

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasarkan pada gerakan otot. Kegiatan olahraga masyarakat di Indonesia sangat beragam hal ini dikarenakan masyarakat Indonesia memiliki berbagai macam suku dan budaya sehingga memungkinkan adanya kegiatan olahraga di masyarakat itu sendiri. Pada dasarnya pengembangan olahraga didasarkan pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai hiburan, kesehatan, dan kompetisi. Olahraga prestasi adalah jenis olahraga di mana atlet dilatih dan dikembangkan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi melalui penggunaan teknologi olahraga dan ilmu pengetahuan (Sirait & Noer, 2021). Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain dalam tim dan individu. Perkembangan olahraga khususnya olahraga kompetitif di Indonesia terus mengalami kemajuan, salah satunya olahraga pencak silat.

Prestasi adalah hasil yang tidak dinyatakan dari suatu proses bisnis sukses yang telah diselesaikan. Prestasi olahraga tidak bisa dilakukan secara langsung, melainkan proses, waktu, dan berbagai faktor pendukung lainnya. Kualitas pembinaan prestasi olahraga dukungan baik dari atlet berbakat, pelatih profesional, sarana prasarana dan orang tua. Fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan performa seorang pemain atlet (Chabibullah et al., 2021).

Kondisi fisik seorang atlet perlu di tingkatkan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet tersebut. Saat melakukan aktivitas olahraga, seorang atlet harus mempertimbangkan komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan durasi (Sajoto, 2019). Salah satu jenis latihan yang melibatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan stamina dalam aktivitas fisik adalah olahraga pencak silat.

Ada beberapa faktor fisik yang perlu ditingkatkan dan ditingkatkan, seperti massa tubuh, kekuatan otot, kecepatan, dan komposisi tubuh, dimana faktor-faktor tersebut penting bagi atlet untuk meningkatkan fisiknya (Harsono, 2020).

Pencak silat sekarang tersebar luas di seluruh Indonesia, mulai dari kota hingga pedesaan, dan masuk ke sistem pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Yuliana & Wahyudi, 2022). Cabang olahraga pencak silat terdapat dua kategori yakni beladiri dan seni. Untuk kategori seni wajib memiliki keselarasan, keserasian irama, kesempurnaan teknik serta penjiwaan dalam gerakan (Hambali, 2020). Sebagai pelajar, kita memiliki tanggung jawab untuk melestarikan budaya negara. (Hurst, 2020).

Pencak silat adalah olahraga yang menggabungkan unsur seni bela diri dan kebugaran fisik. Keberhasilan dalam pencak silat tidak hanya bergantung pada teknik bertarung, tetapi juga kondisi fisik atlet. Untuk mencapai hasil optimal, seorang atlet harus berlatih dan menjaga kondisi fisiknya sebelum dan setelah bertanding (Meliala, 2019). Pencak silat adalah olahraga beladiri prestasi di mana teknik, taktik, mental, dan fisik sangat penting. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi, seorang atlet pencak silat harus memiliki kemampuan teknik, taktik, mental, dan fisik yang kuat. Faktor utama dalam olahraga pencak silat adalah "fisik", karena fisik yang baik akan membantu aktivitas dilakukan dengan lebih mudah. Kondisi kebugaran otot dan tingkat kebugaran energi yang optimal menentukan kualitas fisik yang baik (Meliala, 2019).

Daya tahan menjadi salah satu aspek penting dalam kondisi fisik. Daya tahan merupakan salah satu faktor yang harus dijaga oleh atlet untuk menjalani pertandingan yang berjalan dengan jangka waktu yang relatif lama dengan intensitas tinggi sehingga membutuhkan banyak energi. Seiring dengan meningkatnya persaingan di dunia Pencak Silat, peningkatan daya tahan *aerobik* telah menjadi faktor yang semakin penting dalam mencapai prestasi yang gemilang.

