

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana guna mempertahankan hidup (survival) dan tentu untuk meningkatkan kualitas hidup pelakunya. Pernyataan tersebut jika dikaji lebih dalam dan sederhana mengandung makna bahwa olahraga mempunyai sifat membangun, artinya mengkonstruksi diri pelaku olahraga baik secara jasmani maupun rohani untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup (Palmizal dan Hendra Masuri: 2019:35)

Dalam Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 dan BAB IV pasal 20 ayat 1, menjelaskan bahwa (1) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina yang mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. (2) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi tidak bisa didapatkan begitu saja, melainkan harus melalui proses latihan. Latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis dan terprogram. Begitu pula pada olahraga pencak silat perlu diperhatikan beberapa aspek untuk meningkatkan keterampilan. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang populer diberbagai daerah, hal ini berkaitan dengan skor dan waktu yang dijadikan patokan target pada saat lomba atau pertandingan. Untuk dapat berprestasi secara maksimal tentunya dibutuhkan kualitas dari

berbagai aspek melalui aspek fisik teknik, taktik, dan mental. (Angel Hardiyanto dkk. 2023.15)

Pencak silat adalah olahraga yang berasal dari leluhur Indonesia yang berasal dari berbagai daerah di seluruh Indonesia dan digunakan sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam budaya Indonesia. Selain itu, salah satu cabang olahraga adalah pencak silat. Selain memiliki unsur-unsur seni pencak silat, gerakan-gerakan pencak silat juga memiliki unsur-unsur olahraga, prestasi, dan kepribadian yang sangat bermanfaat dalam upaya menciptakan individu yang tangguh, tangguh, dan bertanggung jawab (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Oleh karena itu, pencak silat memiliki berbagai teknik keterampilan. Teknik-teknik yang ada sangat beranekaragam, seperti Teknik pukulan, tendangan, dan bantingan atau kombinasi dari semuanya. Teknik-teknik tersebut bermanfaat untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Setiawan et al., 2022). menyatakan bahwa ada empat elemen dasar yang mendukung, yaitu, Kondisi fisik, yang bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat pada kondisi puncak yang berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi. Mental, merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melakukan aktivitas olahraga. Teknik, merupakan suatu gerakan dan pembuktian pada praktek dengan sebaik mungkin untuk penyelesaian yang pasti dalam cabang olahraga.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Juhanis (2012: 2) Kondisi fisik, yang bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat pada kondisi puncak yang berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi, Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menjalankan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam melakukan aktivitas olahraga, Teknik merupakan suatu gerakan dan pembuktian pada praktek dengan sebaik mungkin untuk penyelesaian yang pasti dalam cabang olahraga Taktik merupakan siasat akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif.

Daya tahan mengacu pada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, hal ini disebut dengan stamina. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki daya tahan yang baik bila tidak mudah lelah atau terus bergerak dalam keadaan lelah. dalam hal ini daya tahan di hubungani beberapa faktor salah satunya lemak. Menurut Sukadiyanto, (2011: 60) daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Daya tahan kardiovaskular berarti kemampuan jantung, sistem pembuluh darah dan sistem pernapasan termasuk oksigen ke otot secara terus-menerus saat melakukan aktivitas (Berahim & Kassim 2016: 16).

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu

manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive yang melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerakgerakan beladiri hal ini terdapat pada. UU Nomor 3 Tahun 2005. Tentang sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sistem keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, Pendidikan, pelatihan, pengolahan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional Menurut Sutrisno (2014: 83) “pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan”.

