

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dilakukan oleh manusia yang membantu proses perkembangannya. Olahraga dapat meningkatkan psikologis dan keterampilan hidup seseorang dalam aktivitas olahraga (Cronin & Allen, 2017), serta olahraga membantu seseorang untuk berinteraksi dan berkolaborasi dengan orang lain (Hayden et al., 2015). Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh (Marlianto et al., 2018). Aktivitas olahraga membutuhkan ketekunan seseorang untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan (Cope et al., 2017). Jadi, dengan melakukan olahraga bukan hanya memberikan pengaruh positif terhadap jamani melainkan kondisi rohanipun akan dipengaruhi. Salah satu olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat saat ini adalah olahraga beladiri (Sin & Ihsan, 2020).

Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya kepada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu dan melindungi diri dari binatang, saat itu manusia menggunakan tombak, gada, dan panah. Ketika senjata api dikenal, kejayaan beladiri mulai surut. Namun, hal itu tidak membuat beladiri punah. Beladiri terus berkembang, dan menjadi salah satu alat untuk melindungi diri tanpa membawa senjata. Juga dimasa damai, beladiri masih diminati orang karena dipakai untuk menjaga kesehatan. Dari sinilah kemudian beladiri berkembang sebagai olahraga. Olahraga beladiri adalah salah satu jenis

olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin (Khoirunnisa et al., 2012). Kelompok beladiri tersebut tidak hanya berasal dari Indonesia saja, tetapi juga berasal dari luar Indonesia seperti, Silat, taekwondo, kungfu, judo, muay thai, dan wushu. Salah satu olahraga beladiri adalah pencak silat.

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri. Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia yang saat ini sudah mulai berkembang baik secara regulasi maupun organisasi (Muhamad et al., 2019). Pencak silat, olahraga beladiri pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur serta termasuk dalam muatan lokal (Tama & Purwono, 2017). Pencak silat adalah hasil budaya bangsa Indonesia mempertahankan dan menjaga eksistensi dan integritas lingkungan untuk mencapai keharmonisan hidup agar meningkatkan kepercayaan masyarakat dan sikap religius (Cahyani, 2018). Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata (Darminto, 2017). Pendapat ini senada dengan pendapat Halbatullah et al., (2019) menyatakan bahwa pencak silat merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya, pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata. Jadi, pencak silat adalah beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis dan atletis.

Pencak silat bukan hanya sekedar beladiri dan mempertahankan diri akan tetapi melalui pencak silat juga mengajarkan tentang seni dan tradisi. Ketika seorang pesilat bergerak sewaktu bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan (Dahlan, 2011). Dalam pertandingan pencak silat terdapat empat cabang, yaitu: tanding, tunggal, ganda dan beregu. Terdapat tiga aspek yang harus disiapkan untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat, yaitu: fisik, teknik dan mental. Pencak silat ini memerlukan kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang sangat prima. Hal ini berkaitan dengan kondisi internal berupa struktur anatomis, fungsi fisiologis, dan sistem persyarafan (Rosalina, 2018).

Keberhasilan atlet silat tidak terlepas dari struktur antropometrik yaitu berat badan yang *overweight*, tinggi badan yang tidak proporsional, ditinjau secara fisiologis kemampuan daya tahan cardio-respiratori, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, dan kelincahan cenderung relatif kurang baik (Hariyanti et al., 2019). Serta Terdapat faktor-faktor yang dapat memicu perkembangan prestasi seorang atlet dalam berolahraga. Seperti harus adanya kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga sehingga prestasi olahraga dapat berkembang dengan ilmu yang terkait khususnya pada olahraga pencak silat (Nabila et al., 2021). Serta, prestasi dapat meningkat apa bila atlet dapat di dukung dengan fisik yang baik dan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan (Danu & Susanto, 2019). Seorang pesilat membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi disamping penguasaan teknik, strategi dan mental (Halbatullah et al., 2019). Jadi, prestasi seorang atlet sangat

ditentangan dengan kondisi fisik, mental dan strategi. Untuk menghasilkan kondisi fisik yang baik maka dibutuhkan sebuah model latihan yang sesuai dengan kondisi dan masalah yang dihadapi oleh atlet pencak silat.

