diperoleh apabila pukulan dan tendangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuh dengan tangkapan yang berhasil menjatuhkan dengan tangkapan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri. Menurut penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa gerakan dalam pertandingan pencak silat sangat kompleks, oleh sebab itu serangan dan belaan harus dilakukan secara cepat dan tepat (IPSI, 2012).

Pertandingan pencak silat dibutuhkan komponen fisik yang menunjang teknik, salah satu teknik pencak silat yang menghasilkan poin tertinggi adalah teknik jatuh, namun dalam teknik jatuh dengan tangkapan tentu saja tidak hanya melatih cara menjatuhkan lawan tetapi cara mengatasi jatuh dengan tangkapan tersebut. Teknik jatuh dengan tangkapan merupakan suatu teknik lanjutan dasar dari teknik jatuh, selain teknik dasar yang bagus komponen fisik yang di perlukan harus kuat. Untuk melakukan antisipasi dari teknik jatuh dengan tangkapan dengan komponen fisik yang harus dimiliki yaitu *core strength* dan *flexibility* yang baik,

Jatuh dengan tangkapan adalah teknik dalam pencak silat yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan dengan memanfaatkan serangan lawan, terutama tendangan, kemudian menangkap bagian tubuh yang diserang (biasanya kaki), lalu melakukan tindakan lanjutan untuk menghilangkan keseimbangan lawan hingga terjatuh, teknik ini seringkali dikombinasikan dengan perubahan posisi atau gerakan kaki untuk menghilangkan keseimbangan lawan. Proses bantingan meliputi awalan (membaca serangan dan menangkap), pelaksanaan (mengangkat, menarik, atau memutar lawan), dan akhiran (menghempaskan lawan ke matras dengan kontrol penuh), sehingga lawan jatuh dan pesilat memperoleh poin tertinggi dalam pertandingan.

Antisipasi adalah kemampuan atau kesiapan atlet untuk mengantisipasi dan mengelola situasi saat akan atau sedang dijatuhkan oleh lawan, sehingga dapat meminimalkan risiko cedera dan tetap menjaga keseimbangan serta kontrol tubuh. Antisipasi jatuh mencakup penguasaan teknik-teknik jatuh yang benar dan latihan khusus yang dirancang agar pesilat dapat merespons dengan cepat dan tepat

ketika menghadapi serangan atau bantingan dari lawan. Antisipasi jatuh dengan tangkapan adalah kemampuan untuk mencegah atau menghindari teknik jatuh dengan tangkapan yang dilakukan lawan dengan cara menangkap dan memanipulasi keseimbangan atlet, kemampuan ini perlu pemahaman tentang kesadaran posisi tubuh dan kemampuan untuk bereaksi dengan cepat.

Kemampuan untuk mengantisipasi jatuh dengan tangkapan sangat bergantung pada berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan otot, pelatihan pencak silat harus diarahkan untuk memperkuat semua kelompok otot yang vital untuk mempertahankan diri. Dalam konteks teknik antisipasi pemahaman ilmu biomekanika juga berperan penting, sebab dalam proses mengantisipasi jatuh dengan tangkapandi perlukan kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan otot (*muscle power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi sangat berpengaruh. Penguatan dan koordinasi otot ini memungkinkan pesilat untuk mengantisipasi jatuh dengan tangkapandi tarikan lawan dengan lebih baik dan mengurangi resiko cidera.

konteks dalam dunia olahraga, core merujuk pada kelompok otot utama yang berada di bagian tengah tubuh, yaitu otot-otot di sebelah perut (*abdomen*), punggung bawah (*lumbar spine*), panggul (*pelvic*), dan bahu (*shoulder*). Core berfungsi utama untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, baik dalam posisi statis maupun dinamis. Dalam pencak silat, stabilitas core sangat penting untuk mengatur posisi tubuh, mempertahankan postur, dan melakukan gerak. *Strength* atau kekuatan dalam konteks olahraga adalah salah satu komponen utama kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi

dan menghasilkan tenaga guna mengatasi beban atau tahanan saat beraktivitas fisik (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Secara sederhana, *strength* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan secara maksimal dalam satu usaha, baik untuk mengangkat, mendorong, menarik, maupun menahan beban. *Core strength* adalah kemampuan otot-otot di sekitar perut, punggung bawah, dan panggul untuk bekerja secara bersamaan. Dalam pencak silat, kekuatan inti merupakan fondasi yang sangat penting. Otot inti yang kuat membantu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga dapat melakukan gerakan dengan lebih presisi dan sulit di jatuhkan.

Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak yang luas. Dalam konteks pencak silat fleksibilitas sangat penting untuk melakukan teknik dengan sempurna, meningkatkan kekuatan, mencegah cedera, meningkatkan keseimbangan. *Core strength* dan fleksibilitas adalah dua komponen fisik yang sangat krusial dalam pencak silat. Keduanya saling melengkapi dan berperan penting dalam meningkatkan performa, mencegah cedera, dan memaksimalkan potensi seorang pesilat. Kombinasi *core strength* dan fleksibilitas menciptakan sinergi yang optimal dalam setiap gerakan pencak silat, *core* yang kuat memberikan kekuatan dan stabilitas, sementara fleksibilitas memungkinkan gerakan yang lebih bebas dan mengalir. Dengan *core* yang kuat dan tubuh yang fleksibel, pesilat dapat menghasilkan gerakan yang lebih berkualitas, baik dalam hal kekuatan, kecepatan, maupun akurasi. Kombinasi kedua faktor ini memungkinkan pesilat untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dalam pertandingan, baik dalam posisi bertahan maupun menyerang. Peryataan diatas dapat disimpulkan bahwa *core strength* dan fleksibilitas itu penting dalam

keberhasilan mendapatkan nilai dari antisipasi teknik jatuh dengan tangkapan tersebut.

Mencapai prestasi dalam bidang olahraga di pencak silat pada khususnya dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, diantaranya : pemanduan bakat, pendidikan, pelatihan olahraga, peningkatan kualitas organisasi serta pembinaan. Pembinaan atau klub, baik disekolah atau di kampus saat ini sudah banyak yang mengarah ke prestasi. Klub silat ASSKAF yang memiliki tujuan mencetak atlet dari usia dini sampai dewasa sehingga calon atlet mendapat program latihan yang lebih maksimal untuk mencapai target yang diinginkan.

Pada penelitian ini akan dikhusukan pada kategori tanding klub silat ASSKAF. Kategori tanding merupakan olahraga *body contact* sehingga memerlukan kekampuan biomotor yang baik. Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, *power*, fleksibilitas, keseimbangan, ketepatan, kelincahan, dan koordinasi. Kenyataannya banyak pesilat mudah terjatuh ketika mendapatkan teknik jatuh dengan tangkapan dari lawan, pesilat yang memiliki *core strength* dan *fleksibility* yang baik dapat melakukan antisipasi jatuh dengan baik dapat menguntungkan pesilat. Klub pencak silat ASSKAF yang baru didirikan memiliki para atlet dengan kemampuan teknik teknik yang sudah baik. Namun, hingga saat ini pencapaian prestasi para atlet tersebut masih belum menunjukkan hasil yang signifikan di berbagai kompetisi. Hal ini menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut dalam pengembangan aspek non teknis, seperti peningkatan kondisi fisik, mental, strategi bertanding, serta pembinaan yang terstruktur agar prestasi klub silat ASSKAF dapat meningkatkan secara optimal.

Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Core Strength* dan *Flexibility* Terhadap Antisipasi Jatuhan dengan tangkapan Pencak Silat Klub Silat ASSKAF” judul ini sebagai analisis untuk mengetahui apakah ada pengaruh *core strength* dan antisipasi jatuhan dengan tangkapan terhadap atlet klub silat ASSKAF.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh peningkatan *core strength* terhadap kemampuan mengontrol tubuh saat melakukan teknik antisipasi jatuhan dengan tangkapan?
2. Apakah terdapat korelasi antara tingkat fleksibilitas dengan efektivitas teknik antisipasi jatuhan dengan tangkapan?
3. Bagaimana program latihan yang tepat untuk menginkatkan *core strength* dan fleksibilitas pada pesilat sehingga dapat meminimalisi risiko cedera saat melakukan teknik antisipasi jatuhan?
4. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pesilat dengan *core strength* dan fleksibilitas yang baik dengan pesilat yang kurang dalam hal keberhasilan teknik antisipasi jatuhan?
5. Seberapa besar pengaruh *core strength* dan fleksibilitas terhadap kemampuan atlet pencak silat dalam melakukan teknik antisipasi jatuhan dengan tangkapan?
6. Apakah terdapat interaksi antara *core strength* dan fleksibilitas dalam mempengaruhi kemampuan atlet pencak silat dalam melakukan teknik antisipasi jatuhan dengan tangkapan?

7. Komponen mana dari *core strength* dan fleksibilitas yang paling berkontribusi terhadap keberhasilan teknik antisipasi jatuh dengan tangkapan?

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kemampuan teknik antisipasi jatuh dengan tangkapan, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan *core strength* dan fleksibilitas karena faktor tersebut dianggap sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik antisipasi jatuh dengan tangkapan klub silat ASSKAF.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara *core strength* dengan kemampuan antisipasi jatuh pada teknik tangkapan pada pesilat klub silat ASSKAF?
2. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas dengan kemampuan antisipasi jatuh pada teknik tangkapan pada pesilat klub silat ASSKAF?
3. Apakah terdapat hubungan antara *core strength* dan fleksibilitas secara bersama-sama dengan kemampuan antisipasi jatuh pada teknik tangkapan pada pesilat klub silat ASSKAF?