Pada pesta-pesta olahraga baik tingkat regional, nasional, maupun internasional, pencak silat sudah sejajar kedudukannya dengan cabang olahraga lainnya. Hal ini telah terbukti dengan dibentuknya Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (PERSILAT) pada tanggal 1 Maret 1980. Dengan demikian pencak silat bukan saja milik bangsa Indonesia tetapi sudah milik bangsa-bangsa lain di Dunia. Parapendekar, dan perguruan progresif mengupayakan untuk membentuk pencak silat sebagai olahraga. Mereka berjuang keras untuk meyakinkan bahwa pencak silat perlu dikembangkan sebagai olahraga agar tidak musnah dimasyarakat. Alasannya, bahwa dengan berakhir masa peperangan, pencak silat sudah kehilangan peran sebagai sarana beladiri. Dalam upaya mencari peran baru, yang lebih sesuai dengan perkembangan zaman, pencak silat sebaiknya dicoba untuk dipertandingkan. Uji coba pertandingan pencak silat

pertama diadakan antara pendekar-pendekar di Stadion Kalisari, Semarang tahun 1957. Pertandingan ini menggembirakan, karena berjalan dengan lancar, tanpa ada kecelakaan. Namun, uji coba di tempat lainnya tidak begitu berhasil, karena peraturan masih sangat longgar dan kontak antara pesilat tidak dibatasi. Akibatnya banyak terjadi cedera, bahkan sampai mengakibatkan kematian. Selanjutnya, pencak silat hanya dijadikan acara demonstrasi di Pekan Olahraga Nasional I (PON I) tahun 1948 3 sampai PON ke-VII tahun 1969. Pencak silat untuk pertama kali tampil sebagai cabang olahraga prestasi dan dipertandingkan secara resmi yaitu pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta.

Pencak silat sebagai olahraga prestasi dapat meningkatkan nilai diri dari seorang pesilat itu sendiri jika ia mampu memperoleh banyak prestasi. Bukan hanya dirinya, namun juga daerah asal dan instansi tempatnya berasal. Oleh karena itu penulis melakukan observasi pada atlet pencak silat kabupaten Tanjung Jabung Timur pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jambi 2023 dibulan Juli dimana hasil observasi didapatkan bahwa prestasi atlet yang bertanding menurun dari tahun dan event-event sebelumnya. Pada awal pertandingan atlet pencak silat tanjung jabung timur sudah melakukan pertandingan dengan baik, dan ada beberapa kesalahan teknik pada pertandingan akhir, contohnya kurangnya daya tahan atau fisik atlet pencak silat tanjung jabung timur pada saat pertandingan tidak maksimal dalam melakukan TeknikTeknik pencak silat sehingga dalam pertandingan kalah. Seharusnya atlet pencak silat tanjung jabung timur menargetkan 5 mendaliemas sedangkan Pada PORPROV 2023 hanya 2 atlet saja yang membawa pulang medali.

Adapun bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu *circuit* dengan beberapa variasi item latihan. Haliq (2015: 171) metode *circuit* adalah salah satu caranya meningkatkan kesegaran jasmani secara umum dan mencakup semua aspek jasmani serta kesegaran jantung dan pembuluh darah. Pendapat lain diungkapkan Harsono (2015: 39) yaitu *circuit* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh yaitu unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya.

Secara fisiologis, *circuit* dapat meningkatkan kerja paru jantung, di mana sistem tersebut dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah dari jantung dan ke jantung untuk dialirkan ke otak dan seluruh tubuh, sehingga di saat melakukan olahraga (aktivitas fisik) atau latihan, sistem metabolisme di dalam tubuh akan menjadi lancar. Adapun jenis *circuit training* yaitu berupa latihan variasi dengan beberapa item atau pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, di mana latihan tersebut untuk meningkatkan daya tahan guna memperbaiki kondisi fisik yang dilakukan dengan cara seperti (*skipping*) sering digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik karena melibatkan tubuh secara bersamaan. (*v sit up*) bertujuan untuk memperkuat otot perut terutama otot rektus abdominis atau otot perut depan dan oblique atau otot perut samping gerakan ini juga melibatkan otot punggung bawah dan fleksor pinggul sehingga menjadi latihan inti yang efektif. (*pus up*) meningkatkan kekuatan otot dada, tricep, dan bahu. (*back up*). salah satu latihan fisik yang dilakukan untuk memperkuat tulang belakang dan otot punggung. Tak hanya itu, jenis latihan atau olahraga berintensitas rendah ini juga baik dilakukan untuk melatih otot perut, otot pinggul, dan otot paha belakang. (*jumping jack*) membantu otot kaki, lengan dan inti tubuh menjadi lebih

