

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Olahraga merupakan rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kualitas hidup. Melalui olahraga, kesehatan baik fisik maupun mental dapat ditingkatkan. Ini sejalan dengan definisi sehat dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar terbebas dari penyakit, kecacatan, atau kelemahan. Bentuk kegiatan olahraga bisa berupa latihan, kompetisi, permainan, rekreasi, atau hiburan.

Menurut Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab 1 Pasal 1 Ayat 13, "olahraga prestasi" adalah jenis olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan atlet secara terencana, bertahap, dan berkesinambungan melalui kompetisi demi mencapai prestasi tinggi, didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Berdasarkan pengertian ini, olahraga prestasi dapat diartikan sebagai upaya pembinaan dan pengembangan potensi seseorang secara sistematis dan bertahap melalui kompetisi dengan tujuan meraih prestasi puncak. Sesuai pula dengan UU No. 3 Tahun 2005, pada Bab 1 Ketentuan Umum poin ke-17, "prestasi" diartikan sebagai hasil upaya optimal yang dicapai oleh seorang atlet atau tim dalam aktivitas olahraga.

Dalam pelaksanaan olahraga, terdapat berbagai cabang yang bisa dipertandingkan, salah satunya adalah cabang olahraga beladiri Pencak Silat. Istilah "Pencak Silat" berasal dari dua kata, yaitu *pencak* dan *silat*. *Pencak* mengacu pada

gerakan dasar beladiri yang mengikuti aturan tertentu, sedangkan *silat* adalah gerakan beladiri yang lebih lengkap dan berakar pada nilai-nilai spiritual. Pencak silat merupakan suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan-gerakan yang dapat memperkuat daya tahan tubuh serta meningkatkan kebugaran fisik. Selain memiliki unsur seni, pencak silat juga mengandung elemen olahraga, prestasi, dan pembentukan karakter, yang penting untuk pengembangan sumber daya manusia yang beriman, tangguh, dan bertanggung jawab. Untuk mencapai prestasi maksimal, seorang pesilat harus memperhatikan empat indikator utama, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Djezed, 1985: 5). Keempat elemen ini saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan, karena mereka membentuk kesatuan yang mendukung satu sama lain. Menurut Syafruddin (1999: 33), tanpa kondisi fisik yang baik, seseorang tidak akan mampu menguasai teknik dengan efektif. Selain itu, latihan teknik dapat memperbaiki kondisi fisik dan sangat penting untuk mengembangkan taktik. Taktik sulit diterapkan jika kemampuan teknik, baik individu maupun tim, belum memadai. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, pencak silat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan diri dengan menangkis, menyerang, dan melindungi diri, baik dengan maupun tanpa senjata.

Kondisi fisik atlet sangat penting dalam program latihan, sehingga program tersebut perlu direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan fungsional sistem tubuh, yang akan membantu atlet mencapai prestasi optimal (Harsono, 2018:3). Beberapa komponen fisik utama yang perlu dikembangkan meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, stamina, kelincahan, daya ledak otot, serta

daya tahan kekuatan. Komponen-komponen ini harus dilatih secara khusus sesuai kebutuhan cabang olahraga tertentu (Harsono, 2018:40). Kondisi fisik menjadi syarat utama bagi atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal, sehingga aspek fisik ini perlu dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan setiap cabang olahraga (Eri Pratiknyo, 2010:1). Kebutuhan fisik khusus, seperti daya tahan, teknik, dan taktik, juga diperlukan dalam situasi menyerang maupun bertahan. Daya tahan, misalnya, berperan penting dalam mempertahankan kondisi fisik selama pertandingan yang berlangsung selama tiga babak, masing-masing dua menit.

Daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan. Kelelahan yang dimaksud adalah kelelahan dalam aktivitas olahraga. Sering kita temukan bahkan anda sendiri menemukan kelelahan disaat mengikuti pertandingan dan juga di saat latihan. Namun daya tahan yang kita bicarakan ini dapat secara sederhana di definisi, daya tahan merupakan kemampuan organisme (Koordinasi dalam tubuh) untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan (latihan) yang berlangsung relative lama. Dari segi jenis, daya tahan terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan umum dan daya tahan khusus. Namun, dalam pencak silat, daya tahan lebih difokuskan pada durasi aktivitas, yang dibedakan menjadi daya tahan jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek. Kenyataannya, banyak siswa menunjukkan kurangnya daya tahan tubuh saat latihan dan pertandingan, hal ini disebabkan oleh jadwal latihan yang hanya dilakukan dua kali seminggu, sementara latihan idealnya dilakukan tiga kali seminggu. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi yang membandingkan latihan yang diperlukan untuk

meningkatkan daya tahan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), daya tahan diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan terhadap berbagai pengaruh luar yang merugikan, seperti penyakit, godaan, atau serangan. Beberapa faktor yang memengaruhi daya tahan seseorang meliputi:

