

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pencak Silat

Karena pencak silat berfungsi untuk memupuk rasa nasionalisme dan identitas bangsa Indonesia, pencak silat adalah salah satu warisan budaya yang harus dilestarikan. Setiap negara harus memiliki identitas nasional, karena identitas membuat bangsa memiliki karakteristik unik yang tidak dimiliki oleh bangsa lain. Pencak silat adalah jenis seni tradisional. Banyak aspek dan bagian dari kesenian ini telah berakar dan berkembang dalam kehidupan budaya Indonesia (Tila, 2023). Pencak silat terus berkembang hingga mencapai tingkat popularitas di negara lain. di Madiun, banyak perguruan pencak silat yang didirikan. Ada lebih dari empat belas yang terdaftar, dan masing-masing memiliki banyak siswa atau karyawan. Perguruan tinggi yang berbasis di Madiun, seperti IKSPI, Persaudaraan Setia Hati Terate, dan Persaudaraan Setia Hati Winongo Tunas Muda, memiliki mahasiswa dan pengikut di seluruh Indonesia dan bahkan di luar negeri (Badri and Fatayati, 2023)

Secara etimologis, pencak silat berasal dari dua kata, "pencak" dan "silat." Selain itu, memiliki makna filosofis yang mendalam. Sementara kata "pencak" mengacu pada metode latihan bela diri melalui gerakan yang teratur dan terstruktur, silat adalah penerapan teknik-teknik tersebut dalam praktik (Ramadhan and Tomaso, 2025). Kemampuan seorang pesilat untuk bertahan dan menyerang adalah ukuran keberhasilannya. Empat jenis tendangan yang paling umum digunakan dalam pencak silat adalah tendangan depan, tendangan sabit, tendangan

T, dan tendangan belakang. Dalam bentuk permainannya, kategori tanding atau laga menggunakan kontak badan penuh dan menghitung nilai menggunakan kertas tabel penilaian untuk mempermudah penilaian ketepatan pukulan dan tendangan. Untuk melakukan tendangan, sang atlet harus memiliki kemampuan untuk melakukan tendangan dengan cepat dan kuat karena lawan akan mudah menangkap tendangan tersebut jika mereka tidak melakukannya dengan cepat. Tendangan samping, juga dikenal sebagai tendangan T, adalah salah satu tendangan yang paling sering digunakan dalam pencak silat karena posisi tubuh saat melakukan tendangan ini membentuk huruf T. Tendangan ini sangat efektif untuk memperoleh poin dalam pertandingan pencak silat (Hafid, 2023).

2.1.1 Teknik Pencak silat

Selama pengembangan beladiri pencak silat, penguasaan teknik dasar merupakan hal yang harus diperhatikan. Hal ini perlu diperhatikan melalui pelatihan yang rutin. Karena hal tersebut mempengaruhi kinerja atlet, penguasaan teknik yang tepat dan efektif sangat penting. Teknik pencak silat terdiri dari tujuh komponen utama: sikap kuda, serangan tangan, serangan kaki, dan teknik belaan. Setelah itu, teknik serangan tungkai menjadi tendangan. Tendangan depan, samping, T, dan belakang adalah jenis tendangan. (Lisa Herawati *et,at* 2025).

a. Teknik Tendangan depan

Ada beberapa jenis tendangan dalam kategori tanding, dan salah satunya adalah tendangan depan. Ini adalah serangan dengan satu kaki atau tungkai yang mengarah ke depan dengan perkenaan pangkal jari kaki bagian dalam dan sasaran

ulu hati dan dagu. Ini adalah teknik tendangan yang sering digunakan dalam pencak silat dan sering digunakan oleh lawan. (Rahman, 2020).



