

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menggerakkan seluruh anggota tubuh dan mengeluarkan energi. Salah satu dari bentuk aktivitas fisik adalah olahraga. Olahraga saat ini semakin diminati oleh masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Bentuk olahraga yang sering diminati contohnya adalah sepak bola, bola basket, renang, hingga pencak silat. Dari sekian banyaknya cabang olahraga, pencak silat menjadi salah satu olahraga prestasi yang sudah diterima sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Pemerintah membuatkan ajang kejuaraan pencak silat mulai dari tingkat daerah, provinsi, dan nasional dengan tujuan mengembangkan potensi atlet pencak silat mulai usia dini hingga dewasa yang mampu berkembang menjadi atlet. Dengan adanya ajang kejuaraan ini, pemerintah berharap dapat terbentuk bibit-bibit atlet berprestasi yang berperan untuk menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga pencak silat baik tingkat Nasional serta Internasional. Dalam kejuaraan dunia, atlet pencak silat Indonesia mampu mengharumkan nama bangsa Indonesia dengan berbagai prestasi yang diraihinya seperti kejuaraan *Sea Games*, *Asian Games*, *Asian Beach Games* dan kejuaraan dunia (Syaefullah, 2022).

Dalam pelaksanaan pengajaran dan pelatihannya, olahraga bela diri pencak silat ini dalam perkembangannya selain didalam lingkungan

sekolah dapat juga dilakukan di paguron dan padepokan pencak silat yang merupakan wadah pengembang semua aspek pembinaan di dalam pencak silat. Adapun lembaga resmi yang menaungi dan memfasilitasi semua paguron untuk saling bersaing dalam segala bidang atau aspek pencak silat ke dalam sebuah prestasi yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). IPSI berfungsi sebagai penyalur, pembina dan pengembang semua aspek didalam pencak silat terutama ditekankan dalam aspek olahraga dan seni budayanya.

Selain pada ajang kejuaraan yang dilaksanakan oleh pemerintah, banyak lembaga pendidikan maupun klub-klub olahraga yang mengadakan pelatihan hingga ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bertujuan agar peserta didik mempunyai sarana untuk menyalurkan minat serta bakatnya sehingga karakter percaya diri, kemandirian, dan bakatnya muncul. Salah satu lembaga pendidikan yang mengadakan ekstrakurikuler pencak silat terdapat di SMPN 114 Jakarta Utara. SMPN 114 Jakarta Utara ini berdiri sejak 1 Januari 1976. Ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 114 aktif dan berjalan pada tahun 2012 hingga saat ini. Hadirnya ekstrakurikuler pencak silat ini menjadi wadah berkembangnya siswa dan siswi yang berminat terhadap seni budaya bela diri Pencak Silat, sehingga siswa dan siswi yang bergabung di ekstrakurikuler ini dilatih untuk menjadi atlet.

Pada setiap tahunnya atlet ekstrakurikuler ini akan diikutsertakan dalam ajang kejuaraan *open* pencak silat ataupun kejuaraan nasional antar pelajar seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan

Intelligentia - Dignitas

Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah Daerah (POPWILDA), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah Nasional (POPWILNAS), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), hingga beberapa kejuaraan antar pelajar lainnya. Pusat pelatihan olahraga pelajar (PPOP) DKI Jakarta menjadi salah satu target atlet ekstrakurikuler SMPN 114 Jakarta Utara untuk meneruskan jenjang Sekolah Menengah Atas dan menjadi batu loncatan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Pada umumnya, untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam berolahraga sangat diperlukan latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik. Latihan merupakan proses meningkatkan keterampilan menjadi lebih baik dengan menggunakan program yang disesuaikan. Prinsip dalam latihan adalah proses berubahnya kemampuan ke arah yang lebih baik. Latihan adalah usaha yang dilakukan secara sadar, berkelanjutan, dan sistematis. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga. Latihan dapat diartikan juga menjadi proses sistematis yang dilakukan dalam jangka panjang, berulang-ulang, progresif, dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Latihan adalah proses perubahan keterampilan dan kemampuan fisik ke arah yang lebih baik dilakukan secara berulang - ulang, sadar dan sistematis dengan menggunakan sarana prasarana yang sesuai kecabangannya.

