

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan olahraga beladiri. Dilihat dari kondisi fisik yang dibutuhkan, ataupun berdasarkan dari sisi tehnik, taktik dan lain sebagainya. Dalam pertandingan Bupati Cup 2024, banyak atlet yang mengalami kelelahan terutama ketika melakukan serangan ataupun bertahan, banyaknya atlet yang mengalami kelelahan pada saat menendang pada ronde 3, tendangan yang seharusnya dilakukan dengan cepat dan tepat tetapi banyak atlet yang sudah tidak mampu melakukan tendangan dengan cepat dan tepat sehingga dapat merugikan atlet tersebut, kemampuan teknik yang dimiliki tidak dapat di aplikasikan dengan baik pada saat memasuki ronde 3. Pertandingan pencak silat, khususnya kategori tanding, pesilat menggunakan tempo Gerakan yang cepat dan tepat. Dalam satu babak pertandingan (2 menit) terlihat terjadi kondisi fisik rata-rata 12-15 kali. Dari setiap serangan memakan waktu sekitar 2-3 detik. Dari hal ini terlihat bahwa ritme pertandingan pencak silat tanding tidak stabil. Jika dikaitkan dengan sistem energi, maka pencak silat kategori tanding termasuk kedalam olahraga kompleks.

Selain teknik, taktik dan mental yang mumpuni kondisi fisik adalah aspek pendukung yang sangat penting untuk meningkatkan atau mempertahankan performa atlet pencak silat pada saat bertanding. Dengan kondisi fisik pada saat *Peak Performance* dapat memperoleh hasil

pertandingan yang maksimal dan mencapai target yang tinggi. *Speed endurance* merupakan kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan kecepatan tinggi dalam jangka waktu yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. *Speed endurance* menggabungkan aspek kecepatan dan daya tahan, yang memungkinkan atlet untuk menggunakan kekuatan otot secara efisien sambil mempertahankan teknik yang baik di bawah kondisi kelelahan yang menggunakan melibatkan penggunaan berbagai sistem energi, termasuk sistem anaerobik dan aerobik, tergantung pada durasi dan intensitas aktivitas.

*Specific Interval Training* merupakan metode latihan yang relevan dan bermanfaat dalam cabang olahraga pencak silat. Dalam latihan *Specific Interval Training* pencak silat fokus utama adalah pada periode latihan dengan melakukan teknik serangan seperti tendangan serta pukulan yang dilakukan pada samsak dalam waktu 30 detik dengan intensitas tinggi. Ini dapat mencakup serangkaian gerakan dan teknik pencak silat dengan kecepatan dan usaha maksimal, mencerminkan situasi pertandingan yang seringkali melibatkan aksi cepat dan intens. Sesi latihan *Specific Interval Training* dapat dirancang untuk mencakup serangkaian gerakan dan teknik pencak silat yang spesifik. Hal ini memungkinkan atlet untuk melatih teknik-teknik yang akan digunakan dalam pertandingan, sambil mempertahankan tingkat intensitas yang tinggi.

*Interval Training* merupakan metode latihan yang melibatkan kinerja berulang dari latihan pendek-panjang yang biasanya dilakukan pada atau di

atas ambang laktat, atau pada kondisi mapan laktat maksimal, yang diselengi dengan periode latihan intensitas rendah atau istirahat total. Sebagai contoh, sesi interval training dapat terdiri dari 30 detik hingga 1 menit latihan intensitas tinggi diikuti oleh periode istirahat 30 detik hingga 1 menit yang sangat relevan dengan karakteristik pertandingan cabang olahraga pencak silat. Interval *Training* tidak memakan waktu yang panjang dalam satu kali sesi latihannya kondisi fisik di indikator oleh kebugaran fisik yang menjadi landasan untuk proses latihan-latihan berikutnya, terutama untuk memperoleh ketrampilan teknik dan taktik. Sebuah program dengan latihan intensitas di > 60-90%  $V_{O_{2max}}$  diselengi antara periode intensitas yang lebih rendah dikenal sebagai latihan interval training.

Melihat adanya kekurangan yang dimiliki atlet pada kemampuan *speed endurance*, hal ini dapat diatasi dengan banyak hal, salah satunya dengan mengevaluasi dari bagian dari program latihan, peran pelatih dan juga atlet itu sendiri. Dengan adanya evaluasi dan pembaharuan dari program latihan itu sendiri diharapkan dapat mengatasi kurangnya kemampuan *speed endurance* atlet pencak silat kategori tanding PPOPM Bogor.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut,

1. Kurangnya kemampuan *Speed endurance* tendangan pada atlet pencak silat Bogor.

2. Kurangnya metode latihan fisik atlet pencak silat Bogor.
3. Belum diketahuinya pengaruh *specific interval training* terhadap peningkatan *speed endurance* atlet pencak silat Bogor.
4. Perbandingan latihan dengan menggunakan metode *interval extensive training* dan metode latihan *interval intensive training*.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang latihan *Specific Interval Extensive Training* dan *Specific Interval Intensive Training* terhadap peningkatan *Speed Endurance* atlet pencak silat PPOPM Kategori Tanding.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan *speed endurance* atlet pencak silat Bogor setelah diberikan latihan *specific extensive*?
2. Apakah terdapat perbedaan *speed endurance* atlet pencak silat Bogor setelah diberikan latihan *specific intensive*?
3. Apakah terdapat perbedaan *speed endurance* antara perlakuan latihan *specific extensive* dan *intensive*?

## E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengevaluasi kebutuhan para atlet, khususnya pada cabang olahraga pencak silat kategori tanding
- 2) Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang sejauh mana interval *training* dapat mengoptimalkan *speed endurance* atlet Pencak Silat.
- 3) Hasil dari penelitian ini dapat membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut dan memperkaya pemahaman ilmiah terkait dengan kondisi atlet pencak silat.

### 2. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis untuk meningkatkan kinerja atlet pencak silat Kabupaten Bogor melalui peningkatan *Speed Endurance*. Dengan menyesuaikan program latihan spesifik interval *training*, pelatih dapat membimbing atlet menuju pencapaian tingkat kebugaran yang optimal.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pelatih untuk mengembangkan program latihan interval *training* yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet Pencak Silat.

- 3) Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan performa selama pertandingan Pencak Silat. Ini dapat berdampak langsung pada kemampuan atlet untuk mempertahankan intensitas tinggi, merespons dengan cepat, dan mengurangi kelelahan selama pertandingan.



*Intelligentia - Dignitas*