Gambar 2.1 Tendangan Depan
(Dokumentasi Pribadi)

b. Teknik Tendangan Samping

suatu teknik tendangan penting dalam pencak silat. Tendangan sabit adalah teknik yang terkenal karena gerakannya yang melingkar dan tajam seperti sabit. Ini dilakukan dengan mengayunkan kaki dalam lintasan setengah lingkaran, dengan kaki yang menendang diangkat tinggi dan diayunkan dengan kekuatan penuh ke arah target. Agar gerakan ini dapat dieksekusi dengan tepat dan efektif, diperlukan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan yang baik. Selain itu, untuk menghasilkan tendangan sabit yang tepat dan bertenaga, tubuh bagian atas dan bawah harus bekerja sama dengan baik. (Thouhid and Raya, 2024).



Gambar 2.2 Tendangan Samping (Sabit)
(Dokumentasi Pribadi)

c. Teknik Tendangan Depan (T)

Tendangan depan (T), salah satu teknik tendangan yang paling banyak digunakan, sangat efektif untuk serangan jarak jauh karena jangkauan yang lebih panjang daripada jenis tendangan lainnya. Petarung dengan teknik tendangan samping (T) yang kuat dan cepat dapat dengan mudah mencetak poin dari lawan mereka selama pertandingan. Kecepatan tendangan samping (T) pencak silat membutuhkan latihan yang sesuai dengan kondisi dan kemajuan teknik. Ketika tendangan dilakukan ke sasaran, teknik gerakan harus efektif dan efisien. Tendangan ke sasaran yang diharapkan disertai dengan tenaga yang diusahakan untuk dampak tendangan jika mengenai sasaran dan badan sasaran tepat waktu (D, 2023).



Gambar 2.3 Tendangan Depan (T)
(Dokumentasi Pribadi)

d. Teknik Tendangan Belakang

Salah satu cara penting untuk menunjukkan kemampuan dan penguasaan biomekanik pesilat adalah tendangan belakang. Tendangan ini membutuhkan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan akurasi serangan. Untuk melakukan serangan yang tepat, tubuh diputar 180 derajat dan tungkai ditarik ke belakang. Teknik ini, bagaimanapun, dikenal sulit karena memerlukan kekuatan fisik dan koordinasi

yang sangat baik. Gerakan tendangan belakang sulit karena dilakukan tanpa melihat sasaran. Tantangan yang dihadapi pesilat biasanya termasuk kurangnya kelenturan tubuh, ketidakstabilan selama rotasi, dan ketidakstabilan untuk mencapai ekstensi maksimal. Berdasarkan peraturan yang sudah ada (IPSI,2024) menjelaskan bahwa dalam kategori seni tunggal, tendangan belakang dilakukan dengan arah sasaran dada, atau dengan sudut ideal 110 derajat (Ramadhan and Tomasoa, 2025).



Gambar 2. 4 Tendangan Belakang
(Dokumentasi Pribadi)

Meskipun ada banyak teknik yang digunakan dalam pertandingan pencak silat, teknik yang digunakan dalam pertandingan sangat berbeda dari teknik yang digunakan dalam beladiri. Ini karena dalam pertandingan pencak silat, teknik yang digunakan harus sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku (Ahmadrohani, 2020). Karena ada perbedaan dalam penekanan teknik yang diberikan pada masing-masing elemen tersebut, dianggap penting untuk mengetahui teknik apa saja yang diperlukan dan sesuai dengan tujuan. Untuk menghindari latihan yang sia-sia, seorang pelatih harus memahami teknik-teknik yang efektif dan efisien yang dapat diterapkan pada pertandingan pencak silat. Seorang pelatih yang berpartisipasi dalam pertandingan juga harus mengetahui skor

prestasi teknik dan jenis teknik yang dapat diterapkan. Teknik serang-bela dalam pertandingan pencak silat harus masuk pada bidang sasaran, mantap, dan bertenaga. sementara serangan dengan tungkai kaki (tendangan) bergantung pada rutanya melalui gerakan depan, samping, dan belakang (Nugroho A.M, 2020).

