

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu proses yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai kebutuhan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan motorik serta kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga sebagai sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi, anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dimasa yang akan datang. Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi. Cabang olahraga yang dimaksudkan yaitu cabang olahraga Atletik, Renang, Senam, Permainan dan cabang olahraga Beladiri. Dari beberapa cabang olahraga yang disebutkan di atas salah satunya yaitu pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup dimasa yang akan datang. Sistem pembinaan pencak silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan

di tingkat regional, Nasional maupun Internasional. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolak ukur dari prestasi atlet pencak silat.

Pencapaian prestasi pencak silat ini khususnya para pesilat PPLP Gorontalo memerlukan pelatihan dan pembinaan efektif serta efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga pencak silat, seorang pesilat juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, serta pantang meyerah.

Pencapaian prestasi dipengaruhi oleh dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana parasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi. Faktor internal terdiri keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan tehnik, kemampuan fisik dan keadaan kondisi tubuh. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang pesilat, karena pada dasarnya seorang pesilat yang akan bertanding harus memiliki persiapan sebaik-baiknya dari segi fisik maupun segi mental.

Dari beberapa faktor tersebut, faktor psikologis dapat berpengaruh langsung terhadap pesilat, selain itu juga juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang kemudian mempengaruhi performa pesilat tersebut. Salah satunya yaitu keterampilan tehnik pesilat itu sendiri. Untuk dapat menjuarai suatu pertandingan, seorang pesilat tidaklah cukup hanya mengandalkan satu keterampilan saja. Akan tetapi seorang pesilat harus mampu menguasai seluruh teknik dan keterampilan dasar pencak silat.

Salah satu keterampilan yang patut dikuasai oleh seorang pesilat khususnya para pesilat PPLP Gorontalo yaitu keterampilan dasar bantingan. Hal ini dikarenakan bantingan merupakan salah satu teknik yang dapat mendulang poin tinggi apabila dapat dilakukan dengan baik. Untuk dapat melakukan sebuah teknik bantingan tentunya memerlukan kekuatan. Baik itu kekuatan tangan/lengan, kaki/tungkai serta yang tidak kalah pentingnya yaitu keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketikaditempatkan pada berbagai posisi. Selain itu juga keseimbangan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Sangat banyak bentuk dan jenis latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keseimbangan pada pesilat, salah satunya *core stability exercises*. Latihan ini tentunya sangat diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan, terutama saat melakukan bantingan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka faktor penunjang yang harus dimiliki oleh pesilat yaitu keseimbangan. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, dan harus melakukan latihan yang cukup dan terprogram, dengan teknik-teknik yang benar.

Mengingat betapa pentingnya keseimbangan bagi seorang pesilat dalam melakukan bantingan, maka *core stability exercises* dianggap perlu untuk diterapkan menjadi salah satu program latihan bagi pesilat. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan formulasi

judul sebagai berikut "**Pengaruh *Core Stability Exercises* Terhadap Keseimbangan Pada Pesilat PPLP Gorontalo**"

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah *core stability exercises* berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo?
2. Bagaimana pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo?
3. Adakah korelasi *core stability exercises* dengan keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan pada pesilat PPLP Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat:

1. Untuk menjadi bahan masukan kepada pelatih dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi pesilat PPLP Gorontalo.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar pencak silat.

3. Untuk mengembangkan prestasi pesilat PPLP Gorontalo khususnya, dan pesilat yang ada di Provinsi Gorontalo pada umumnya.