

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan seni beladiri warisan bangsa yang merupakan hasil karya secara turun menurun dari budaya bangsa Indonesia. Dalam perkembangannya hingga saat ini pencak silat tidak hanya digunakan sebagai alat untuk membela dan mempertahankan diri saja tetapi sudah menjadi suatu olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat Nasional maupun Internasional, hal ini diawali dengan masuknya pencak silat kedalam Pekan Olahraga Nasional (PON) 1973 di Jakarta.

Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia secara kualitas tidak kalah dengan budaya luar. Menurut Hasan Alwi dkk, (2008, hlm.1043). "Pencak silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata". Pencak silat terbagi ke dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan regu. Semua kategori mempunyai peraturan dan ciri khas masing-masing. Kategori tanding adalah pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding. Babak pertandingan dan waktu remaja dan dewasa pertandingan dilangsungkan dalam 3 (tiga) babak. Tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Perhitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah, tidak termasuk waktu bertanding.

Usia dini dan pra remaja pertandingan dilangsungkan dalam 2 (dua) babak. Tiap babak terdiri atas 1,5 (satu setengah) menit bersih. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Waktu ketika Wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding. Perhitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan

yang sah, tidak termasuk waktu bertanding. Pencak Silat perlu kita lestarikan ditandai dengan banyak munculnya perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia yang menghasilkan pesilat-pesilat tangguh yang mampu berprestasi mengharumkan nama Indonesia ditingkat Nasional dan Internasional. Prestasi tersebut tidak lepas dari kerja keras seorang pelatih, atlet dan semua pihak yang mendukung. Selain dari itu, tehnik dan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sangat diperhatikan. Salah satu komponen kondisi fisik seorang atlet pencak silat adalah Vo_{2max} .

VO_{2Max} merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO_{2Max} (Thoden dalam Suranto 2008, hlm. 118). Dalam pertandingan pencak silat dengan 3 (tiga) babak, tiap babak terdiri atas 2 (dua) menit dan diantara babak diberikan waktu istirahat hanya 1 (satu) menit tentu pertandingan ini intensitasnya tinggi. Jika seorang atlet tidak mempunyai Vo_{2max} yang kurang bagus maka akan cepat mengalami kelelahan dan resikonya akan berakhir dengan kekalahan.

Dalam waktu istirahat 1 menit yang cukup singkat, atlet yang mempunyai Vo_{2max} yang bagus maka dia akan tetap bugar atau lebih sedikit mengalami kelelahan dibandingkan dengan atlet yang mempunyai Vo_{2max} rendah. Begitupun sebaliknya jika atlet silat tersebut mempunyai Vo_{2max} rendah maka akan mudah lelah, staminanya akan cepat berkurang. Akibat dari kelelahan tersebut, atlet akan mengalami penurunan konsentrasi sehingga sudah hampir dipastikan kegagalan lah yang akan diterima.

Selain itu, karakteristik gerak yang dilakukan, membutuhkan eksplosifitas, kecepatan, dan kekuatan yang dilakukan dengan intensitas tinggi. Kelelahan merupakan konsekuensi dari pergerakan intensitas tinggi. Tingkat kelelahan dalam olahraga perlu dipulihkan. Dalam hal pemulihan inilah peneliti ingin melihat kontribusi kualitas aerobik atlet pencak silat terhadap pemulihan.

Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas

maksimal oksigen yang dipergunakan tubuh (Vo_{2max}). seperti yang diketahui, oksigen merupakan bahan bakar tubuh kita. Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas. Semakin banyak oksigen yang banyak diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja. Semakin tinggi Vo_{2max} seorang atlet maka semakin tinggi pula daya tahan dan stamina atlet tersebut.

Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan olah raga yang ditekuni dalam hal ini pencak silat. Tidak adanya salah satu komponen pendukung akan mempengaruhi hasil yang dicapai.

Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah.

Sebelum seseorang atlet terjun karena pertandingan, atlet harus berada dalam kondisi fisik yang prima. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik, atlet yang diterjunkan ke pertandingan akan kurang maksimal penampilanya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan. Dari beberapa observasi yang telah saya lakukan di tempat latihan silat, masih banyak atlet yang cepat mengalami kelelahan padahal waktu latihan belum selesai. Jadi pemulihan mereka terhitung lambat. Dari latar belakang tersebut peneliti ingin melihat hubungan kemampuan Vo_{2max} dan kemampuan pemulihan atlet pencak silat.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu,

Apakah terdapat hubungan kemampuan Vo2max dan kemampuan pemulihan atlet pencak silat?

C. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemampuan Vo2max untuk atlet. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan apakah ada hubungan kemampuan Vo2 max dan pemulihan atlet pencak silat.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih dan pembina olahraga pencak silat tentang hubungan kemampuan Vo2max untuk pemulihan seorang atlet pencak silat.
2. Secara praktis :
 - a. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet pencak silat, khususnya meningkatkan Vo2max untuk kemampuan pemulihan.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih dan pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya sebagai upaya memperbaiki / meningkatkan Vo2max.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga pencak silat.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi. Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari

mengambil judul tentang hubungan kemampuan Vo_{2max} dan kemampuan pemulihan atlet pencak silat. Rumusan masalah membahas tentang seberapa besar hubungan kemampuan Vo_{2max} dan kemampuan pemulihan atlet ukm pencak silat UPI. Dan Adakah hubungan kemampuan Vo_{2max} dan pemulihan atlet pencak silat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kemampuan Vo_{2max} dan pemulihan atlet pencak silat. Dan manfaat penelitian ini terdiri dari dua, yaitu secara teoritis dan praktis.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang, *aerobic capacity (VO₂Max)*, pemulihan denyut nadi, dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian terdiri dari X dan Y, X adalah *aerobic capacity (VO₂Max)* dan Y adalah kemampuan pemulihan denyut nadi, lalu dicari korelasinya antara X dan Y. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 10 atlet ukm pencak silat UPI. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes balke dan tes kemampuan pemulihan denyut nadi menggunakan polar FT7, serta menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, lalu dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan menulis kesimpulan.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat, gambaran motivasi intrinsik dan korelasi antara hubungan kemampuan Vo_{2max} dan pemulihan atlet pencak silat, berikut dengan hasil analisisnya. Dan pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti.

Bab V, peneliti memaparkan simpulan ataupun jawaban dari rumusan masalah penelitian yang disebutkan di bab I, berikut peneliti juga memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.