2.1.2 Biomekanik Pencak Silat

Pencak silat adalah seni bela diri yang membutuhkan penguasaan berbagai keterampilan fisik dan mental. Kekuatan otot atau daya ledak otot sangat penting dalam olahraga yang memerlukan kecepatan dan kekuatan, seperti pencak silat. Komponen biomotorik seperti kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, stamina, fleksibilitas, dan koordinasi sangat penting untuk mendukung kinerja pesilat. Dalam biomotorik, panjang tungkai yang ideal dapat membantu gerakan berjalan lebih baik dan mengurangi risiko cedera. Dalam teori keseimbangan tubuh, keseimbangan tubuh juga sangat penting karena membantu menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan yang rumit (Pratama *et,al* 2025).

2.2 Resiko cedera

Olahraga pencak silat merupakan olahraga dengan intensitas sedang sampai tinggi, untuk itu pencak silat harus memiliki daya tahan/stamina yang kuat. Selain itu olahraga pencak silat memiliki gerakan-gerakan yang berfokus pada kelincahan, kelenturan, dan kecepatan, hal inilah yang membuat atlet pencak silat mengalami cedera saat melakukan latihan maupun pertandingan. Selain hal-hal tersebut, ada faktor lain yang dapat menyebabkan cedera seorang atlet dalam pertandingan pencak silat. Ini termasuk sarana dan prasarana yang tidak nyaman atau aman, kontak tubuh, kesalahan teknik, kurangnya persiapan, dan sebagainya. Agar para

atlet dapat menghindari semua resiko cedera olahraga, baik cedera internal maupun eksternal juga harus diperhatikan. Cedera adalah masalah yang terjadi pada seseorang setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Ini bisa terjadi secara tiba-tiba dan sulit dihindari selama kompetisi dan latihan. Tidak dapat dihindari bahwa atlet profesional, pelatih, dan orang-orang yang senang berolahraga mengalami cedera karena olahraga. Cedera olahraga dapat terjadi pada siapa saja, baik itu atlet profesional atau bahkan orang biasa. Cedera dalam cabang olahraga tertentu dapat berdampak negatif pada klub atau tim di mana atlet tersebut bermain, selain atlet itu sendiri (Rahman, 2023).

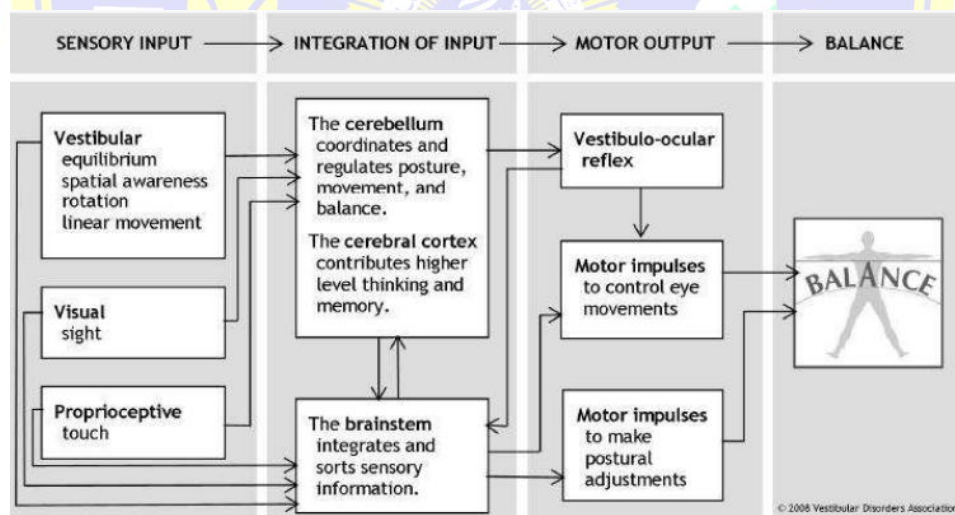
Jika tidak ditangani dengan tepat dan benar, cederakan olahraga dapat menyebabkan gangguan atau keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan olahraga yang bersangkutan. Atlet memerlukan waktu yang lama untuk beristirahat atau bahkan meninggalkan hobi dan profesi mereka, jadi penanganan cedera olahraga harus dilakukan dengan benar. Selain itu, pelatih harus dididik secara formal oleh lembaga pendidikan tinggi. Pendidikan ini akan memberi mereka pemahaman yang lebih baik tentang apa yang terjadi di lapangan dan memberi mereka wawasan dari teori-teori keolahragaan yang membantu mempercepat penyembuhan cedera. Pelatih harus merancang program latihan yang tepat dan efektif untuk atlet pencak silat selain membantu mereka dalam penyembuhan cedera. Peran pelatih sangat penting bagi seorang atlet untuk memberi mereka pemahaman tentang cedera olahraga agar mereka dapat mencegah cedera. Pelatih yang membina proses pelatihan atlet memiliki peran penting dalam membantu atlet berlatih secara sungguh-sungguh (Koiril, 2021).