kuat. (*leg raise*) melatih otot dengan efektif sejalan dengan tujuan dari gerakan ini, yaitu untuk membentuk otot perut dan punggung bagian bawah, paha, serta pinggul. (*wride pus up*) manfaatnya bagi wanita, termasuk membentuk otot dada, menguatkan lengan, meregangkan otot punggung, meningkatkan metabolisme, dan meningkatkan kesehatan mental. (*lying supermen*) melatih banyak otot stabilisasi di tubuh Anda seperti *erector spinae*, *gluteal*, *hamstring*, *transverse abdominis*, dan bahkan *deltoid*. Kumar (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa program *circuit training* efektif dalam meningkatkan daya tahan. Hasil penelitian Sonchan, Moungmee, & Sootmongkol (2017) bahwa program pelatihan *circuit* meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, kapasitas anaerobik dan daya tahan kardiovaskular subjek penelitian.

Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode latihan *circuit training*. Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan *circuit training* adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar tersebut. Karena sangat kompleks dan simpel, latihan *circuit training* ini sangat cocok digunakan dalam latihan pencak silat yang biasanya terkendala oleh waktu yang singkat. Jika latihan *circuit training* ini dilakukan dalam waktu singkat, maka sisa waktu latihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Peneliti yang merupakan salah satu atlet yang juga mengikuti pertandingan PORPROV 2023 dimana menemukan bahwa prestasi atlet menurun dari tahun ke tahun dalam beberapa tahun terakhir. Atlet pencak silat Kabupaten Tanjung Jabung

Timur saat bertanding dikejuaraan PORPROV 2023 dan hanya mendapatkan medali 2 emas dan 1 perunggu demikian pula prestasi atlet dari tahun ketahun menurun . Ini menunjukkan penurunan prestasi, hal itu akan menjadi lebih buruk di masa depan. *Atlet* pencak silat Kabupaten Tanjung Jabung Timur menghadapi kendala yang signifikan dalam upaya mereka untuk meningkatkan kembali prestasi atletnya dikarenakan kurangnya daya tahan *atlet* pencak silat .maka dari itu peneliti ingin menyarankan *atlet* pencak silat tanjung jabung timur latihan daya tahan menggunakan latihan *circuit training*.

Oleh karena itu, dari penjabarann diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di pusat pelatihan *atlet* pencak silat Kabupaten Tanjung Jabung Timur dengan judul **“Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap Daya Tahan Atlet Pencak Silat Tanjung Jabung Timur”**.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Untuk Melihat pengaruh signifikan dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan atlet pencak silat Tanjung Jabung Timur.
2. Kurang adanya penerapan latihan daya tahan yang sesuai dengan kondisi fisik atlet pencak silat tanjung jabung timur.
3. Belum diketahui kemampuan daya tahan atlet pencak silat tanjung jabung timur.

### 1.3. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada agar pembahasan tidak terlalu meluas, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini pada pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap daya tahan pencak silat tanjung jabung timur

1. Metode latihan yang diteliti hanya mencakup latihan *circuit training*
2. Penelitian ini hanya akan mengukur daya tahan kardiovaskular sebagai indikator utama peningkatan daya tahan

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka Rumusan Masalah yang akan diteliti yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan pencak silat tanjung jabung timur?.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui latihan daya tahan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan atlet pencak silat Tanjung Jabung Timur.

### 1.6. Manfaat penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat keberbagai pihak baik secara teoris maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih pencak silat supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih daya tahan atlet pencak silat.
- b. Sebagai salah satu bahan informasiserta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan latihan *circuit training*

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah kemampuan daya tahan atlet yang dilatih
- b. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik atlet.