Saat ini, prestasi atlet silat belum bisa dikatakan membangakan, masih banyak atlet yang masih belum mempunyai fisik yang baik. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Rosalina, (2018) menyatakan atlet olahraga pencak silat ditinjau dari aspek anatomis atlet pencak silat umumnya memiliki kelemahan yang signifikan. Hal ini bisa dilihat dari struktur antropometrik yaitu berat badan yang *overweight*, tinggi badan yang tidak proporsional, ditinjau secara fisiologis kemampuan daya tahan cardio-respiratori, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, *power*, kelenturan, dan kelincahan. Pendapat Susanto et al., (2013) masih banyak anak yang memiliki kelenturan splitnya kurang sempurna, yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tendangan. Pendapat Syaifullah, (2011) Kegagalan para pesilat Indonesia tersebut bisa disebabkan oleh pelatihan yang belum terprogram secara baik, latihan hanya bersifat insidental dan tidak berkesinambungan, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan, perhatian pengurus kurang optimal, manajemen tidak profesional serta minimnya dana. Serta pendapat Tofikin et al., (2019) menyatakan bahwa keadaan latihan dan bertanding laga, sering dijumpai saat atlet melakukan tendangan sabit, tendangan yang dilakukan atlet kurang cepat. Kondisi-kondisi ini didukung dengan menurunnya prestasi atlet pencak silat salah satu klub yaitu Bakti Negara Banyuning; dimana tahun 2021 prestasi yang diperoleh yaitu 1) Juara 1 kejuaraan

nusantara kategori regu, 2) Juara 2 kejuaraan antar mahasiswa UNESA, dan 3) Juara 2 kejuaraan mahasiswa UNJ. Tahun 2020 prestasi yang diperoleh adalah 1) 7 emas, 5 perak, 3 perunggu, porjar Buleleng, 2) Juara 1 KOSN tingkat Provinsi 3) Harapan 1 KOSN tingkat nasional dan 4) 12 emas, 3 perak, 2 perunggu kejuaraan nasional Banyuwangi Open 2020. Sedangkan prestasi tahun 2019 adalah 1) Juara 1 Porprov Bali (Tabanan), 2) 5 emas 4 perak 2 perunggu kejuaraan Singapura open dan 3) 4 emas 4 perak 5 perunggu Porjar Buleleng. Walaupun terjadi peningkatan dari tahun 2019 ke tahun 2020 namun kondisi tersebut belum bisa dikatakan capaian optimal. Dari hasil wawancara dengan pelatih ada beberapa faktor yang menyebabkan. Faktor-faktor tersebut antara lain kondisi fisik atlet hal ini disebabkan oleh program latihan yang masih terstruktur dan masih menggunakan metode latihan yang monoton. Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut dapat dikatakan bahwa komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat dalam mencapai prestasi.

Kondisi fisik sendiri merupakan kata yang tidak pernah lepas dari gambaran keadaan tubuh manusia. Penafsiran tentang kondisi fisik dimulai dari pengertian kata kondisi fisik itu sendiri. Kondisi merupakan pengertian dari keadaan, sedangkan fisik merupakan pengertian tubuh. Sehingga secara pengertian kata, kondisi fisik merupakan keadaan tubuh. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang utuh dengan komponen yang lainnya (Dawud & Hariyanto, 2020; Nurhidayah & Satya, 2017). Secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. *Physical fitness related to health is always attached to physical conditions that are embedded in*

physical activity through physical exercise, which depends on body composition, aerobic fitness, flexibility, and muscle fitness (Tyler et al., 2014). Artinya suatu kebugaran jasmani yang melekat dengan kondisi fisik anak selalu dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, sehingga indikator dari status tersebut dilihat dari latihan, komposisi tubuh, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Menurut rujukan yang diambil di atas dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang penting dalam pengembangan potensi atlet pencaksilat untuk mencapai prestasi maksimal.

Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan *power* (Herpandika et al., 2019; Luhut Sinaga et al., 2016). *Almost all physical activities incorporate either force (or strength), speed, or flexibility or some combination of these elements* (Bompa, 2015 dalam Muhammad & Nasrullah, 2016). Artinya, hampir seluruh aktivitas fisik membutuhkan penggabungan dari komponen-komponen kekuatan, kecepatan, kelentukan dan lainnya. Atlet dari cabang olahraga apapun, mutlak dan wajib melatih seluruh komponen kondisi fisik tersebut. Hal ini dikarenakan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja. Pencapaian latihan akan dapat diketahui dengan melakukan tes-tes yang nantinya akan memperlihatkan apakah atlet tersebut sudah mempunyai kualitas kondisi fisik yang diharapkan (Lumban Toruan, 2017 dalam (Herpandika et al., 2019)). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sebagai dasar evaluasi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting yang menentukan prestasi atlet silat adalah fleksibilitas. Kemampuan *flexibility* adalah kemampuan sendi melakukan gerak secara maksimal (Kurniawan et al., 2018). Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan leluasa, seimbang, nyaman, dan kuat dalam ruang gerak sendi, otot, dan ligamen secara maksimal (Halbatullah et al., 2019; Ibrahim et al., 2015). Fleksibilitas juga dapat diartikan sebagai efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang kuat (Hariyanti et al., 2016). Fleksibilitas yang baik dapat memungkinkan satu atau beberapa sendi secara bersamaan untuk melakukan gerak secara efisien dan berperan penting untuk mencegah cedera dan perbaikan postur yang buruk (Pulcheria & Muliarta, 2016).

Selain itu, fleksibilitas adalah kemampuan seseorang terhadap jaringan otot memanjang secara maksimal hingga seluruh gerak sendi penuh tanpa adanya rasa nyeri. Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendian. Fleksibilitas memiliki peranan yang penting untuk kebutuhan gerak sehari-hari karena fleksibilitas merupakan fungsi seluruh persendian yang terdapat pada tubuh seseorang (Yaqin et al., 2019). Berdasarkan beberapa pengertian mengenai fleksibilitas di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dengan leluasa, seimbang, dan nyaman secara maksimal dan tanpa adanya rasa nyeri dalam tubuh seseorang.

Fleksibilitas tidak termasuk kemampuan alamiah, melainkan kualitas anatomi tubuh organ untuk dipertimbangkan dalam latihan (Sudirman et al., 2019), latihan

fisik berpengaruh pada kekuatan dan massa otot, serta fleksibilitas sendi (Pangemanan et al., 2013). Pendapat ini sesuai dengan pendapat Eid et al., (2017) fleksibilitas tidak diperoleh begitu saja melainkan bisa dengan latihan serta terapi yang membuat sendi-sendi mampu mengikuti gerak semaksimalnya. Jadi, fleksibilitas atlet dapat dikembangkan dengan latihan yang tekun serta penggunaan program yang terstruktur. Selain fleksibilitas yang mempengaruhi prestasi atlet adalah daya tahan otot.

Seorang atlet harus memiliki daya tahan otot yang baik, sehingga bisa melakukan aktivitas yang terus menerus tanpa ada batasan waktu. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama (Prakoso & Sugiyanto, 2017; Surahman et al., 2018). Daya tahan otot adalah kemampuan sering dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot untuk mengulangi kontraksi dalam jumlah otot. Salah satu daya tahan adalah daya tahan anaerobik. Daya tahan anaerobik adalah daya tahan anaerobik adalah proses melengkapi kebutuhan energi yang tidak banyak memerlukan oksigen dari luar tubuh manusia. Daya tahan anaerobik merupakan kekuatan untuk mempertahankan kerja secara terus menerus selama mungkin dalam kondisi anaerobik. Sukadiyanto (2011) menyatakan anaerobik adalah aktivitas yang tidak membutuhkan bantuan oksigen. Kemampuan anaerobik adalah kemampuan fungsional tubuh yang dapat dioptimalkan melalui serangkaian program latihan yang ditentukan oleh daya anaerobik dan kapasitas anaerobik (Hasibuan, 2014). Oleh karena itu, daya tahan anaerobik berbeda dengan daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik diartikan sebagai proses pemenuhan kebutuhan energi tanpa bantuan oksigen dari luar tubuh

manusia. Daya tahan anaerobik sebagai suplemen untuk waktu singkat bagi daya tahan aerobik (Pratama & Pekik Irianto, 2019). Daya tahan anaerobik umum tergantung pada kesanggupan tubuh menghutang oksigen (O_2 debt), kesanggupan menahan rasa tidak enak akibat asam laktat dan efisiensi gerakan. Makin besar kesanggupan tubuh seseorang menghutang oksigen, memiliki toleransi terhadap akumulasi asam laktat, makin tahanlah dalam pekerjaan tersebut dan makin lama dapat bekerja tanpa oksigen. Dengan gerakan yang efisiensi sedikit energi yang dibutuhkan untuk suatu pekerjaan bila dibandingkan dengan yang tidak efisien. Yang dimaksud dengan gerakan efisien ialah gerakan-gerakan yang tidak perlu pada pekerjaan tersebut tidak dilakukan, seperti pada lari gerakan kepala. Gerakan-gerakan yang tidak perlu akan menambah energi atau membuang-buang yang tidak diperlukan. Bagi atlet yang terlatih baik gerakan-gerakan yang tidak efisien tersebut tidak dilakukan.

