

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu warisan budaya dan identitas bangsa Indonesia. Kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi, dan keseimbangan adalah salah satu komponen biomotor yang penting untuk mencapai performa optimal dan meningkatkan kemampuan dalam pencak silat (Trisnowiyanto, 2016). Taktik, kemampuan mental, kemampuan teknik, dan kemampuan biomotor harus dipenuhi untuk mencapai prestasi pencak silat yang baik (Pomatahu, 2018). Kemampuan menghindar harus dimiliki oleh para pesilat, yang tentunya harus didukung dengan kemampuan melancarkan tendangan yang tepat pada sasaran (Tofikin & Sinurat, 2020).

Teknik tendangan telah terbukti lebih efektif dalam mencapai sasaran serangan dan mengumpulkan poin dalam kompetisi. Salah satunya adalah memberikan nilai lebih besar, yaitu dua poin, dibandingkan dengan pukulan dengan nilai hanya satu poin. Tendangan juga lebih kuat dan jangkauan yang lebih panjang daripada pukulan. Dalam pencak silat, teknik tendangan termasuk tendangan lurus (depan), tendangan sabit (samping), tendangan T, dan tendangan belakang (Nugroho, 2020). Tendangan samping ialah teknik tendangan yang memerlukan keseimbangan pada tungkai yang menjadi tumpuan karena teknik ini dilakukan dengan mengayunkan kaki membentuk setengah lingkaran ke arah dalam dengan penggunaan punggung kaki. Tendangan ini berputar sejauh 180 derajat kedalam menuju sasaran, diikuti

dengan putaran pada bagian pinggul (Tofikin & Sinurat, 2020). Agar hasilnya optimal, tendangan sabit ini membutuhkan keseimbangan, kecepatan, dan ketepatan (Hariono *et al.*, 2017). Pada saat menendang, keseimbangan juga dipengaruhi oleh berat badan yang berpusat disatu kaki, guncangan tenaga yang kembali saat benturan, di samping itu, kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh secara cepat saat bergerak (Wahyuni. *et al.*, 2010).

Keseimbangan membutuhkan proprioseptif, untuk mengirim informasi tentang posisi tubuh, menganalisis data, dan merespon (baik secara sadar maupun tidak sadar) terhadap stimulus dengan gerakan yang sesuai, membantu tubuh tetap dalam keadaan stabil dan memungkinkan pergeseran arah dengan cepat ketika diperlukann (Riemann & Lephart, 2002). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan melakukan kajian terhadap Pengaruh *propioseptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM. Keseimbangan sangat penting bagi pencak silat, terutama saat melakukan, agar posisi tubuh tetap stabil dan tidak terjatuh, tanpa keseimbangan seseorang atau atlet tidak akan dapat melakukan dengan baik (Hajir, 2019).

Resiko atau bahaya yang terjadi ketika keseimbangan dan postural terganggu bisa berdampak dan cedera pada ankle joint atau yang sering kita sebut dengan ankle sprain. Cedera tersebut adalah sebuah ligamen yang robek pada pergelangan kaki. Cedera ankle sprain dapat menyebabkan gangguan pada proprioseptif sendi kaki, mengurangi kemampuan untuk menjaga keseimbangan, rasa pada kulit, penurunan kekuatan otot, dan terbatasnya Lingkup Gerak Sendi (LGS) (Denny & Nabel, 2023).

Latihan propioseptif atau *propioceptive exercise* adalah suatu latihan yang di bentuk untuk meningkatkan keseimbangan, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kontrol neuromuscular. Selain itu juga bisa meningkatkan propioseptif pada ankle sprain (Nurul *et al.*, 2020). Pada penelitian sebelumnya yang dalam jurnal yang di tulis oleh (Nurul *et al.*, 2020) dengan judul "Latihan Propioseptif dan Theraband Exercise Lebih meningkatkan Stabilitas daripada Latihan Propioseptif dan Antero Posterior Glide Pada Pemain Basket yang mengalami Ankle Sprain Kronis". Menjelaskan bagaimana *propioceptive exercise* dan *theraband* lebih efisien dalam meningkatkan stability dibandingkan dengan *propioceptive exercise* dan antero-posterior glide pada atlet basket yang merasakan ankle sprain kronis. Sedangkan Penelitian selanjutnya memiliki tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci.