1. Genetik: faktor genetik, seperti tipe serabut otot yang dominan dan kadar hemoglobin, dapat memengaruhi daya tahan.
2. Usia: Daya tahan akan meningkat hingga mencapai puncaknya pada usia 20–30 tahun, setelah itu menurun tanpa latihan fisik yang teratur.
3. Jenis Kelamin: Meskipun tidak ada perbedaan besar antara pria dan wanita, daya tahan wanita sedikit lebih rendah setelah pubertas.
4. Aktivitas Fisik: Istirahat total lebih dari tiga minggu dapat menurunkan daya tahan tubuh, khususnya daya tahan kardiovaskuler.

Daya tahan atau ketahanan tubuh adalah kemampuan otot bekerja selama periode waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi, khususnya daya tahan aerobik untuk memaksimalkan energi saat latihan (Sukadiyanto, 2011: 83). Dalam konteks olahraga, daya tahan adalah kemampuan jaringan otot tubuh untuk mempertahankan kinerja dan mencegah kelelahan selama aktivitas berlangsung. Daya tahan sangat berkaitan dengan durasi aktivitas; semakin tinggi intensitas aktivitas, semakin kuat pula kerja otot yang dibutuhkan. Karena itu, memiliki daya tahan yang optimal sangat penting bagi seorang atlet. Penyusunan program latihan harus menyesuaikan

kemampuan yang hendak dilatih, dengan tetap memperhatikan tujuan dari program tersebut (Sukadiyanto, 2011: 87).

Jika ditinjau dari aktivitas kerja otot, daya tahan dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot atau kelompok otot untuk beraktivitas dalam jangka waktu tertentu. Sementara itu, ketahanan dalam konteks sistem energi merujuk pada kemampuan organ tubuh untuk berfungsi selama periodewaktutertentu(Sukadiyanto, 2011: 60). Ketahanan yang berkaitan dengan kerja otot mengacu pada kapasitas otot atau kelompok otot dalam melakukan aktivitas dalam waktu tertentu, sedangkan ketahanan sistem energi mencakup kemampuan organ tubuh dalam durasi yang sama. Dalam olahraga, istilah ketahanan atau daya tahan merujuk pada kemampuan organ tubuh atlet untuk menghadapi kelelahan selama aktivitas berlangsung. Ketahanan sangat terkait dengan durasi dan intensitas kerja; semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas yang dapat dicapai oleh seorang atlet, semakin baik ketahanan yang dimiliki. Untuk mencapai prestasi, diperlukan latihan yang efektif dan optimal, sehingga sebuah program latihan yang dirancang dengan baik menjadi penting untuk mencapai hasil yang maksimal.

Latihan *continuous running* adalah latihan yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa jeda istirahat (Dick, 2006). Melakukan latihan *continuous running* secara teratur dapat meningkatkan efisiensi sistem pernapasan, sehingga tubuh membutuhkan lebih sedikit napas untuk menggerakkan volume udara yang sama. Latihan ini juga dapat meningkatkan difusi oksigen dari paru-paru ke dalam darah, yang bergantung pada ventilasi yang baik dan aliran darah yang cukup di pembuluh kapiler (Sharkey, 2011). Semakin baik kapasitas difusi paru-paru, semakin besar volume gas yang dapat berdifusi, yang akan meningkatkan kemampuan seseorang

dalam melakukan aktivitas kardiorespirasi tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Akibatnya, individu yang terlatih akan bernapas lebih lambat dan dalam, sehingga kebutuhan oksigen untuk kerja otot dalam proses ventilasi berkurang. Dengan demikian, orang yang terlatih dapat bekerja lebih efektif menggunakan jumlah oksigen yang sama dibandingkan dengan yang tidak terlatih. Latihan ini merujuk pada aktivitas berlari dengan kecepatan dan jarak tertentu tanpa waktu istirahat sampai seluruh jarak berhasil ditempuh.

