

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana pada saat itu pencak silat digunakan sebagai bekal untuk menjaga dan mempertahankan diri dari serangan musuh dan kemudian gerakan-gerakan pencak silat lebih dikembangkan lagi.

Dalam perkembangannya, pencak silat saat ini telah banyak peminatnya dari seluruh kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga manusia yang telah berusia lanjut (Manula). Pencak silatpun telah berkembang pesat di daerah-daerah perkotaan maupun daerah terpencil sekalipun. Berbagai macam perguruan pencak silat telah bermunculan di Indonesia. Seiring dengan berkembangnya jaman, pencak silat telah diperhitungkan sebagai cabang olahraga prestasi dan telah diikuti sertakan dalam pertandingan-pertandingan di tingkat pelajar, mahasiswa maupun ditingkat umum dan internasional.

Sekolah-sekolah saat ini sudah mulai dimasuki oleh perguruan-perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki oleh bangsa Indonesia. Mulai dari SD,

SMP, SMA bahkan Perguruan Tinggi Swasta maupun Negeri yang kini telah memiliki perguruan silatnya sendiri.

Secara umum, setiap perguruan pencak silat memiliki program untuk menambah kegiatan, mengembangkan kepribadian dan potensi yang dimiliki oleh setiap anggota.

Pembinaan prestasi harus dimulai sejak dini agar dapat memunculkan atlet yang berprestasi, oleh karena itu dapat dibina dengan profesional. Salah satu upaya agar dapat mengembangkan dan mengasah kemampuan seorang atlet adalah dengan mengikuti kejuaraan antar pelajar, remaja maupun dewasa dan kejuaraan-kejuaraan lainnya.

Dalam pertandingan olahraga pencak silat terdiri dari dua kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding (*fighter*) dan kategori seni. Kategori tanding terdiri dari nomor tanding yang disesuaikan dengan berat badan, dan kategori seni terdiri dari beberapa nomor yaitu tunggal, ganda, regu.

Kategori tunggal merupakan kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap serta penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Kategori ganda merupakan kategori yang menampilkan 2 orang pesilat dari tim yang sama dengan memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Dan kategori regu merupakan kategori yang menampilkan 3 orang pesilat dari kubu yang sama

dengan memperagakan kemahirannya dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong.

Pada kategori tunggal yang dilakukan dalam waktu 3 menit termasuk kedalam tingkat zona intensitas sedang. Zona intensitas ini persediaan energi di tubuh yang digunakan adalah sistem energi anaerob 40% dan aerob 60%.<sup>1</sup>

Pada saat melakukan gerakan tunggal secara terus-menerus dalam olahraga pencak silat dapat mengeluarkan keringat. Keringat merupakan salah satu bentuk pengeluaran zat-zat hasil pembakaran dalam tubuh manusia yang berupa cairan. Cairan tubuh merupakan faktor terpenting dan faktor pendukung dalam melakukan olahraga untuk memberikan penampilan yang maksimal dan dalam pembakaran energi dan juga pengatur suhu tubuh.

Peneliti berkeinginan agar penelitian ini dapat membantu para pelatih dan atlet untuk mengetahui seberapa besar kadar cairan tubuh yang hilang pada saat melakukan gerakan tunggal selama 3 menit. Agar setiap atlet yang ingin mengikuti kategori tanding dapat memperkirakan seberapa besar asupan minuman atau makanan yang harus dikonsumsi bila atlet tersebut kehilangan cairan tubuh yang berlebih.

---

<sup>1</sup> Tudor O. Bumpa dan Greg Haff, *Periodization Theory And Methodology Of Training Terjemahan Be Rahantokman dan Johansyah Lubis*, (Human Kinetics: 2009), h. 90.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan tersebut, maka identifikasi masalah yang didapat sebagai berikut :

1. Apakah durasi waktu dalam melakukan gerakan pencak silat dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar cairan tubuh?
2. Apakah dengan melakukan gerakan pencak silat kategori seni tunggal dapat menyebabkan penurunan kadar cairan tubuh?
3. Seberapa besar pengaruh gerakan pencak silat kategori seni tunggal terhadap penurunan kadar cairan dalam tubuh?
4. Bagaimana pengaruh gerakan pencak silat kategori seni tunggal dapat menurunkan kadar cairan tubuh atlet pada kejuaraan Universitas Negeri Jakarta Open V?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak meluas dari ruang lingkup penelitian, maka peneliti memberikan batasan masalah pada "Pengaruh gerakan pencak silat kategori seni tunggal terhadap penurunan kadar cairan tubuh atlet pada kejuaraan Universitas Negeri Jakarta Open V tingkat SMP dan SMA."

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

Seberapa besar jumlah penurunan kadar cairan tubuh atlet pada saat melakukan gerakan seni tunggal di kejuaraan Universitas Negeri Jakarta Open V ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah dengan melakukan gerakan pencak silat kategori seni tunggal berpengaruh terhadap penurunan kadar cairan tubuh.
2. Untuk mengetahui seberapa besar jumlah penurunan kadar cairan tubuh pada saat melakukan gerakan seni tunggal.
3. Sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi para pelatih dan atlet agar selalu memperhatikan besaran cairan tubuh yang hilang dengan cairan tubuh pengganti, agar cairan tubuh kembali normal.
4. Sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi para insan olahraga yaitu untuk mengembalikan keseimbangan cairan normal atlet agar mengkonsumsi sekitar 1,2 -1,5 kali berat cairan yang hilang selama latihan atau berolahraga.