

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saputro & Siswantoyo (2018, p. 1). Indonesia merupakan negara yang unik. Unik dalam budaya, suku, ras dan berbagai bidang lainnya. Salah satu bidang lain tersebut adalah olahraga. Indonesia memiliki banyak jenis olahraga yang unik, dan keunikan tersebut mencirikhaskan Negara Indonesia. Salah satu olahraga yang mencirikhaskan Negara Indonesia adalah olahraga beladiri pencak silat. Walaupun di Negara lain juga memiliki olahraga beladiri masing-masing, akan tetapi beladiri pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri asli Indonesia yang berasal dari tanah melayu dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Hal itu dikarenakan dengan silat inilah bisa mempertahankan hidup dikerasnya kehidupan rimba.

Jadi di Indonesia ada banyak macam jenis olahraga dan yang paling mencirikhaskan negara Indonesia adalah Pencak Silat yang berasal dari tanah melayu yang sudah ada sejak zaman pra sejarah. Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia dengan aneka ragam situasi geografis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, kini pencak silat kita kenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama.

Menurut Hambali *et al.*, (2020, p. 75). Pencak silat memang merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia, yang kini dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, akan tetapi memiliki aspek-aspek kepribadian yang sama, yaitu bangsa Indonesia. Kini pencak silat sudah menjadi olahraga beladiri yang telah dipertandingkan dalam berbagai *events* olahraga, baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Jadi pencak silat yang tadinya hanya sebagai budaya Indonesia kini menjadi sebuah olahraga yang beladiri yang dipertandingkan mulai dari tingkat daerah maupun tingkat internasional.

Lebih lanjut di jelaskan oleh Khasbudiarti *et al.*, (2021, p. 55). Dalam pertumbuhan dunia berolahraga saat ini, aktivitas pembinaan olahraga ialah aspek

yang sangat berarti dalam memajukannya. Sebab tumbuh atau pun tidaknya dunia olahraga bergantung pembinaan prestasi Pencak silat di Indonesia tergabung dalam suatu organisasi bernama IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI ialah wadah dari bermacam akademi silat di segala Indonesia, IPSI memiliki bermacam cabang di segala Indonesia tepatnya di bermacam tingkatan regional. Tingkatan regional sendiri tersebar di segala kabupaten serta kota. Perihal tersebut bertujuan buat menjangking serta membina atlet-atlet di bermacam wilayah. Sehingga dapat didapatkan atlet-atlet yang berbakat yang orientasinya dapat memajukan prestasi.

Kemudian di jelaskan lebih lanjut oleh Assalam Didik *et al.*, (2015, p. 88). Peningkatan prestasi olahraga pencak silat perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin. Hal ini dilakukan melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi. Pendekatan yang digunakan didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendukung keberhasilan pendekatan ini perlu dilakukan peningkatan kualitas lembaga dan organisasi keolahragaan baik ditingkat pusat maupun tingkat daerah. Sebuah prestasi olahraga hanya dapat dicapai melalui proses yang panjang, pengembangannya harus dilakukan melalui proses pembinaan olahraga.

Menurut Harsono (2017) dalam Saputro & Siswantoyo (2018, p. 2) mengatakan bahwa sasaran dilakukannya pembinaan atau latihan bagi atlet adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi maksimal. Untuk dapat memperoleh itu diperlukan pembinaan terhadap beberapa aspek seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Pembinaan yang dilakukan tersebut tentunya harus sesuai dengan tahap tumbuh kembang atlet itu sendiri. Hal ini bisa dilihat dari fase tumbuh kembang yang terjadi di fase usia dini, remaja dan dewasa.

Kemudian menurut Nahdlatul *et al.*, (2021, p. 33). Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang menuntut atlet mempunyai daya tahan (*Vo2max*) yang baik, dikarenakan didalam pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding terdiri dari 3 babak yang masing-masing babak menggunakan waktu 2-3 menit dengan waktu istirahat 1 menit, sehingga jika atlet tidak mempunyai daya tahan yang baik maka atlet akan mudah mengalami kelelahan yang mengakibatkan menurunnya performa atlet pada saat bertanding. Jadi dalam pertandingan pencak silat itu

dibutuhkan daya tahan yang bagus dikarenakan dalam satu babakanya itu terdapat 3 menit lamanya dan waktu istirahatnya 1 menit.

Menurut hasil survei penulis bahwa di Kota Tasikmalaya cabang olahraga pencak silat Perisai Diri merupakan cabang olahraga yang diunggulkan makanya setiap tahunnya diadakan kejuaraan, pertandingan ini merupakan pertandingan sebagai bentuk pembuktian atas proses latihan selama kurang lebih satu tahun sebagai anggota baru sekaligus sebagai hajat tahunan yang diselenggarakan oleh Perisai Diri Kota Tasikmalaya. Dari kejuaraan ini nantinya akan diambil yang juara untuk mengikuti kejuaraan mewakili Perisai Diri Kota Tasikmalaya di kejuaraan jengjang yang lebih tinggi. Pada pertandingan Perisai Diri Wali Kota Tasikmalaya Cup antar pelajar se-Kota Tasikmalaya pada tanggal 20-22 Desember 2023 yang bertempat di Gor Sukapura Dadaha. Keunikan dari kejuaraan Wali Kota Cup ini pesertanya kebanyakan atlet yang baru mau masuk ke prestasi sehingga setiap atlet berusaha mengeluarkan tenaga untuk mendapatkan poin yang kadang-kadang tidak terkontrol pemakaian tenaganya. Dikarenakan dalam kategori tanding menggunakan versi Perisai Diri maka pertandingan menggunakan dua ronde, dan keputusan pemenang dilakukan pada setiap ronde pertandingan kemudian pada ronde pertama dan ronde kedua pesilat memenangkan pertandingan maka pertandingan berakhir, dan apabila dalam dua pertandingan pesilat imbang satu sama maka dilanjutkan ke penentuan yaitu babak ketiga.