2.3 Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik secara dinamis (bergerak) maupun statis (diam) dikenal sebagai keseimbangan. Keseimbangan yang baik sangat penting untuk atlet saat bergerak karena dengan keseimbangan yang baik, mereka dapat mengkoordinasi gerakan mereka dengan lebih baik. Keseimbangan yang baik mencegah atlet terjatuh saat melakukan serangan tendangan, terutama ketika kaki mereka tertangkap oleh musuh. Atlet juga harus mampu mempertahankan posisi tubuh mereka seimbang agar musuh tidak mudah menjatuhkannya. Jika mereka kehilangan keseimbangan, mereka akan kesulitan melakukan gerakan (Rahma, 2023). Keseimbangan juga merupakan hal yang penting dalam melaksanakan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik maka gerakan yang dilakukan akan mencapai kesempurnaan. Pada saat melakukan tendangan bisa dipastikan tubuh dalam keadaan bergerak sehingga membutuhkan keseimbangan yang baik untuk mempertahankan posisi tubuh dengan sempurna (Arif Andriadi *et,al* 2025).

Di antara 3.3 juta anak-anak di Amerika Serikat, masalah keseimbangan muncul pada 5.3% perempuan dan 5.7% laki-laki. Ini meningkat pada anak-anak dari 4.1% pada usia 3-5 tahun hingga 7,5% pada usia 15-17 tahun. Tidak berolahraga akan mengganggu keseimbangan. Proporsi orang di Indonesia yang kurang aktif secara umum adalah 26,1%, dengan lima provinsi di atas rata-rata nasional: Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%) (Fadillah *et al.*, 2023).

Otot-otot yang membantu mempertahankan keseimbangan termasuk otot perut (*transversus abdominis*), otot punggung bawah (*multifidus* dan *erector spinae*), otot betis (*gastrocnemius* dan *soleus*), otot paha (*quadriceps* dan *hamstrings*), dan otot kaki (otot dalam kaki). Bagi pesilat, latihan keseimbangan dapat membantu mereka meningkatkan kesadaran akan gerak mereka, mengurangi risiko cedera, mempermudah pengembangan teknik mereka, dan meningkatkan ketangkasan gerak mereka (Kushartanti, 2020). Sistem indera yang ada di tubuh manusia bekerja bersamaan untuk menjaga keseimbangan. Jika salah satu sistem terganggu, maka akan terjadi gangguan keseimbangan pada tubuh, yang dikenal sebagai *imbalance*. Sistem indera yang mengatur dan mengontrol keseimbangan seperti visual, vestibular, dan somatosensoris (*tactile* dan *proprioceptive*) (Abdullah *et,al* 2021).



Gambar 2.5 Proses Fisiologis Terjadinya Keseimbangan
(Abdurachman, 2016).