Daya tahan *aerobik* yang baik adalah faktor penting dalam prestasi atlet Pencak Silat. Daya tahan *aerobik* merupakan kemampuan tubuh untuk

menjalani aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang relatif lama. Jantung, paru-paru, dan pembuluh darah memiliki kemampuan untuk menggunakan oksigen dan mengubahnya menjadi tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dikenal sebagai daya tahan aerobik. dan daya tahan *aerobik* mencerminkan seberapa baik sistem *kardiorespirasi* seseorang dalam mengirim oksigen ke otot-otot selama aktivitas fisik

Berdasarkan hasil wawancara pada pelatih persaudaraan setia hati terate ranting Montong dan Observasi di Padepokan Persaudaraan setia hati terate ranting montong, masih ada beberapa atlet yang memiliki daya tahan kurang sehingga kurang maksimal dalam berlatih. Pada saat observasi di pertandingan pencak silat persaudaraan setia hati terate se-kabupaten Tuban masih banyak atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting Montong yang memiliki daya tahan kurang sehingga kurang maksimal dalam mengikuti pertandingan. oleh karena itu, perencanaan sangat penting.

Tujuan dari persiapan atlet pencak silat ranting montong dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan kedepannya adalah supaya performa lebih maksimal sehingga mencapai prestasi yang diinginkan, oleh sebab itu perlu memperbaiki kondisi fisik salah satunya daya tahan aerobik dengan memberikan treatment *tuja shuttle run* untuk meningkatkan kondisi fisiknya terutama daya tahan *aerobik*. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai pengaruh latihan *Tuja Shuttle Run* terhadap peningkatan daya tahan *aerobik* pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting montong.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dirumuskan apakah ada pengaruh Latihan Tuja Shuttle Run Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Montong?

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan dalam penelitian ini diantaranya:

- 1.3.1 Sampel yang akan digunakan adalah dari atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting montong;
- 1.3.2 Penelitian yang akan dilaksanakan ini berfokus pada aspek komponen kondisi fisik daya tahan *aerobik* atlet pencak silat persaudaraan setia hati terete ranting Montong;
- 1.3.3 Treatment penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tuja Shuttle Run*.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh treatment *Tuja Shuttle Run* terhadap daya tahan *aerobik* atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting Montong.
- 1.4.2 Untuk mengetahui presentase daya tahan *aerobik* atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting Montong sebelum dan sesudah treatment *Tuja Shuttle Run*;

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diperoleh setelah tujuan penelitian ini terpenuhi yaitu diharapkan dapat menambah referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan pengetahuan baru terkait pengaruh latihan *tuja shuttle run* terhadap peningkatan daya tahan *aerobik*. Selain itu, manfaat lainnya yakni memverifikasi hasil penelitian dengan teori terkait yang relevan, dalam arti teori sebelumnya yang dapat memperkuat atau mendukung hasil penelitian atau sebaliknya.

2. Manfaat Praktis

1. Untuk Perguruan Silat (PSHT Ranting Montong)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengurus dan pelatih Perguruan Silat PSHT Ranting Montong dalam hal mengetahui terkait komponen kondisi fisik dan teknik program latihan seperti Tuja Shuttle Run dalam latihan Daya Tahan, sehingga pengurus dan pelatih di Perguruan Silat dapat meningkatkan kinerja untuk kepuasan orang tua maupun siswa.

2. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet guna menambah wawasan terkait kondisi fisik khususnya program latihan daya tahan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa/peneliti selanjutnya perihal referensi baru dan perkembangan ilmu pengetahuan tentang kondisi fisik.