Dalam pertandingan Pencak Silat itu dibutuhkan Daya Tahan yang bagus, karena dalam satu pertandingan itu terdapat 3 babak yang dalam satu babakanya itu terdapat 3 menit lamanya, kemudian waktu istirahatnya itu sangat singkat yaitu 1 menit. Pada saat babak ketiga sangat jelas terlihat para atlet mengalami kelelahan atau penurunan performa, dikarenakan lelah akhirnya baik pukulan maupun tendangan tidak kuat dan cepat sehingga mudah di tangkis dan dihindari lawan, kefokusannya menjadi berkurang, kemudian ketika mau melakukan jatuhan tidak jatuh dikarenakan tenaga yang sudah sangat berkurang, maka dari itu Daya Tahan itu sangat dibutuhkan. tetapi kondisi tersebut merupakan hal yang wajar, karena semua pesertanya terdiri dari atlet-atlet baru dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas yang rata-rata belum menggunakan strategi

bertanding dan mengatur irama serangan maupun bertahan. Walaupun disetiap ronde waktunya hanya 3 menit tetapi 3 menit ini memerlukan daya tahan yang bagus. Sebagaimana dikatakan oleh Gede *et al.*, (2017, p. 2) “Daya tahan *Cardiovascular* yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja manusia dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama. Daya tahan *Cardiovascular* yang baik juga akan memungkinkan untuk membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan sehingga dapat melakukan aktivitas untuk jangka waktu yang lebih lama”. Untuk mendapatkan daya tahan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah yang bagus perlu adanya latihan terlebih dahulu, diantara latihannya adalah latihan *Continous Running*. Menurut Dick (2006) dalam Fajriyudin *et al.*, (2021, p. 53) “*Continuous Running* merupakan latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa henti tanpa jeda istirahat”. Kelebihan dari latihan *Continuous Running* yaitu latihannya yang sangat mudah dan simple karena latihan yang diberikan berupa jogging dan juga peningkatan dari jumlah darah yang dipompakan oleh jantung pada setiap denyutannya akan meningkat, hal ini disebabkan pelatihan yang diberikan memiliki efek bertambah kuat dan besarnya otot jantung. Latihan *Continuous Running* cocok untuk melatih daya tahan atlet pencak silat karena dengan dilakukannya latihan diulang-ulang maka akan meningkat, selain itu latihan *Continuous Running* yang awalnya 30 menit mendapat sedikit putaran diputar selanjutnya menjadi lebih banyak. Jadi latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa henti yaitu lari terus tanpa henti dengan waktu lamanya latihan yang sudah ditentukan. hal ini membuat penulis ingin melakukan penelitian sekaligus membantu atlet Perisai Diri Kota Tasikmalaya dalam segi daya tahannya. Oleh karena itu, daya tahan aerobik yang baik perlu dimiliki oleh semua atlet Perisai Diri guna mempertahankan performa bermain yang bagus selama pertandingan. Tanpa memiliki daya tahan aerobik yang bagus maka atlet Perisai Diri tidak mampu bermain dengan maksimal.

Dari latar belakang permasalahan yang diuraikan diatas penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *Continuous Running* berpengaruh secara berarti terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain:

1. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Rahayu & Sidiqin (2019, p. 104). “Pengaruh adalah sebuah daya tarik yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan dari seseorang. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif adanya latihan *Continuous Running* terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya.
2. Menurut Arifudin *et al.*, (2016) dalam Ramadhan (2022, p. 192) latihan *continuous running* adalah latihan yang dilaksanakan setiap atlet yang diberikan program lari tanpa berhenti dilakukan terus menerus serta tidak ada waktu istirahat. *Continuous Running* dalam penelitian ini adalah sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan *Cardiovascular* atlet pencak silat perisai diri Kota Tasikmalaya.
3. Michael Kent (2005:456) dalam Warni *et al.*, (2017, p. 123) ”Menyatakan latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”.
4. Menurut Dahlan & Patawari (2019, p. 128)”Daya tahan *Cardiovascular* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet Perisai Diri Kota tasikmalaya.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *Continuous Running* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermamfaat baik secara praktis maupun teoretis.

1. Secara teoretis dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih pada saat akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet serta dapat mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.
2. Secara praktik merupakan suatu pertimbangan bagi para pelatih dalam hal memilih bentuk latihan yang efektif dan efisien khususnya untuk meningkatkan daya tahan kardiorespiratori.