2.3.1 Sistem Vestibular

Organ-organ di dalam telinga bagian dalam dikenal sebagai sistem vestibular, yang bertanggung jawab atas keseimbangan, gerakan kepala, dan gerak dua bola mata. berkomunikasi dengan sistem pendengaran dan visual untuk mengidentifikasi arah dan kecepatan gerakan kepala. Saat kepala bergerak miring dan bergeser, cairan yang disebut *endolymph* mengalir melalui tiga kanal telinga bagian dalam sebagai reseptor. Vertigo atau gangguan keseimbangan dapat disebabkan oleh gangguan fungsi vestibular. Sistem homeostatis dapat dipengaruhi oleh peningkatan, perubahan, infeksi, dan inflamasi cairan endolimfe, sedangkan cedera kepala yang parah dapat merusak sistem labirin (Nungki Marlian, 2020).

2.3.2 Visual

Untuk mencapai keseimbangan, sistem kognitif dan kontrol sensorimotor saling bergantung. Secara bersamaan, sistem saraf pusat mengumpulkan, memproses, dan merespons masukan sensori. Telinga bagian dalam memiliki sistem vestibular yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan karena mendeteksi perubahan dalam orientasi dan gerakan kepala serta membantu stabilisasi postur dan koordinasi tubuh. Selanjutnya, sistem saraf pusat, yang terdiri dari sistem saraf tepi, sumsum tulang belakang, dan otak, menggabungkan dan mengatur respons motorik yang sesuai. Persepsi ruang, kontrol gerakan, dan kesadaran tubuh dilakukan oleh area otak seperti *lobus parietal*, *frontal*, *oksipital*, dan *thalamus* (Djojogugito, 2025).

2.3.3 Sistem Somatosensori

Reseptor somatosensorik pada kaki terdiri dari reseptor proprioseptor pada otot dan persendian dan reseptor kulit yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan. Stimulasi somatosensorik pada kaki adalah salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan karena reseptor somatosensorik pada kaki menjadi tidak berfungsi dengan baik saat berdiri dan berjalan, yang meningkatkan risiko jatuh dan gangguan keseimbangan. Stimulasi ini diberikan melalui stimulasi secara langsung pada reseptor sensorik pada kaki pasien atau fisioterapis. Kaki memiliki reseptor sensorik yang membantu keseimbangan gerak. yang terdiri dari proprioseptor dan reseptor kulit (Abdullah *et,al* 2021).

2.3.4 Biomekanika Keseimbangan

Jatuh karena penurunan keseimbangan ini dapat menyebabkan cedera serius seperti patah tulang atau gangguan mobilitas. Keseimbangan adalah bagian penting dari mobilitas sehari-hari, yang melibatkan koordinasi antara berbagai sistem tubuh, termasuk bidang tumpu dan sistem muskuloskeletal. Otot yang bertanggung jawab atas keseimbangan satu kaki diperlukan untuk mengatasi masalah ini. (Ivanali *et,al* 2025).

Biomekanika olahraga adalah bidang yang menyelidiki bagaimana struktur tubuh manusia bekerja saat berolahraga. Untuk menjaga stabilitas biomekanik Anda saat berolahraga, tubuh Anda bergantung pada empat kelompok otot utama: otot kaki, otot pinggul, otot bahu, dan otot punggung, yang disebut sinergi (Gilardino *et,al* 2024). Bagi seorang pesilat, keseimbangan sangat penting karena pencak silat berfokus pada keseimbangan dinamis. Ini dibutuhkan untuk melakukan

serangan dan belaan dengan posisi tubuh yang tepat, memberikan landasan yang kokoh untuk menghindari cedera, dan meningkatkan teknik dasar pencak silat (Kurniawati *et,al* 2021). Untuk meningkatkan keseimbangan dinamis, lakukan latihan secara teratur dan terstruktur di bawah pengawasan pelatih atau pembina. Pencak silat membutuhkan banyak komponen, termasuk kekuatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, kordinasi, dan keseimbangan (Arif Andriadi *et,al* 2025).

