

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan dan menjadi satu kesatuan dengan manusia. Dianggap kebutuhan karena melalui olahraga manusia dapat menjaga kesehatannya. Menjadi satu kesatuan sebab manusia makhluk yang bergerak. Menurut Maksam, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Ardianta & Hariadi, 2017). Olahraga merupakan bagian terpenting dari proses awal terbentuknya bakat seseorang untuk menjadi atlet. Melalui olahraga yang diarahkan dengan baik, atlet dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerakanya untuk bisa mencapai prestasi. Oleh karena itu, diperlukan peran pemerintah untuk mendukung dan menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN), olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh sebab itu, olahraga semestinya didukung dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna.

Melalui olahraga prestasi menjadi salah satu cara mengharumkan dan membawa nama baik nama daerah hingga nama baik negara. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam olahraga prestasi, salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah. Meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan serta sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga asli Indonesia yang sudah mulai digemari oleh masyarakat Indonesia dan sudah menjadi warisan tak benda di UNESCO yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan berkembang

dalam masyarakat rumpun melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman. Seiring perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi dapat dijadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan, dan alat pendidikan mental dan rohani. Keempat aspek tersebut merupakan suatu rangkaian yang utuh, tidak dapat dipisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam pencak silat selalu berdasarkan pada aspek beladiri, olahraga, seni dan mental spiritual.

Dalam proses mencapai prestasi dalam cabang olahraga pencak silat seorang pelatih harus bisa memahami pemberian latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan yang nantinya atlet siap dalam menghadapi kejuaraan. Melihat perkembangan cabang olahraga pencak silat yang semakin pesat, menuntut para insan olahraga hingga pelatih untuk menghasilkan karya maupun inovasi yang terbaik untuk meraih prestasi yang maksimal.

Pencapaian prestasi yang tinggi melalui olahraga tentunya tidak didapat dengan mudah. Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam menyusun program latihan yang harus dilatih secara sistematis, teratur dan terus menerus yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Berbagai aspek ini saling berkaitan, sehingga dalam penyusunan program latihan dan upaya meningkatkan prestasi perlu skala prioritas sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Aspek kondisi fisik merupakan komponen yang diperlukan dalam tercapainya prestasi, karena setiap atlet harus memiliki fisik yang prima untuk dapat menghadapi pertandingan dan berprestasi. Kondisi fisik seorang atlet perlu ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terus menerus. Melalui latihan fisik, kebugaran jasmani atlet akan meningkat sehingga dapat menunjang tercapainya prestasi yang optimal.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. (Dikdik, 2019) Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun

pengembangannya dilakukan dengan skala prioritas sesuai dengan kebutuhan. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kecepatan reaksi dan daya tahan. Dalam cabang olahraga pencak silat terdapat aspek-aspek komponen yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat diantaranya kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan.

Pada latihan kecepatan seorang atlet pencak silat memungkinkan untuk bergerak melakukan serangan maupun hindaran dengan waktu yang cepat, contoh bentuk latihan kecepatan pencak silat seperti sprint training maupun melakukan tendangan secepat mungkin dengan waktu yang telah ditentukan. Latihan kekuatan dalam pencak silat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot atlet untuk mengatasi beban tahanan dari beban di luar tubuhnya, contoh bentuk latihan kekuatan yaitu melakukan latihan otot menggunakan beban berat badan sendiri maupun menggunakan beban alat. Latihan kelincahan pada atlet pencak silat bertujuan agar memiliki kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, contoh latihan yang dilakukan seperti shuttle run, kombinasi latihan zig-zag. Latihan keseimbangan dalam pencak silat memungkinkan untuk seorang atlet pencak silat dapat menjaga tubuhnya dalam kondisi statis maupun dinamis. Ketika saat tendangan tertangkap lawan, dengan kemampuan keseimbangan yang baik, akan dapat menjaga posisi tubuh tidak mudah tergoyah oleh serangan lawan. Pada latihan keseimbangan atlet pencak silat menerapkan latihan berdiri satu kaki maupun melatih kuda-kuda. Lalu yang terakhir adalah daya tahan. Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan atlet dalam melakukan aktifitas yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pada daya tahan ini atlet pencak silat sering diberikan latihan seperti dalam bentuk lari jarak jauh dengan irama tetap maupun lari dengan irama yang berubah-ubah.

