

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia, pada awalnya pencak silat diciptakan oleh manusia untuk bertahan dari ancaman binatang buas, sehingga sebagian besar gerakan pencak silat mengadopsi dari gerakan hewan seperti: Macan, kera, burung dan lain-lain. Namun tidak ada yang tahu kapan, dimana dan bagaimana proses pertama kalinya pencak silat berkembang, hal itu menyebabkan informasi yang tersedia sangatlah terbatas. Namun menurut beberapa catatan sejarah, pencak silat diyakini berasal dan berkembang di Nusantara sejak zaman dahulu kala seperti yang diungkapkan oleh Dreager, dalam (Mulyana, 2014) penulis menggambarkan bahwa: Pencak silat merupakan sesuatu yang diperdebatkan mengenai asal usulnya, kemudian berkembang dan mulai masuk di Indonesia, pencak silat merupakan hasil penggabungan dari beberapa ilmu beladiri yang kemudian disesuaikan dengan kondisi dan budaya bangsa Indonesia.

Meskipun asal usul pencak silat diperdebatkan hingga sekarang, namun beberapa ahli juga ikut memaparkan pendapatnya seperti. Asikin, dalam (Mulyana, 2014) bahwa: Sebenarnya pencak silat sudah ada sejak dahulu, karena didalam mempertahankan hidup manusia harus “Bertempur” baik manusia melawan manusia ataupun manusia melawan hewan buas. Karena pada zaman dahulu siapa yang kuat dia yang menang, bahkan siapa saja yang pandai beladiri dia akan mendapat kedudukan dan dipandang oleh masyarakat. Seiring dengan proses perkembangan zaman ilmu bela diri terus berkembang dan mulai dipertandingkan *dievent-event* resmi antar bangsa-bangsa.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri prestasi, teknik, taktik, mental dan fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga prestasi, sehingga seorang atlet pencak silat perlu memiliki kemampuan teknik, taktik, mental dan fisik yang baik untuk meraih prestasi. Menurut Irianto dalam (Haikal & Jatmiko, 2017) prestasi merupakan gabungan antara kualitas teknik, taktik, mental dan fisik

sehingga keempat unsur ini perlu di persiapkan secara matang dan menyeluruh, karena satu unsur akan mempengaruhi unsur yang lainnya. (Nugroho, 2001) menurutnya, salah satu faktor utama dalam olahraga pencak silat adalah “fisik” karena didalam fisik yang baik akan memudahkan aktifitas dalam proses pencapaian prestasi. Kualitas fisik yang baik ditentukan oleh kondisi kebugaran otot dan kebugaran energi yang prima.

Fisik merupakan salah satu faktor penunjang prestasi atlet (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga prestasi harus mempunyai komponen kondisi fisik seperti: daya tahan, kecepatan, kelincihan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kekuatan, reaksi dan *power*. Untuk menjadi seorang atlet pencak silat yang hebat, yang mampu bertahan disepanjang pertandingan harus memiliki kondisi fisik diantaranya : kelincihan, kekuatan, dan daya tahan. Atlet yang memiliki daya tahan yang bagus dapat menjaga kelincihan dan kekuatan atlet dalam jangka waktu yang relatif lama. Seorang atlet pencak silat yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dapat mendukung performa atlet saat latihan maupun bertanding dalam upaya untuk meraih prestasi yang maksimal (Chamid, 2019)

Merujuk pada Artikel *Physiological Responses During Matches And Proil Of Elite Pencak Silat Exponents*, profil atlet pencak silat secara ketahanan Vo_{2max} berkisar pada 52,1 ml/kg menit. untuk atlet putra sedangkan 43,1 ml/kg menit untuk atlet putri (Aziz et al., 2002). Daya tahan merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kondisi fisik Daya tahan merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kondisi fisik (Bafirman & Wahyuri, 2019). Daya tahan atau sering disebut dengan Vo_{2max} merupakan suatu tingkatan kemampuan seseorang yang dinyatakan dalam mililiter oksigen/menit/kilogram berat badan. Seorang atlet yang mempunyai Vo_{2max} yang tinggi maka mempunyai daya tahan atau kebugaran yang bagus. Vo_{2max} merupakan satuan yang digunakan dalam penilaian tingkat daya tahan cardiorespiratori seorang atlet. Menurut (Hoeger et al., 2018) daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk memberikan jumlah oksigen yang cukup ke sel untuk memenuhi aktifitas yang relatif lama. Menurut (Irianto, 2004)

daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan jantung dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang panjang.