Fox dan Mathews mengklasifikasikan latihan menjadi dua kategori, yaitu *Continuous Slow Running* (CSR) dan *Continuous Fast Running* (CFR). Latihan CSR biasanya melibatkan jarak yang ditempuh antara 2 hingga 5 kali jarak lomba. Misalnya, jika seorang pelari berkompetisi pada jarak 1 mil, mereka akan berlatih dengan jarak antara 2 hingga 5 mil. Intensitas latihan ini berkisar antara 70-75% dari *Heart Rate Reserve* (HRR) atau sekitar 80-85% dari *Heart Rate maximum* (Hrmax). Di sisi lain, latihan CFR adalah latihan lari dengan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan CSR, dengan jarak yang lebih pendek dan menyebabkan kelelahan lebih cepat. Intensitas latihan CFR berada pada kisaran 80-90% dari HRR atau 85-95% dari Hrmax.

Dalam program latihan daya tahan, *continuous training* digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang mencakup kesehatan jantung dan paru-paru. Adapun permasalahan yang menjadi pusat penelitian ini adalah disebabkan oleh daya tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar masih rendah dan jauh dari yang diharapkan juga mengakibatkan penurunan performa yang disebabkan oleh salah satu kondisi fisik yang masih rendah yaitu daya tahan kardiovaskuler kesimpulan dalam wawancara

pelatih ekstrakurikuler pencak silat sekolah SMA Negeri 1 Banjar yaitu Bapak Ida Bagus Purwadhi Sharas Cahyadi, S.Pd. Peraih prestasi 5 tahun terakhir dari ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Banjar yaitu, ditahun 2019 pada ajang PORJAR meraih 2 emas, 1 perunggu, pada tahun 2020 pada ajang PORJAR meraih 2 emas dan 1 perunggu, pada tahun 2021-2022 tidak ada prestasi yang diraih dikarenakan *covid-19*, ditahun 2023 pada ajang PORJAR yaitu 1 perak dan 3 perunggu. Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan muncul masalah yang akan menghambat pencapaian prestasi yang diharapkan oleh pembina pencak silat. Dari observasi pertandingan sebelumnya peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar Sebagian besar terkendala di daya tahan kardiovaskuler dimana pernafasan pada saat rounde ke tiga melemah sehingga sulit dalam mempertahankan poin dan terjadilah kebalikan poin, dimana semulanya menang di rounde ke-1 dan rounde ke-2 seimbang sedangkan penentuan hanya tinggal di rounde ke-3. Jika pada saat rounde ke-3 daya tahan tubuh kardiovaskuler melemah maka akibatnya nafas kurang beraturan, kondisi fisik tidak baik, mengakibatkan tidak fokus dalam melakukan serangan dan serangan yang diluncurkan tidak adanya power pada serangan tersebut sehingga mudah untuk ditangkis dan yang mendapatkan pointnya adalah lawan tanding kita. Jadi dengan adanya masalah tersebut peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Pelatihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Daya Tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banjar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Pelatihan *continuous running* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan yaitu:

Kurangnya salah satu kondisi fisik yaitu daya tahan kardiovaskuler dalam mempertahankan daya tahan tubuh selama 3 ronde dikali 2 menit pada peserta didik ekstrakurikuler Pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti hanya mengkaji dan mengetahui “Pengaruh Metode Latihan *Continuous Running* Terhadap Daya tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler Pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar”

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pembahasan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh metode latihan *continuous running* dalam peningkatan daya tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan *continuous running* terhadap daya tahan kardiovaskuler siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar.



## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Memberi sumbangan pikiran dan pengetahuan mengenai metode pelatihan *continuous running* terhadap daya tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Banjar.
- 2) Bermanfaat sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari dimasa bangku perkuliahan.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang metode pelatihan *countinuous running*.

#### 2) Bagi Sekolah

Hasil dari metode pelatihan *continuous running* diharapkan dapat meningkatkan prestasi dalam ekstrakurikuler pencak silat sehingga menambah prestasi non akademik yang membawa nama sekolah.

#### 3) Bagi Peserta Didik

Metode pelatihan *continuous running* diharapkan dapat meningkatkan performa bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sehingga dapat meningkatkan prestasi.

#### 4) Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan bagi para pelatih olahraga sebagai pedoman dalam metode Latihan cabang olahraga yang terkait.

#### 5) Bagi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bagi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai tambahan kajian terkait pengembangan metode pelatihan *continuous running*.