E. Manfaat Penelitian

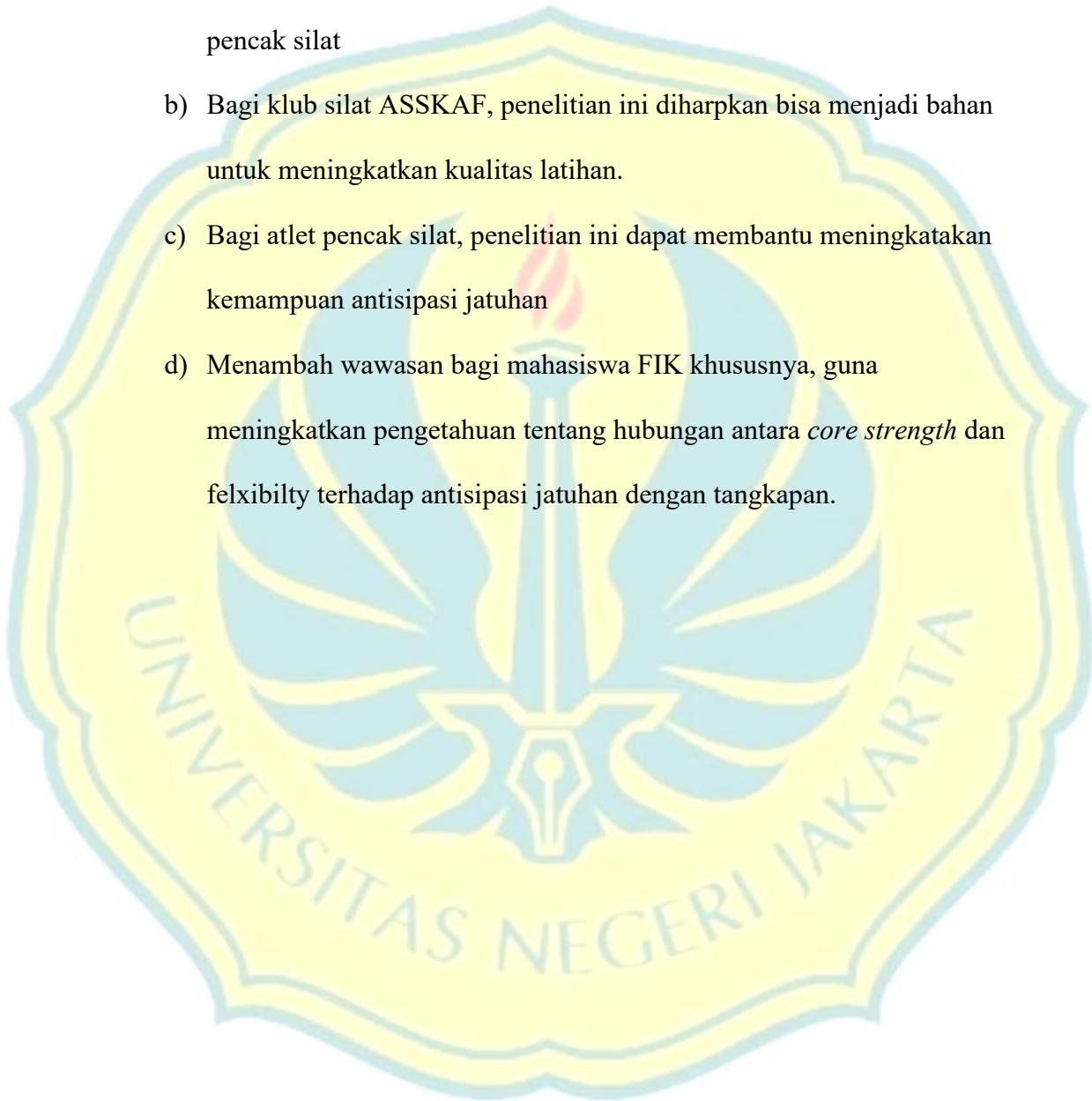
Penelitian ini dapat bermanfaat dalam beberapa aspek seperti:

1. Manfaat terotitis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan kajian ilmiah untuk atlet pada umumnya dan atlet pencak silat khusunya

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pelatih pencak silat, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pentingnya *core strength* dan *flexibility* pada atlet pencak silat
- b) Bagi klub silat ASSKAF, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas latihan.
- c) Bagi atlet pencak silat, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan antisipasi jatuh
- d) Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya, guna meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara *core strength* dan *flexibility* terhadap antisipasi jatuh dengan tangkapan.



Intelligentia - Dignitas