2.3.5 Balance Exercise

Kekuatan otot *gastrocnemius*, *hamstring*, otot ekstensor batang tubuh, *tibialis anterior*, *quadriceps*, dan otot abdominal akan ditingkatkan melalui latihan keseimbangan. Untuk menggerakkan pusat gravitasi sejauh mungkin ke arah *anteroposterior* dan *mediolateral*, otot-otot ini akan menyokong tubuh dan menyangga batas kestabilan.(Sitti Fatimah S *et,al* 2020). Ketika atlet pencak silat menendang samsak dengan teknik tendangan lurus, keseimbangan dinamis yang diperlukan untuk melakukan tendangan dengan benar sangat penting. Keseimbangan dinamis ini dipengaruhi oleh gerakan kaki, posisi tubuh, dan konsentrasi, sehingga tendangan dapat diarahkan ke sasaran. Dengan demikian, keseimbangan sangat penting untuk memastikan badan tidak jatuh ke matras (Ningsih, 2024). Keseimbangan membutuhkan otot-otot yang membantu mempertahankan keseimbangan, seperti otot perut (*transversus abdominis*), otot punggung bawah (*multifidus* dan *erector spinae*), otot betis (*gastrocnemius* dan *soleus*), otot paha (*quadriceps* dan *hamstrings*), dan otot kaki dalam.

Latihan keseimbangan dapat membantu pesilat menjadi lebih sadar akan gerak mereka, membantu mereka mengembangkan teknik mereka, dan meningkatkan ketangkasan gerak mereka. Tes keseimbangan *Y balance* mengukur keseimbangan dinamis dengan menempatkan subjek di tengah alat dan mendorong indikator ke tiga arah (*anterior, posteromedial, dan posterolateral*) tanpa kehilangan keseimbangan (Kushartanti, 2020).

2.4 Latihan Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pencak Silat

Siswa akan lebih baik jika mereka menerima bimbingan yang tepat. Latihan keseimbangan pencak silat menggunakan otot *proprioseptif*, otot inti (*core*), dan otot kuda-kuda untuk meningkatkan stabilitas, kelincahan, dan mencegah cedera. Menahan kuda-kuda (depan, tengah, atau belakang), berdiri satu kaki, dan squat satu kaki adalah latihan yang efektif. Untuk melatih keseimbangan dalam pencak silat, alat-alat berikut dapat digunakan (Bambang Trisnowiyanto, 2023).

2.4.1 Bosu Ball

Karakteristik *bosu ball* adalah bahwa ketika sisi kubah menghadap ke atas, media pelatihan ini memberikan permukaan yang tidak stabil sementara perangkat tetap stabil. *Bosu bola* ini memiliki kombinasi stabil dan tidak stabil, yang memungkinkannya digunakan oleh banyak pengguna, termasuk anak-anak, orang tua, atau atlet yang berusaha pulih. Dengan kubah di atas, *bosu ball* dapat digunakan untuk latihan aerobik dan olahraga. Namun, dalam posisi ini, sangat tidak stabil dan dapat digunakan untuk jenis latihan lain (Humaid, 2021).



Gambar 2. 6 *Bosu Ball* (Headquarters, 2026)

2.4.2 Teknik Latihan

Alat *bosu ball* adalah latihan tubuh campuran dengan intensitas tinggi dan kombinasi alat *BOSU* yang praktis. Latihan ini meningkatkan keseimbangan statis maupun dinamis, memperkuat otot inti (kestabilan inti), meningkatkan kekuatan dan stabilitas ekstremitas bawah, meningkatkan koordinasi dan kontrol neuromuskuler, mengurangi risiko cedera, efektif untuk rehabilitasi dan pencegahan cedera kembali, dan mendukung peforman (Humaid, 2021).