Untuk meningkatkan daya tahan otot diperlukan latihan yang rutin (Rawe et al., 2017). Daya tahan otot sendiri dipengaruhi latihan tertentu sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Daya tahan anaerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme (Akbar & Widiyanto, 2014).

Jabaran-jabaran tersebut, memberikan gambaran kondisi fisik khususnya fleksibilitas dan daya tahan anaerobik atlet yang tidak diperoleh begitu saja tetapi membutuhkan metode pelatihan yang terprogram. Oleh sebab salah satu solusi yang

bisa ditawarkan dalam mengatasi rendahnya fleksibilitas adalah dengan mengembangkan model latihan. Adanya model latihan yang sesuai akan dapat memberikan dampak yang positif terhadap kondisi fisik atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Purnomo, (2019) menemukan bahwa program pelatihan meningkatkan kondisi fisik atlet. Besarnya perubahan kondisi atlet *handball* dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata *pretest* yaitu sebesar 45,49 dengan *posttest* 54,54. Diketahui bahwa peningkatan kondisi fisik atlet *handball* Kubu Raya adalah 9,05 atau 19,89% setelah diberikan program latihan. Penelitian yang dilakukan oleh Edwarsyah et al., (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP. Penelitian yang dilakukan oleh Ismoko & Sukoco, (2013) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai yang signifikan melalui metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills*. (2) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan terhadap *power* tungkai. (3) Terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai antara yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. (4) Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan *power* tungkai. Penelitian yang dilakukan oleh Evenetus et al., (2019) menyatakan bahwa program latihan dengan alat vasa *trainer* memiliki hasil dan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan, daya tahan lengan dan performa renang 50 meter gaya bebas namun tidak terhadap kekuatan lengan.

Berdasarkan jabaran tersebut dapat dikatakan bahwa dengan model latihan akan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet. Latihan kondisi fisik di dunia pada saat

ini mengalami perkembangan yang begitu pesat, begitu juga dengan tes kondisi fisik yang pada sekarang ini sudah memasuki zaman serba digital. Variasi latihan kondisi fisik dari setiap zaman terus mengalami peningkatan dan pada sekarang ini sudah sangat berkembang. Semakin berkembangnya teknologi variasi latihannya pun ditingkatkan oleh pelatih hal ini dikarenakan untuk mengusir kejenuhan atlet saat latihan. Seorang pelatih memiliki berbagai variasi latihan agar bisa mengikuti perkembangan pada masa sekarang ini. Seperti halnya yang dikatakan Veni “Latihan bervariasi adalah salah satu cara untuk mengusir kejenuhan dan meningkatkan semangat atlet untuk berlatih. Pelatih juga harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan kondisi fisik yang dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik atlet. Maka daripada itu, kreativitas pelatih dituntut dalam persiapan latihan untuk atletnya. Oleh sebab itulah perlu dikembangkan model latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan anerobik. Serta model latihan yang sesuai dengan kebudayaan yang dimiliki. Salah satu daerah yang kaya akan tradisi dan kebudayaan adalah Bali.

Bali adalah salah satu daerah yang unik yang mana dalam kehidupan sehari-harinya sejalan dengan ajaran agama Hindu. Bali sudah dikenal bukan hanya dalam kalangan domestik tetapi banyak negara lain yang mulai mengulas tentang kebudayaan yang dimiliki oleh Bali. Baik kebudayaana dalam irigasi, pengobatan, seni, budaya, olah batin, yoga dan lain sebagainya. Banyak Budaya Bali yang bisa dikolaborasikan dalam proses pembelajaran maupun latihan. Salah satu kebudayaan yang terkenal dari Bali adalah sentra tari. Sebuah kebudayaan yang memadukan unsur nyanyian, gerakan dan cerita. Banyak jenis gerakan yang ditimbulkan seperti

