

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan sebagai sarana meningkatkan kualitas kepribadian memiliki peran strategis baik dalam aspek intelektualitas maupun moralitas. Untuk itu, pendidikan menjadi salah satu kebutuhan primer yang dianggap penting bagi manusia. Namun demikian, tidak semua orang memahami dan mengejawantahkan pentingnya pendidikan bagi eksistensi hidupnya. Kemudian, dalam konteks kehidupan sosial, pendidikan juga berperan penting dalam menjamin kelangsungan hidup berbangsa dan bernegara. Hal ini karena pendidikan merupakan sarana mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan, kualitas sumber daya manusia yang cerdas secara intelektual dan emosional dapat berpartisipasi terhadap berbagai aspek pembangunan bangsa dan negara. Hal ini relevan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Nurdin Mulyadi, 2019).

Latihan ialah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik serta mental yang teratur, terarah, semakin tinggi dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai alat-alat sesuai dengan tujuan serta kebutuhan cabang olahraganya dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan motivasi berlatih seseorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang maksimal. Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya (Hartati et al., 2019).

Pencak silat secara awam ialah adalah metode bela diri yang diciptakan buat mempertahankan diri asal bahaya yang bisa mengancam keselamatan dan

kelangsungan hidup. Kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, pencak silat diartikan sebagai suatu permainan/keahlian dalam mempertahankan diri dengan kemampuan menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang memiliki empat aspek yaitu: Aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Keempat aspek tersebut dalam satu kesatuan yang utuh. Selain empat tersebut pencak silat juga mengandung nilai-nilai positif yaitu : 1) Meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) Cinta Tanah Air dan Bangsa, 3) Kesehatan dan kebugaran, 4) Membangkitkan rasa percaya diri, 5) Melatih ketahanan mental, 6) Mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi, 7) Membina sportifitas dan jiwa ksatria, 8) Disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Secara keseluruhan pencak silat mengajarkan sifat dan sikap taqwa, tanggap, tangguh, tanggon dan trengginas (Kholis, 2017).

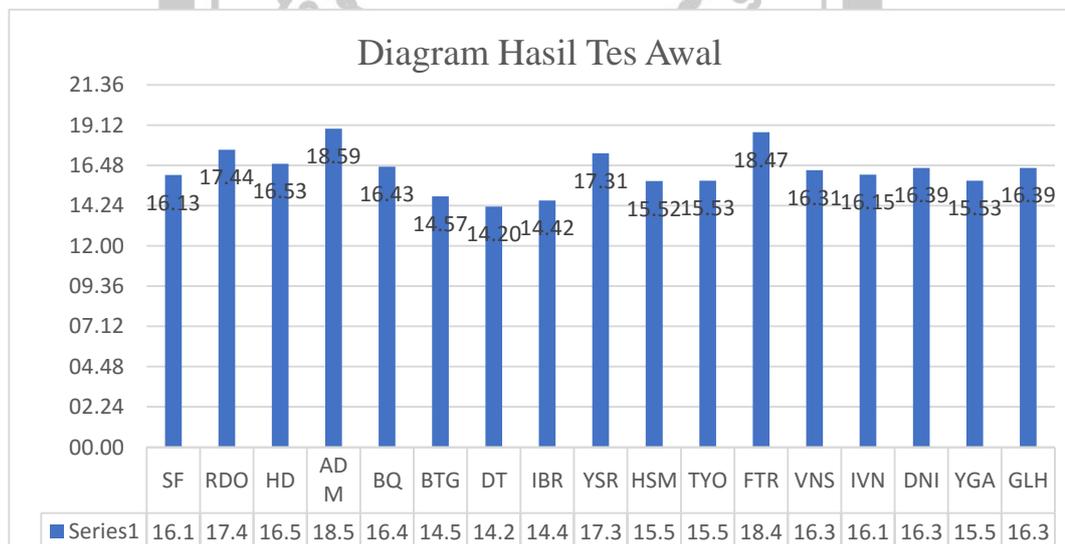
*Circuit training* adalah latihan yang di mana dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa stasiun latihan, setiap stasiun latihan didalamnya terdapat berbagai macam bentuk latihan dan atlet wajib menyelesaikan semua latihan di setiap stasiun dengan waktu yang sudah ditentukan dan program latihan sirkuit harus dirancang sesuai dengan sasaran yang akan dicapai misalnya ingin melatih kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power (Sihotang, 2021). *Circuit training* yang dilakukan atlet bisa menaikkan kebugaran jasmani sehingga bisa melakukan seluruh kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengetahui serta menaikkan kebugaran jasmani para atlet tapak suci cabang baureno. Melakukan penelitian ini diharapkan akan memacu pengetahuan pelatih tentang taraf kebugaran jasmani yang sudah dimiliki.

Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan aerobik dalam cabang olahraga pencak silat memegang peranan penting dalam pencapaian sebuah prestasi yang tinggi, sebab olahraga pencak silat merupakan cabang olahraga yang memerlukan kekuatan fisik dan daya tahan fisik (tubuh) yang baik. Daya tahan

aerobik merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam melakukan tendangan depan, karena saat melakukan tendangan depan atlet tidak saja memerlukan kekuatan tetapi juga daya tahan aerobik, apabila tidak diiringi dengan daya tahan aerobik maka tendangan depan pun tidak akan maksimal sehingga tidak menghasilkan angka dalam pertandingan(Nurul Ihsan, zulman, 2018).

Latar belakang munculnya penelitian ini adalah para atlet tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno dalam kategori memiliki daya tahan rendah. Dengan alasan untuk mengetahui apa yang dilakukan seorang pelatih untuk meningkatkan daya tahan atletnya, disini peneliti membahas tentang adakah peningkatan daya tahan atlet dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap daya tahan atlet.

Berdasarkan Tes yang peneliti lakukan tanggal 18 September 2022 dengan tes lari 2400 meter pada atlet tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno dengan jumlah 17 atlet, Peneliti mendapatkan hasil data awal sebagai berikut:



Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa para atlet tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno memiliki daya tahan yang rendah. Dengan kategori “kurang” dan “sangat kurang” tingkat daya tahan para atlet. Faktor

yang mempengaruhi tingkat rendahnya daya tahan atlet yaitu dikarenakan kurang baik dan benar dalam memberi metode latihan daya tahan.

Melihat dari permasalahan yang terjadi peneliti tertarik untuk memberikan solusi bagi pelatih dan memecahkan masalah yang dialami para atlet tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno dalam hal meningkatkan daya tahan para atlet, solusi yang diberikan oleh peneliti adalah dengan menerapkan latihan *circuit training* yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan para atlet.

Dapat diuraikan permasalahan di atas tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul yakni Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 13-17 Tahun Tapak Suci Cabang Baureno.

Adapun alasan peneliti adalah ingin mengetahui peningkatan hasil latihan *circuit training* terhadap daya tahan para atlet tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno dengan menerapkan latihan *Circuit Training*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sesuai batasan masalah di atas dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut: adakah pengaruh *circuit training* terhadap tingkat daya tahan atlet pencak silat tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap tingkat daya tahan atlet pencak silat tapak suci usia 13-17 tahun cabang baureno.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang berjudul “pengaruh *circuit training* terhadap tingkat daya tahan atlet pencak silat tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno diharapkan hasilnya bermanfaat.

## 1. Secara Teoritis

Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang daya tahan dan mengerti arti daya tahan untuk kelangsungan hidup sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Pelatih

- 1) Memberikan kepada pelatih dalam mengembangkan proses latihan dan dapat lebih meningkatkan daya tahan atlet dengan menggunakan usaha-usaha.
- 2) Atlet sebagai obyek penelitian Memberikan informasi mengenai tingkat daya tahan yang berperan penting dalam aktivitas sehari-hari tanpa ada merasa kelelahan yg berlebihan, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3) Bahan pertimbangan digunakan untuk meningkatkan prestasi pencak silat sehingga dapat mencetak atlet silat yang berkualitas.

### b. Bagi Atlet

- 1) Dapat mengetahui tingkat daya tahannya, sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan daya tahannya.
- 2) Sebagai bahan renungan untuk mengoreksi kondisi daya tahan diri sendiri, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk hidup atlet.

## 1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis perlu membatasi penelitian agar tidak memperluas dan lebih terfokus dalam pembahasan pengaruh *circuit training* terhadap tingkat daya tahan atlet pencak silat tapak suci usia 13-17 Tahun cabang baureno.