1.6 Definisi Istilah

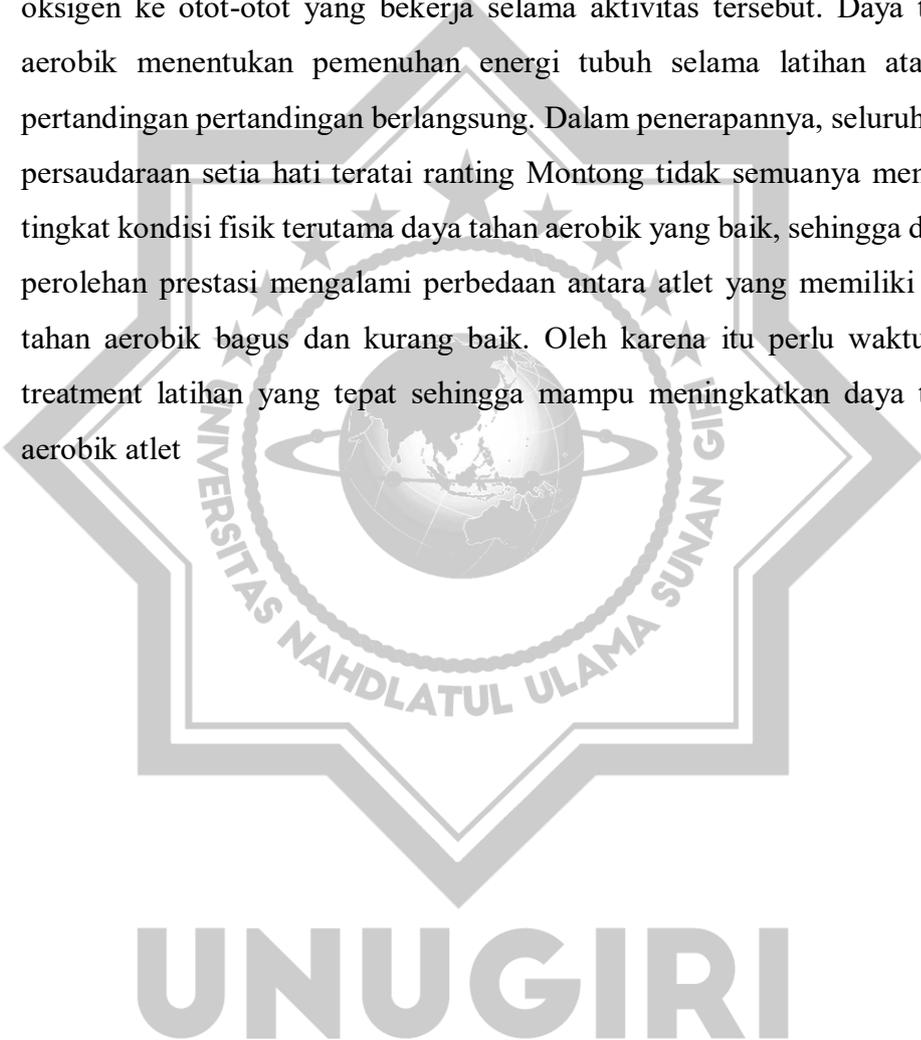
Beberapa istilah perlu dijelaskan untuk menghindari adanya kesalahan konsep yang ada dalam penelitian ini, beberapa istilah tersebut di antaranya:

1.6.1 Prestasi Olahraga

Prestasi adalah bentuk apresiasi dari hasil pencapaian terbaik seorang atlet atau suatu tim pada pertandingan berdasarkan kemampuan dan keterampilannya sekaligus salah satu faktor yang berpengaruh dalam pembangunan di bidang olahraga. Prestasi yang dimiliki oleh atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate dalam bidang olahraga sebetulnya baik akan tetapi seiring berjalannya waktu terjadi penurunan prestasi dikarenakan menurunnya tingkat kondisi fisik terutama tingkat daya tahan. Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi performa atlet, jadi maksimal tidaknya performa atlet juga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik.

1.6.2 Daya Tahan

Daya tahan merupakan lama waktu bertahannya seseorang dalam melakukan aktivitas dan tidak mudah capek. Daya tahan merupakan keahlian seseorang dalam menjaga gerak aktivitasnya dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan aerobik mencerminkan seberapa baik sistem kardiorespiratori seseorang dapat menyediakan oksigen ke otot-otot yang bekerja selama aktivitas tersebut. Daya tahan aerobik menentukan pemenuhan energi tubuh selama latihan ataupun pertandingan pertandingan berlangsung. Dalam penerapannya, seluruh atlet persaudaraan setia hati teratai ranting Montong tidak semuanya memiliki tingkat kondisi fisik terutama daya tahan aerobik yang baik, sehingga dalam perolehan prestasi mengalami perbedaan antara atlet yang memiliki daya tahan aerobik bagus dan kurang baik. Oleh karena itu perlu waktu dan treatment latihan yang tepat sehingga mampu meningkatkan daya tahan aerobik atlet



UNUGIRI