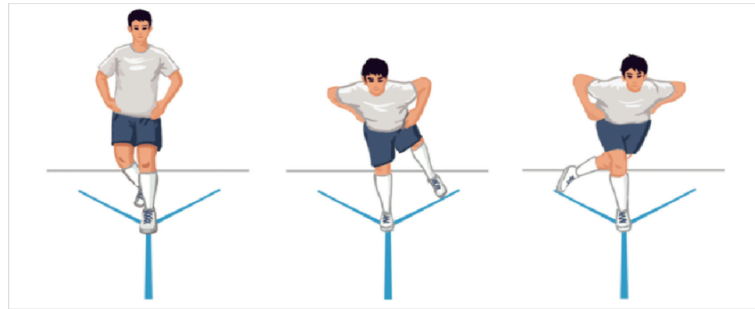


Gambar 2. 7 Teknik Latihan (*Single Leg Bosu*)
(Dokumentasi Pribadi)

2.5.1 Alat Ukur

Y Balance Test adalah alat skrining yang digunakan secara klinis untuk menilai risiko cedera berdasarkan pola pergerakan abnormal, asimetri, dan

keseimbangan dinamis. Tes ini dapat membantu menemukan atlet yang rentan terhadap cedera dan memiliki risiko jatuh (Emily and Wibisono, 2021).



Gambar 2. 8 Alat Ukur Keseimbangan (Guo, 2021)

Tes keseimbangan Y mengukur keseimbangan dinamis dengan berdiri di tengah alat dan mendorong indikator ke tiga arah (*anterior*, *posteromedial*, dan *posterolateral*) tanpa kehilangan keseimbangan. Tentukan jarak terbaik dalam centimeter, lakukan tiga percobaan per arah, dan hitung skor komposit dengan panjang kaki (Kushartanti, 2020).

2.5.2 Resistance Band

Resistance band adalah peralatan olahraga berbahan karet yang efektif dan mudah dibawa yang dimaksudkan untuk membantu atlet pencak silat memperbaiki keseimbangan mereka (Rezeki *et,al* 2025).



Gambar 2.9 Gambar Resistance Band (RehabHire, 2021)

Untuk meningkatkan kinerja atlet, anda dapat melakukan sejumlah latihan yang melibatkan penggunaan *resistance band* berukuran sedang. Untuk meningkatkan kekuatan kaki atlet, latihan yang terstruktur dan berkesinambungan dengan penggunaan alat bantu *resistance band* dapat membantu. Jika latihan kekuatan dikombinasikan dengan latihan dengan alat bantu *resistance band*, diharapkan hasilnya akan positif selama pertandingan. Namun, jika diberikan dalam dosis yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, alat bantu *resistance band* dapat berfungsi dengan baik (Umar *et al.*, 2025).

2.5.3 Teknik latihan

Untuk meningkatkan performa atlet, penggunaan *resistance band* berukuran sedang adalah salah satu jenis latihan yang dapat dilakukan. Latihan yang sistematis dan berkelanjutan dengan penggunaan *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan dan keseimbangan dalam teknik tendangan depan, samping, dan belakang atlet (Umar *et al.*, 2025). latihan ini mencakup tiga gerakan:

a. *Ekstensi Hip*

Posisi awal badan berdiri tegak pandangan lurus ke depan kaki sisi *dextra* mengayunkan ke belakang kaki sisi *sinistra* menahan anggota badan agar tetap stabil posisi badan tetap tegak.



Gambar 2. 10 Ekstensi Hip
(Dokumentasi Pribadi)

b. Abduksi Hip

Posisi badan tegak pandangan lurus kedepan kaki sisi *dextra* menggerakan ke arah samping (*lateral*) kaki sisi *sinistra* menahan anggota badan agar tetap stabil posisi badan tetap tegak pandangan lurus ke depan



Gambar 2. 11 Abduksi Hip

(Dokumentasi Pribadi)

c. Fleksi Hip

Posisi badan tegak pandangan lurus ke depan kaki *sinistra* menggerakan ke arah depan (*anterior*) kaki sisi *dextra* (kanan) menahan anggota tubuh agar tetap stabil posisi badan tetap tegak pandangan lurus ke depan



Gambar 2. 12 Anterior Hip

(Dokumentasi Pribadi)