Daya tahan atau sering diistilahkan *cardiorespiratory* yaitu gabungan antara *cardiovascular* dan respirasi. *Cardiovascular* merupakan suatu yang berhubungan antara denyut nadi dan denyut jantung. Denyut nadi merupakan denyutan arteri dari gelombang udara yang mengalir ke pembuluh darah sebagai akibat dari denyutan jantung. Denyut jantung merupakan jumlah denyutan jantung persatuan waktu, biasa permenit. Denyut jantung didasari pada banyaknya jumlah kontraksi ventrikel (bilik bawah jantung).

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang menuntut atlet mempunyai daya tahan (Vo_{2max}) yang baik, dikarenakan didalam pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding terdiri dari 3 babak yang masing-masing babak menggunakan waktu 2-3 menit dengan waktu istirahat 1 menit, sehingga jika atlet tidak mempunyai daya tahan yang baik maka atlet akan mudah mengalami kelelahan yang mengakibatkan menurunnya performa atlet pada saat bertanding Sulung (2017:2). Menurut (Kurniawan & Rosyida, 2019). Vo_{2max} merupakan faktor yang sangat dibutuhkan agar atlet tidak mudah mengalami kelelahan dan juga dapat pulih lebih cepat saat istirahat. Sehingga jika atlet memiliki daya tahan yang bagus maka peformanya akan lebih maksimal pada saat bertanding.

Menurut Pengamatan peneliti dilapangan bahwa pada atlet pencak silat pencak organisasi puslatcab Tuban khususnya Kategori tanding putra dan putri. Untuk beberapa pertandingan terakhir terlihat penurunan performa pada atlet, pada saat ronde pertama masih terlihat bagus, teknik serangan dan pertahanan terkontrol, dan atlet masih dapat mengimbangi permainan lawan. Namun pada saat ronde kedua mulai menunjukkan penurunan performa, kemudian pada saat ronde ketiga terlihat performa atlet sangat menurun jauh seperti daya tahan tidak stabil, hilangnya konsentrasi, dan tidak terkontrolnya pola serangan, sehingga membuat atlet terlihat kelelahan.

Berdasarkan fakta yang ada dilapangan menunjukkan bahwa daya tahan yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Maka dari itu perlu adanya dibuktikan secara ilmiah melalui penelitian yang berjudul “Daya

Tahan (Vo₂max) Atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Kategori Tanding Putra Dan Putri Puslatcab. Tuban'' .

1.2 Rumusan Masalah

Menurut identifikasi diatas tersebut, bahwa peneliti menemukan masalah dilapangan sebagai berikut :

Bagaimana daya tahan (Vo₂max) atlet pencak silat pencak organisasi Kategori tanding putra dan putri puslatcab Tuban?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui dan mengumpulkan data informasi tentang kondisi kemampuan daya tahan khususnya Vo₂ max atlet pencak silat pencak organisasi Kategori tanding putra dan putri puslatcab. Tuban.

1.4 Manfaat Penelitian

Harapan dari penelitian ini adalah mampu memberikan manfaat bagi semua pihak seperti: atlet, pelatih, penulis serta dunia keilmuan maupun kegunaan praktis. Manfaat yang dapat dirasakan sebagai berikut:

1. Untuk atlet, sebagai tolak ukur untuk menunjang prestasi atlet
2. Untuk pelatih, dapat mengetahui profil fisik daya tahan (Vo₂max) pada atlet.
3. Untuk penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar S1 dan mampu memberikan sumbangsih yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang Vo₂max bagi atlet pencak silat.
4. Untuk mahasiswa, sebagai bahan referensi bacaan penelitian yang akan datang.

1.5 Definisi, Asumsi dan Batasan Penelitian

1. Definisi

Vo₂max adalah volume oksigen maksimal pada diri manusia yang diproses oleh tubuh pada saat aktivitas yang tinggi, Vo₂max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam ml/menit/kg berat badan. Menurut (Wiarso, 2013). Vo₂max adalah kecepatan penggunaan oksigen dalam metabolisme aerob maksimal.

2. Asumsi

Peneliti berasumsi bahwa seorang atlet pencak silat yang mempunyai kondisi fisik Vo_{2max} yang baik akan menunjang keberhasilan didalam mencapai sebuah prestasi.

3. Batasan Penelitian

Batasan dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi ruang lingkup penelitian, supaya tidak terlalu melebar dan menyimpang dari pembahasan utama. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada tingkat kondisi daya tahan aerobik atlet pencak silat organisasi kab. Tuban khususnya pada atlet Kategori tanding putra dan putri.



UNUGIRI
BOJONEGORO