Berdasarkan data dari studi pendahuluan tersebut ditemukan 9 dari 10 atlet mengalami gangguan saat melakukan tendangan, ketika kaki kanan hendak menendang, kaki kiri sebagai tumpuan tidak seimbang. Maka dari itu peneliti tertarik dan ingin untuk meneliti fenomena tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi pengaruh *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM sebelum di berikan *propioceptive exercise*
- b. Mengidentifikasi keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM setelah di berikan *propioceptive exercise*
- c. Menganalisis *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat di antaranya sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Penelitian pengaruh *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci UMM dapat dijadikan kajian dan referensi untuk penelitian selanjutnya serta sebagai sumber informasi bagi para atlet.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat untuk peneliti

Diharapkan eksperimen ini bisa menambahkan wawasan bagi peneliti di bidang fisioterapi olahraga. Khususnya pada *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci dan juga bisa di jadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya.

b. Manfaat untuk fisioterapi

Diharapkan penelitian yang berjudul pengaruh *propioceptive exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci dapat menambah pengetahuan dan dapat di jadikan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya khususnya fisioterapi olahraga.

c. Manfaat untuk Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menambah jenis Latihan fisik bagi masyarakat dan sebagai cara meningkatkan keseimbangan baik dalam tendangan sabit maupun tendangan yang lainnya.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian (Desain, sampel, Variabel, Analisis)	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Swandari <i>et al.</i> , 2016)	Pelatihan proprioseptif efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola dengan <i>functional ankle instability</i> di ssb pegok	<p>Desain : <i>pra-eksperimental</i> dengan rancangan penelitian <i>one group pretest posttest design</i>.</p> <p>Sampel : jumlah sampel sebanyak 20 orang.</p> <p>Lokasi : lapangan arga coka, Denpasar, bali.</p> <p>Variabel independen : pelatihan proprioseptif.</p> <p>Variabel dependen : keseimbangan dinamis.</p> <p>Analisis data : <i>wilcoxon sign rank test</i>.</p>	Latihan proprioseptif terbukti bermanfaat untuk mengoptimalkan keseimbangan dinamis pada atlet sepak bola yang mengalami ketidakstabilan pergelangan kaki fungsional di SSB Pogok	<p>Riset ini bertujuan untuk menentukan seberapa efisien pelatihan proprioseptif untuk meningkatkan keseimbangan dinamis.</p> <p>Penelitian selanjutnya memiliki tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh <i>propioseptive exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci</p>

2.	(Ichtiyanto <i>et al.</i> , 2022)	Kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet UKM tapak suci universitas Bhayangkara Jakarta raya	<p>Desain : <i>survey</i></p> <p>Sampel : jumlah sampel sebanyak 29 orang atlet.</p> <p>Lokasi : UKM pencak silat Tapak suci Bhayangkara Jakarta raya</p> <p>Variable independent : Keseimbangan dan daya ledak otot tungkai</p> <p>Variable dependen : kemampuan tendangan sabit</p> <p>Analisis data : Uji korelasi product moment</p>	Atlet dari UKM pencak silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara jabodetabek menunjukkan korelasi yang signifikan antara kemampuan tendangan sabit	<p>Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi bagaimana kemampuan atlet UKM pencak silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta raya dipengaruhi oleh keseimbangan dan daya ledak otot tungkai dalam melakukan tendangan sabit.</p> <p>Riset selanjutnya memiliki tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh <i>popioseptive exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci.</p>
----	-----------------------------------	--	--	--	---