gerak lokomotifnya seperti melompat, berlari dan lainnya, gerakan non lokomotifnya seperti menganyunkan tangan, menggerakkan leher bukan hanya dua jenis itu saja bahkan kebudayaan Bali sangat kaya akan gerakan manipulasinya berupa gerakan tari menangkap maupun melempar. Kebudayaan yang kental akan tradisi saat ini sudah mulai tergerus oleh adanya kebudayaan dari luar. Akan tetapi kebudayaan itu tidak bisa menghilangkan begitu saja kebudayaan Bali, melainkan memperkaya kebudayaan Bali. Salah satu kebudayaan yang memperkaya kebudayaan Bali adalah yoga.

Perkembangan yoga saat ini dapat dibilang sangat cepat khususnya di Bali. salah satu alasannya adalah bagi masyarakat Bali ada beberapa ajaran yoga yang memang sudah dilakukan yaitu sembanhyang. Saat sembanhyang seseorang akan melakukan asana atau sikap duduk padmasana, dimana tulang punggung, leher dan kepala harus tegak lurus (tidak membungkuk), kemudian dengan pranayama (pengaturan nafas) dengan sikap batin yang hening, tenang dan suci, akan menjadikan tubuh seseorang semakin sehat. Serta konsentrasi juga aplikasi dari yoga yang merupakan tindakan memegang, membawa, menguasai, dan memiliki. Masih banyak lagi, gerakan yoga yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat. Alasan itulah yang membuat peneliti ingin mengembangkan model latihan yoga untuk meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan anaerob.

Yoga adalah telah dikenal oleh masyarakat India kuno, saat ini yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan komprehensif dan menyeluruh (Kinasih, 2016). Yoga dapat dilakukan oleh semua orang, dan tidak ada kaitannya dengan agama tertentu. Yoga adalah salah kegiatan yang menyatukan badan dan

pikiran untuk menyeimbangkan dan mengharmoniskan fungsi fisik dan mental tubuh (Permatananda et al., 2020). Yoga merupakan salah satu terapi yang sudah banyak diteliti dan digunakan untuk mengatasi kecemasan (Permatananda et al., 2020). Yoga adalah latihan tentang disiplin tubuh, pikiran dan jiwa. Yoga sangat mudah dan dapat dilakukan oleh orang disabilitas bahkan oleh lansia. Yoga efektif mengurangi gangguan yang berhubungan dengan lansia. Gerakan yoga dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, serta kekuatan otot (Yağlı & Ülger, 2012). Latihan yoga mengembangkan kemauan, disiplin dan pengenalan diri serta memaksa tubuh untuk bekerja secara sinergi dan sempurna (Kan et al., 2016; Lazaridou et al., 2013). Oleh karena itu latihan yoga memiliki efek menguntungkan sebagai salah satu obat stres (Kirkwood et al., 2005).

Yoga biasanya digunakan sebagai bentuk latihan menggabungkan postur fisik dengan latihan pernapasan serta meditasi untuk melatih keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan (Northey et al., 2018; Reid & Foster, 2017). Dalam yoga ada unsur-unsur yang bisa digunakan dalam tingkat kecil atau besar, model latihan yoga yang diberikan berbeda disesuaikan dengan usia dan tujuan yoga itu diberikan bagi kalangan lanjut usia yoga model latihan yang diberikan lebih menyenangkan sedangkan bagi orang dewasa latihan yoga digunakan untuk kesehatan mental, fisik dan sosial (Hoy et al., 2021; Nayak et al., 2015). Latihan yoga memiliki potensi untuk mengembangkan karakter, hal ini sesuai dengan tujuan dari yoga sendiri yaitu menyatukan pikiran dan tubuh untuk menghasilkan sebuah efek yang baik. Dalam latihan yoga seseorang diharapkan mampu merasakan efek dari yoga berdasarkan

kesadaran akan fungsi yoga terhadap tubuh (Alleva et al., 2020; Frayeh & Lewis, 2018).