Latihan yang dilakukan dengan pembebanan yang berat (*high intensity*) membuat tubuh bekerja dengan maksimal sehingga membutuhkan

waktu istirahat (*recovery*) yang cukup. Ketika melakukan aktivitas olahraga salah satunya pada pencak silat, sistem energi tubuh dapat menjadi lemah sebagai akibat banyaknya energi yang terpakai selama aktivitas fisik berlangsung. Kecuali jika tubuh pulih dengan cepat, mampu melaksanakan beban latihan yang diprogramkan atau mencapai sasaran yang diharapkan. Banyak atlet berlatih terlalu keras dan terlalu lama, sehingga dapat menyebabkan *overtraining* (Syaefullah, 2022).

Dilihat dari permainan olahraga pencak silat yang memiliki pergerakan fisik yang intens, pada umumnya, pencak silat rentan terjadi cedera olahraga, dimulai dari cedera ringan maupun berat. Hal ini dikarenakan dalam sebuah pertandingan pesilat melakukan kontak tubuh (*body contact*) secara langsung maupun tidak langsung. Faktor internal yang mengakibatkan cedera adalah kesalahan melakukan suatu teknik yang berdampak pada koordinasi gerakan yang tidak tepat sehingga menimbulkan cedera. Selain itu, cedera juga dapat terjadi karena penggunaan organ tubuh yang berulang ulang terjadi dalam jangka waktu yang lama (*overuse*) yang dapat menyebabkan kelelahan pada otot.

Latihan yang terlalu berat dapat menyebabkan kelelahan otot, kelelahan otot yang dirasakan oleh seseorang menimbulkan rasa tidak nyaman seperti pegal, kekakuan dan rasa nyeri pada otot. Kondisi tersebut disebabkan oleh kinerja otot yang berlebihan sehingga menimbulkan kontraksi eksentrik yang dapat memicu terjadinya *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). Sensasi yang dialami akibat *delayed onset muscle*

soreness (DOMS) ini sangat bervariasi dari kekakuan otot ringan hingga rasa sakit yang parah dan dapat membatasi setiap gerakan. Banyak atlet yang sering mengalami *delayed onset muscle soreness* (DOMS) salah satunya seringkali terjadi pada di Ekstrakurikuler SMPN 114 Jakarta Utara penelitian ini dilakukan di bulan Juni 2024 pada saat itu beberapa atlet yang mengalami DOMS tidak dapat berlatih dengan maksimal. Oleh karena itu, diperlukan *recovery* atau pemulihan agar atlet dapat menjalankan program latihan dengan baik tanpa ada rasa nyeri yang dapat menurunkan performa latihan dan dapat meraih prestasi setinggi-tingginya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, Adapun identifikasi masalah yang terjadi yaitu:

1. Intensitas Latihan yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya DOMS pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 114 Jakarta Utara
2. Kelelahan Otot dapat menyebabkan terjadinya DOMS pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 114 Jakarta Utara
3. Melewatkan waktu *recovery* dapat mengakibatkan terjadinya DOMS pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 114 Jakarta Utara

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini diperlukan agar permasalahan tidak menyimpang dalam penelitian yang dilakukan, maka masalah dibatasi pada *active recovery* dan *passive recovery* dalam menurunkan DOMS

(*Delayed Onset Muscle Sorreness*) pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 114 Jakarta Utara.

D. Perumusan Masalah

Uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah yang menjadi inti dari penelitian yang dilakukan, adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh *Active Recovery* terhadap penurunan DOMS pada Ekstrakurikuler pencak silat SMPN 114 Jakarta Utara
2. Apakah terdapat pengaruh *Passive Recovery* terhadap penurunan DOMS pada Ekstrakurikuler pencak silat SMPN 114 Jakarta Utara
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh *Active Recovery* dan *Passive Recovery* terhadap penurunan DOMS pada Ekstrakurikuler pencak silat SMPN 114 Jakarta Utara

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan “*Active Recovery* dan *Passive Recovery* terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS)” Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan *Active Recovery* dan *Passive Recovery* terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Sorreness* (DOMS) pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 114 Jakarta Utara.

2. Manfaat Praktis

Melalui hasil penelitian perbandingan antara *Active Recovery* dan *Passive Recovery* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness* (DOMS) pada Ekstrakurikuler SMPN 114 Jakarta Utara maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengetahui pengaruh antara *Active Recovery* dan *Passive Recovery* terhadap penurunan DOMS sehingga performa atlet dapat kembali seperti semula.



Intelligentia - Dignitas