Menurut Dwijowinoto, Daya tahan jantung paru dapat tercapai ketika adanya peningkatan melalui tenaga aerobik maksimal (Volume Oksigen Max) dan anaerobik (Lahinda et al., 2020). Oleh karena itu dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular perlu diberikan suatu bentuk pola latihan yang spesifik yang secara efektif dapat lebih menjamin keberhasilan pada cabang olahraga yang ditekuni. Daya tahan mengacu kepada kemampuan fisik melakukan kerja yang

intensitasnya ditentukan dalam rentang waktu tertentu. Daya tahan aerobik disebut juga daya tahan kardiovaskular karena mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan dan keadaan tubuh. Kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah sangat diperlukan untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik sehingga dapat menerima beban yang berlangsung dalam waktu yang lama.

Ada beberapa keuntungan bagi atlet pencak silat ataupun olahragawan lainnya yang memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik, antara lain: (1) menambah kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas gerak secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu lama, 2) menambah kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (*recovery*), terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, dan 3) menambah kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat dan bervariasi.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang bersifat open skill atau body kontak. Hampir semua cabang olahraga yang bersifat open skill atau body kontak langsung memerlukan daya tahan. Pola latihan yang pas sangat menentukan kualitas pesilat dalam mengembangkan daya tahan. Pada pertandingan olahraga pencak silat di mainkan dalam waktu yang terbatas. Sehingga pesilat yang memiliki daya tahan yang bagus memiliki keuntungan untuk tidak mudah lelah dan bisa terus bertanding dan menekankan keindahan, kemantapan dan gerakan yang terstruktur. Dengan memiliki daya tahan yang bagus, atlet dapat menyerang lawan dengan maksimal dan sigap mengantisipasi serangan-serangan dari lawan. Maka dapat di artikan jika seorang pesilat yang memiliki kondisi fisik yang bagus di antaranya daya tahan, pesilat tersebut bisa bertanding dengan baik untuk memenangkan pertandingan.

Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan seorang atlet, dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, untuk memberikan berbagai variasi latihan dan menghindari kejenuhan atlet. Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet, seperti yang dikemukakan Nosseck yang menyatakan

bahwa metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban (Prayadi & Rachman, 2013). Dengan metode latihan yang baik dan bervariasi, seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Dalam latihan daya tahan terdapat berbagai macam metode namun memiliki prinsip latihan yang sama.

Metode latihan yang biasa digunakan oleh pelatih pencak silat untuk meningkatkan daya tahan atlet adalah metode latihan konvensional. Metode latihan konvensional adalah pemberian latihan dengan cara yang sudah biasa digunakan dengan cara latihan yang dilakukan di lapangan atau track lari, seperti lari jauh dengan irama yang tetap, lari jauh dengan irama yang berubah-ubah, *Cross Country*, *Fartlek*, lari interval.

Pemberian bentuk latihan daya tahan dengan cara latihan yang bertujuan untuk menekan denyut nadi istirahat serendah mungkin serta mendorong denyut nadi kerja maksimal setinggi mungkin. Sehingga seorang atlet dapat melawan rasa lelah yang timbul baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Pada intinya metode latihan daya tahan, menuntut kemampuan jantung dan paru-paru dapat mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

Selain aspek fisik, aspek psikologis juga menjadi hal yang tidak bisa dikesampingkan bersamaan dengan aspek fisik, khususnya daya tahan. Aspek psikologis yang mudah dijumpai oleh atlet yaitu motivasi. Motivasi merupakan suatu penggerak dasar yang sifatnya abstrak dan berasal dari tiap – tiap individu baik manusia maupun hewan, dimana aktivitas individu itu didasari oleh dorongan untuk mencapai tujuan akhir yang telah direncanakan sebelumnya (Sinuraya, 2018). Dapat disimpulkan bahwa, motivasi yang baik memungkinkan individu bekerja lebih baik dalam kelompoknya dan motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan.

Motivasi juga memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam latihan, sehingga seseorang yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan latihan. Seseorang yang memiliki motivasi untuk mencapai target atau tujuan, akan

mencapai keberhasilan yang lebih tinggi dari pada seseorang yang tidak memiliki motivasi untuk mencapai target atau tujuan.