Jabaran-jabaran tersebut didukung oleh beberapa hasil penelitian yang dilakukan Winarni et al., (2020) menyatakan bahwa meningkatnya kualitas hidup ibu nifas yang latihan yoga dengan nilai Z Score 4.329 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 1.727 dan menurunnya nilai skala depresi pada kondisi psikologis ibu yang melakukan yoga dengan nilai Z Score 4.311 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 0.687. Sivaramakrishnan et al., (2019) menyatakan bahwa latihan yoga meningkatkan fungsi Fisik seperti kekuatan keseimbangan dan fleksibilitas serta kesejahteraan. Cox & McMahon, (2019) menyatakan bahwa yoga memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan tubuh menjadi lebih positif. Cox & Tylka, (2020) menyakakan bahwa latihan yoga dapat mengembangkan karakter, menstabilkan sikap, dapat merawat dan lebih mencintai diri, perubahan kondisi fisik dan perubahan kemampuan sosial.

Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut maka dikembangkan model latihan yoga yang akan meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Model latihan ini akan berbeda dengan latihan yoga yang sudah ada model latihan ini dikembangkan lebih banyak mengembangkan gerakan yang berpusat pada kemampuan fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Serta model latihan ini akan dikembangkan dalam bentuk progam latihan. Dimana yoga akan diberikan diawal sebagai program pemanasan sebelum latihan pencak silat. Model yoga yang akan diberikan per tahap dari model latihan yoga 1 sampai model latihan 7. Masing-

masing model akan diberikan waktu minimal 10 menit. Dengan program latihan yang dikembangkan ini diharapkan variasi latihan kondisi fisik khususnya fleksibilitas dan daya tahan anaerob semakin kaya.

B. Fokus Masalah

Pencaksilat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata. Pencaksilat bukan hanya sekedar beladiri dan mempertahankan diri akan tetapi melalui pencaksilat juga mengajarkan tentang seni dan tradisi. Ketika seorang pesilat bergerak sewaktu bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Dalam pertandingan pencaksilat terdapat empat katagori, yaitu: tanding, tunggal, ganda dan beregu. Terdapat tiga aspek yang harus disiapkan untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencaksilat, yaitu: fisik, teknik dan mental. Keberhasilan atlet silat tidak terlepas dari struktur antropometrik yaitu berat badan yang *overweight*, tinggi badan yang tidak proporsional, ditinjau secara fisiologis kemampuan daya tahan *cardio-respitori*, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, dan kelincahan cenderung relatif kurang baik. Berdasarkan jabaran tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan adanya kondisi fisik dan kondisi psikologis yang baik maka akan dicapai prestasi yang diinginkan. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah dengan mengembangkan model latihan yoga. Sehingga, dalam penelitian ini fokus permasalahan yang diteliti adalah

pengembangan model latihan yoga yang digunakan untuk memperbaiki kondisi fisik khususnya fleksibilitas dan daya tahan anaerob pesilat. Jadi batasan masalah penelitian ini adalah model pelatihan yoga, fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Serta tempat penerapan atau uji efektivitas dilakukan di Klub pesilat Bakti Negara Banyuning.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah penelitian adalah:

1. Bagaimanakah pengembangan model latihan yoga untuk fleksibilitas dan daya tahan anaerob pada atlet pencak silat?
2. Bagaimanakah efektivitas model latihan yoga untuk fleksibilitas dan daya tahan anaerob atlet pencak silat?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Model latihan yoga untuk fleksibilitas dan daya tahan anaerob yang dikembangkan dapat diterapkan dan bermanfaat untuk menambah variasi latihan kepada pelatih serta atlet
2. Model latihan yang dikembangkan efektif untuk fleksibilitas dan daya tahan anaerob atlet pencak silat.

E. State of the Art

Beberapa penelitian yang relevan yang berkaitan dengan model latihan fisik dan yoga yang sudah dilakukan sebelumnya. Penelitian-penelitian itu antara lain;

- 1) Penelitian Purnomo, (2019) menemukan bahwa program pelatihan meningkatkan kondisi fisik atlet. Besarnya perubahan kondisi atlet *handball* dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata *pretest* yaitu sebesar 45,49 dengan *posttest* 54,54. Diketahui bahwa peningkatan kondisi fisik atlet *handball* Kubu Raya adalah 9,05 atau 19,89% setelah diberikan program latihan.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Edwarsyah et al., (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Ismoko & Sukoco, (2013) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai yang signifikan melalui metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills*. (2) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan terhadap *power* tungkai. (3) Terdapat perbedaan peningkatan *power* tungkai antara yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. (4) Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan *power* tungkai.
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Evenetus et al., (2019) menyatakan bahwa program latihan dengan alat vasa trainer memiliki hasil dan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan, daya tahan lengan dan

performa renang 50 meter gaya bebas namun tidak terhadap kekuatan lengan.