3.	(Kurniawati <i>et al.</i> , 2021)	Pengaruh Latihan <i>Core Stability</i> Terhadap Keseimbangan Dinamis Dan Kecepatan Tendangan Anggota Pencak Silat SMP Negeri 35 Bekasi.	<p>Desain : <i>Pre-Experimental</i> Dengan Pendekatan <i>One group pre test-post test</i>.</p> <p>Sampel : dengan jumlah sampel 40 orang.</p> <p>Lokasi : SMP Negeri 35 Bekasi.</p> <p>Variable independent : Pengaruh Latihan <i>Core Stability</i></p> <p>Variable dependen : Keseimbangan dinamis dan Kecepatan Tendangan</p> <p>Analisis data : <i>Paired Sample Test</i>.</p>	Peningkatan keseimbangan dinamis dan kecepatan tendangan terlihat pada anggota pencak silat SMP Negeri 35 bekasi sebagai hasil dari latihan <i>core stability</i> . Namun, kecepatan tendangan tidak dipengaruhi oleh keseimbangan dinamis.	Target dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana <i>core stability exercise</i> berdampak pada kecepatan tendangan dan keseimbangan dinamis pada pencak silat. Penelitian selanjutnya memiliki tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh <i>propioceptive exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci.
4.	(Beydagı & Talu, 2021)	The effect of <i>Propioceptive exercises</i> on static and dynamic balance in professional athletes	<p>Desain : <i>Experimental</i> menggunakan <i>matched-group</i> dan <i>pre-post design</i></p> <p>Sampel : jumlah sampel 20 orang</p>	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa latihan propioseptif berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan baik	Sasaran dari eksperimen ini adalah untuk mengobservasi bagaimana latihan propioseptif berdampak pada

			<p>Lokasi : Application laboratory of the physiotherapy and rehabilitation Departement in the Faculty of health Sciences at inonu</p> <p>Variable independent : <i>Propioceptive exercise</i></p> <p>Variable dependen : <i>Static and Dynamic balance</i></p> <p>Analisis data : <i>Uji Wilcoxon signed ranks test</i></p>	<p>statis maupun dinamis pada atlet profesional. Dengan demikian, karena integrasi keseimbangan dan sistem saraf propioseptif, latihan akan memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan kontrol postur atlet dengan meningkatkan kinerja keseimbangan.</p>	<p>keseimbangan statis dan dinamis atlet profesional.</p> <p>Penelitian selanjutnya memiliki tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh <i>popioseptive exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci.</p>
5.	(Zhao, 2023)	Influences of Balance training on the physical fitness of Martial Arts Athletes	<p>Desain : Experimental</p> <p>Sampel : jumlah sampel 100 orang</p> <p>Lokasi : Nannig, Guanxi, Tiongkok</p> <p>Variable independent : <i>Balance training</i></p> <p>Variable dependen :</p>	<p>Latihan keseimbangan fungsional dapat melengkapi rutinitas Latihan sehari-hari untuk mendapatkan manfaat yang lebih besar pad atlit seni bela diri. Peningkatan <i>Propioception</i> aktif secara statistik meingkatkan</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh Latihan keseimbangan pada atlit pencak silat dan dampaknya terhadap pelaksanaan Gerakan olahraga kompleks.</p> <p>Penelitian selanjutnya memiliki</p>

			<p><i>Physical Fitness</i></p> <p>Analisis data : <i>Statistic</i></p>	<p>kemampuan praktisi dalam melakukan Gerakan kompleks.</p>	<p>tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh <i>proprioceptive exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci</p>
6.	(Matthews, 2016)	<p>Traditional Martial Arts Training Enhances Balance and Neuromuscular Control In Female Modern Martial Artists</p>	<p>Desain : Experimental</p> <p>Sampel : jumlah sampel 25 orang.</p> <p>Lokasi : School of Health sciences, University of Salford, UK</p> <p>Variable independent : Traditional Martial Arts Training</p> <p>Variable dependen : Balance and Neuromuscular Control</p> <p>Analisis data : Anova</p>	<p>Tidak ada perbedaan signifikan yang tercatat pada kelompok kontrol. Hasil Test SEBT dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seniman bela diri modern dapat menunjukkan peningkatan Kinerja keseimbangan setelah intervensi pelatihan seni bela diri tradisional selama 4 minggu</p>	<p>Penelitian Ini bertujuan untuk meng-eksplorasi pengaruh metode Pelatihan <i>Traditional Martial Arts</i> khususnya penggunaan bentuk pelatihan tradisional, terhadap <i>proprioception</i> dan kontrol neuromuscular Pada seniman bela diri Perempuan.</p> <p>Penelitian selanjutnya memiliki tujuan untuk mengkaji tentang pengaruh</p>

					<i>popioseptive</i> <i>exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada atlet tapak suci
--	--	--	--	--	---