Terkadang banyak atlet yang acuh tak acuh ketika latihan. Dan ada pula atlet ketika latihan hanya mengikuti asal bergerak saja, sehingga tidak mendapatkan efek dari latihan tersebut. Dampaknya akan terlihat ketika seorang atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuan yang maksimal saat pertandingan. Tentu di dalam menyelesaikan masalah ini perlunya motivasi dari atlet tersebut. Motivasi menjadi kekuatan yang mendorong beraksi atau tidaknya seseorang untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti selama menjadi atlet pencak silat mulai dari sebagai atlet perguruan/klub tahun 2010 hingga menjadi atlet pembinaan daerah pada tahun 2019. Pelatih-pelatih pencak silat dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular atletnya dengan cara pemberian metode latihan konvensional. Metode latihan konvensional yang diberikan dalam bentuk latihan yang dilakukan di lapangan atau track lari. Dan tidak jarang atlet mengalami kebosanan saat menjalani latihan. Jika dilihat dari sistem pertandingan dan cara bertanding dalam olahraga pencak silat, setiap pesilat melakukan serangan dan hindaran dengan gerak kaidah dan pola langkah pencak silat untuk melakukan serangan maupunantisipasi serangan dari lawan.

Sering pula peneliti lihat ketika pertandingan saat atlet pencak silat kelelahan, banyak atlet yang tidak bergerak dengan kaidah gerak pencak silat. Seharusnya setiap tehnik serangan maupun hindaran yang digunakan dalam pertandingan adalah gerak kaidah dan pola langkah pencak silat. Namun yang sering dijumpai di gelangang adalah hanya gerakan asal-asal ataupun gerakan menghindar dengan cara berlari tanpa pola langkah pencak silat. Sehingga diperlukannya alternatif untuk mensiasati hal tersebut.

Dalam pencak silat terdapat rangkaian gerak jurus yang dapat dikembangkan menjadi metode latihan. Salah satu rangkaian gerak jurus yang sudah banyak dikalangan insan pencak silat adalah gerak jurus tunggal. Dari rangkaian gerak jurus tunggal dapat dikembangkan menjadi variasi dalam metode latihan untuk daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat. Ketika bertanding silat

lebih dominan melakukan gerakan ataupun tehnik serangan dan hindaran tanpa melakukan gerakan berlari. Dengan melakukan gerakan rangkaian gerak jurus tunggal pada saat latihan, atlet terbiasa dengan posisi sikap dan gerakan pencak silat serta mampu fokus dengan kaidah-kaidah pola langkah pencak silat selama bertanding.

Pemberian metode latihan gerak jurus tunggal dengan memperhatikan intensitas, frekuensi dan durasi latihan yang sesuai dalam program latihan daya tahan. Dapat menjadi pilihan dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat sesuai dengan bentuk gerak pencak silat dalam pertandingan. Sehingga dapat meminimalisir kekurangan yang kemungkinan terjadi saat pertandingan.

Dengan pemberian metode latihan yang lebih dalam bentuk gerak kaidah pencak silat namun memiliki tujuan dan manfaat yang sama dengan metode latihan konvensional. Menjadi satu hal baru yang dirasakan oleh atlet sehingga dapat menambah motivasi dalam latihan. Sebab motivasi latihan mempunyai peranan penting dalam memberi rangsangan, semangat dan rasa senang dalam latihan sehingga yang mempunyai motivasi untuk melaksanakan proses latihan.

Adanya motivasi latihan yang kuat membuat atlet latihan dengan tekun yang pada akhirnya terwujud dalam hasil keterampilan atlet tersebut. Oleh karena itu, motivasi latihan setiap atlet hendaknya diterapkan oleh para pelatih kepada diri atlet agar dengan maksimal mengikuti materi latihan yang diberikan. Apabila atlet memiliki motivasi rendah, bisa dilihat dari keseriusannya dan disiplin dalam berlatih, tidak bersemangat, tidak tepat waktu dalam latihan, rendahnya konsentrasi dalam latihan, tidak mempunyai inisiatif berlatih dan sebagainya. Baiknya setiap pelatih berupaya untuk menimbulkan dan menjaga motivasi atlet yang stabil. Sehingga atlet mendapatkan efek dari latihan daya tahan dan dampaknya akan terlihat saat pertandingan.

Oleh karena itu, perlu adanya penelitian dengan menggunakan metode latihan konvensional dan metode latihan gerak jurus tunggal serta pengaruhnya terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat dengan memperhatikan motivasi latihan pada atlet. Yang selanjutnya akan dikembangkan

dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat”.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut pembatasan masalah pada penelitian ini adalah pada metode latihan (latihan konvensional dan gerak jurus tunggal) dan motivasi terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat.