- 5) Penelitian Winarni et al., (2020) menyatakan bahwa meningkatnya kualitas hidup ibu nifas yang latihan yoga dengan nilai Z Score 4.329 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 1.727 dan menurunnya nilai skala depresi pada kondisi psikologis ibu yang melakukan yoga dengan nilai Z Score 4.311 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 0.687.
- 6) Penelitian Sivaramakrishnan et al., (2019) menyatakan bahwa latihan yoga meningkatkan fungsi fisik seperti kekuatan keseimbangan dan fleksibilitas serta kesejahteraan.
- 7) Penelitian Cox & McMahon, (2019) menyatakan bahwa yoga memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan tubuh menjadi lebih positif.
- 8) Penelitian Cox & Tylka, (2020) menyatakan bahwa latihan yoga dapat mengembangkan karakter, menstabilkan sikap, dapat merawat dan lebih mencintai diri, perubahan kondisi fisik dan perubahan kemampuan sosial.

Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut maka dikembangkan model latihan yoga yang akan meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Model latihan ini akan berbeda dengan latihan yoga yang sudah ada, model latihan ini dikembangkan lebih banyak mengembangkan gerakan yang berpusat pada kemampuan fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Model latihan yoga ini akan diberikan dalam bentuk program latihan kepada pesilat di klub Bakti Negara Banyuning.

F. Road Map Penelitian

Yoga biasanya digunakan sebagai bentuk latihan menggabungkan postur fisik dengan latihan pernapasan serta meditasi untuk melatih keseimbangan, fleksibilitas dan kekuatan (Northey et al., 2018; Reid & Foster, 2017). Dalam yoga ada unsur-unsur yang bisa digunakan dalam tingkat kecil atau besar, model latihan yoga yang diberikan berbeda disesuaikan dengan usia dan tujuan yoga itu diberikan bagi kalangan lanjut usia yoga model latihan yang diberikan lebih menyenangkan sedangkan bagi orang desawa latihan yoga digunakan untuk kesehatan mental, fisik dan sosial (Hoy et al., 2021; Nayak et al., 2015). Latihan yoga memiliki potensi untuk mengembangkan karakter, hal ini sesuai dengan tujuan dari yoga sendiri yaitu menyatukan pikiran dan tubuh untuk menghasilkan sebuah efek yang baik.

Dalam latihan yoga seseorang diharapkan mampu merasakan efek dari yoga berdasarkan kesadaran akan fungsi yoga terhadap tubuh (Alleva et al., 2020; Frayeh & Lewis, 2018). Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya, Winarni et al., (2020) menyatakan bahwa meningkatnya kualitas hidup ibu nifas yang latihan yoga dengan nilai Z Score 4.329 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 1.727 dan menurunnya nilai skala depresi pada kondisi psikologis ibu yang melakukan yoga dengan nilai Z Score 4.311 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 0.687. Sivaramakrishnan et al., (2019) menyatakan bahwa latihan yoga meningkatkan fungsi fisik seperti kekuatan keseimbangan dan fleksibilitas serta kesejatraan. Cox & McMahon, (2019) menyatakan bahwa yoga memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan tubuh menjadi lebih positif. Cox & Tylka, (2020) menyatakan bahwa latihan yoga dapat mengembangkan

karakter, menstabilkan sikap, dapat merawat dan lebih mencintai diri, perubahan kondisi fisik dan perubahan kemampuan sosial.

Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut maka dikembangkan model latihan yoga yang akan meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Model latihan ini akan berbeda dengan latihan yoga yang sudah ada model latihan ini dikembangkan lebih banyak mengembangkan gerakan yang berpusat pada kemampuan fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Serta model latihan ini akan dikembangkan dalam bentuk program latihan. Dimana yoga akan diberikan diawal sebagai program pemanasan sebelum latihan pencak silat. Model yoga yang akan diberikan per tahap dari model latihan yoga 1 sampai model latihan 7. Masing masing model akan diberikan waktu minimal 10 menit. Dengan program Latihan yang dikembangkan ini diharapkan kondisi fisik khususnya fleksibilitas dan daya tahan anaerob. Secara sederhana ditunjukkan pada gambar 1 berikut.



Gambar 1.1. *Road Map* Penelitian