Berdasarkan Batasan masalah tersebut, maka secara operasional penelitian ini meliputi dua variable bebas, yaitu: (1) metode latihan dan (2) motivasi, serta satu variable terikat, yaitu peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara atlet yang menggunakan metode latihan konvensional (A1) dengan atlet yang menggunakan metode latihan gerak jurus tunggal (A2) terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat ?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan (A) dan motivasi latihan (B) terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat ?
3. Apakah hasil peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat yang menggunakan metode latihan konvensional (A1) lebih baik dari atlet pencak silat yang menggunakan metode latihan jurus tunggal (A2) pada kelompok atlet pencak silat yang memiliki motivasi latihan tinggi (B1) ?
4. Apakah hasil peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat yang menggunakan metode latihan jurus tunggal (A2) lebih baik dari atlet pencak silat yang menggunakan metode latihan konvensional (A1) pada kelompok atlet pencak silat yang memiliki motivasi latihan rendah (B2) ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variable terikat. Terdapat dua variable bebas dalam penelitian ini, yaitu metode latihan dan motivasi sebagai variable terikat adalah daya tahan kardiovaskular pada atlet pencak silat.

Secara lebih khusus tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

1. Secara keseluruhan terdapat pengaruh daya tahan kardiovaskular antara metode latihan konvensional dan metode latihan gerak jurus tunggal.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi terhadap daya tahan kardiovaskular.
3. Perbedaan bagi atlet yang memiliki motivasi tinggi antara perlakuan metode latihan konvensional dan metode latihan gerak jurus tunggal terhadap daya tahan kardiovaskular.
4. Perbedaan bagi atlet yang memiliki motivasi rendah antara perlakuan metode latihan konvensional dan metode latihan gerak jurus tunggal terhadap daya tahan kardiovaskular.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai berikut :

1. Sebagai penunjang pelatih dan atlet dalam melakukan variasi metode dan bentuk latihan.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih, pengajar, Pembina, mahasiswa, dan atlet tentang cara meningkatkan daya tahan kardiovaskular dalam pencak silat.
3. Mengetahui pengaruh dan manakah yang lebih efektif antara metode latihan konvensional dan metode latihan gerak jurus tunggal terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet pencak silat jika dikaitkan dengan faktor motivasi.

F. State of Art

Penelitian sebelumnya berfungsi untuk analisa dan memperkaya pembahasan penelitian, serta membedakannya dengan penelitian yang sedang dilakukan. Penelitian yang akan peneliti teliti adalah berkaitan dengan metode latihan yaitu metode daya tahan konvensional dan metode gerak jurus tunggal pencak silat terhadap daya tahan kardiovaskular. Pada penelitian ini peneliti mencoba untuk mencari tahu efektifitas dari gerak jurus tunggal pencak silat terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada atlet pencak silat. Yang dimana pada umumnya untuk melatih daya tahan kardiovaskular adalah dengan memberikan latihan yang sudah biasa diberikan di lapangan atau track atletik.

Pada penelitian ini nantinya peneliti akan memberikan metode latihan gerak jurus tunggal pencak silat untuk melihat efektifitas metode latihan tersebut dan motivasi latihan pada atlet pencak silat.

Table perbandingan penelitian sebelumnya.

No.	Judul Jurnal dan Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Tinjauan Penelitian
1	Pengaruh <i>Continus Running</i> dan Lari <i>Interval Training</i> terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo di Kabupaten Kediri Tahun 2016 Peneliti : - Bayu Saputra - Yulingga Nanda Hanief	2016, Kediri	Latihan Countinus Run dan lari interval training dapat meningkatkan daya tahan atlet.
2	Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Untuk Usia Remaja Peneliti : - Widiastuti - Renny Mulyani	2017, Tanggerang	Jurus Tunggal Tangan Kosong Pencak Silat dapat menjadi model latihan daya tahan.

3	<p>The Effect Of High Intensity Interval Training To Physical Condition Of Pencak Silat Atlet</p> <p>Peneliti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sartono, - Firman Adityatama 	2019, Jawa Barat	Latihan interval tinggi dapat meningkatkan kondisi fisik pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat STKIP Muhammadiyah Kuningan
4	<p>Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular (VO2max) Melalui Latihan Jurus Mawar Pencak silat Pada Warga Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Wara Timur Kota Palopo</p> <p>Peneliti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Firmansyah Dahlan - Firman Patawari 	2019, Sulawesi Selatan	Terdapat pengaruh latihan jurus pencak silat terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada warga lanjut usia.

