

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran masyarakat Indonesia akan Olahraga semakin tinggi dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Tidak jarang pusat-pusat kebugaran jasmani (fitness center) banyak dikunjungi oleh orang tua dan generasi muda. Mereka biasanya memilih olahraga selain untuk kebugaran jasmani juga untuk penampilan atau keindahan tubuh. Giriwijoyo (1992 : 17) menjelaskan tentang definisi kebugaran jasmani sebagai berikut :

Keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas-tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada hari esoknya.

Sudah menjadi kegiatan rutin khususnya untuk olahraga senam (senam SKJ 84, SKJ 88, SKJ 92, Senam Pagi Indonesia) diselenggarakan pada hari Jumat pagi baik di Instansi-instansi Pemerintah maupun di sekolah-sekolah sebagai olahraga kesehatan sebelum melakukan aktivitas berikutnya.

Dalam karya tulis ini penulis mencoba mengungkapkan tentang Senam Pagi Indonesia (SPI). Seperti dikutip dalam buku SPI yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (sebelum Departemen Pendidikan Nasional sekarang) pada tahun 1982 –1983, dijelaskan bahwa SPI adalah sebagai berikut :

Senam Pagi Indonesia (SPI) adalah gerakan yang berbentuk senam berintikan Pencak Silat sebagai salah satu kebudayaan asli Indonesia, di mana gerakan-gerakan yang telah disusun secara ilmiah dan dipertanggungjawabkan dengan memperhatikan faktor-faktor biologis manusia, fisiologis kesehatan mental, ilmu jiwa belajar, ilmu jiwa sosial, dan antropologi budaya.

Di samping itu, dalam menyusun gerakan-gerakan Senam Pagi Indonesia diperhatikan pula pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan gerakan-gerakan tersebut dikaji secara ilmiah berdasarkan disiplin ilmu keolahragaan seperti disiplin ilmu anatomi tubuh manusia, kinesiologi, dan fisiologi serta disiplin ilmu lainnya yang mendukung terhadap aktivitas fisik dari Senam Pagi Indonesia ini.

Pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani tentu saja berdasarkan asumsi bahwa gerakan dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan bersemangat. Dijelaskan pula dalam buku SPI yang dikeluarkan oleh Depdikbud bahwa :

Dengan SPI dapatlah dipengaruhi peningkatan kebugaran jasmani seseorang karena SPI merupakan rangkaian latihan yang langsung mempengaruhi komponen-komponen kebugaran jasmani seperti peningkatan kekuatan, daya tahan baik daya tahan otot setempat maupun daya tahan pernafasan dan peredaran darah, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, kecepatan bereaksi, dan kekuatan.

Menggaris bawahi kalimat di atas bahwa dengan SPI dapatlah mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani seseorang, karena SPI merupakan rangkaian latihan yang langsung mempengaruhi komponen kebugaran jasmani, salah satunya adalah daya tahan pernafasan.

Selain olahraga massal seperti Senam Pagi Indonesia, olahraga kesehatan yang juga diminati oleh masyarakat adalah perkumpulan-perkumpulan senam

pernafasan yang berkaitan dengan Pengolahan Tenaga Dalam. Di masyarakat, olahraga pengolahan Tenaga Dalam (T.D.) tumbuh menjamur. Para penyelenggaranya meyakinkan bahwa Olahraga Pengolahan Tenaga Dalam adalah Olahraga Kesehatan. Gerakan-gerakannya tidak lain adalah gerakan-gerakan senam yang senantiasa berlatarbelakang keagamaan dan dalam pelaksanaannya senantiasa disertai konsentrasi dan dzikir. Gerakan-gerakan senam pernafasan umumnya bersifat khusus dan hanya untuk Perguruan atau alirannya masing-masing, serta dirancang sendiri oleh pendiri atau pimpinannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis mencoba mengungkapkan adakah manfaat aktivitas olahraga konvensional (SPI) yang menerapkan Pola pernafasan Pengolahan Tenaga Dalam terhadap kemampuan anaerobik otot-otot extensor tungkai. Penelitian dilakukan dalam rangka proyek Due-Like Jurusan Pendidikan Kepeleatihan

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas penulis merumuskan beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan Pelatihan SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara terhadap Perkembangan Kemampuan Anaerobik alaktasid (1 RM) Otot Ekstensor Tungkai ?
2. Apakah terdapat pengaruh signifikan Pelatihan SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara terhadap Perkembangan Kemampuan Anaerobik laktasid (50% RM) Otot Ekstensor Tungkai ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

A. Umum :

Untuk mengetahui apakah gerak-gerak jurus Satria Nusantara (SN) dapat diganti dengan SPI.

B. Khusus :

1. Untuk mengetahui pengaruh Pelatihan SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara terhadap Perkembangan Kemampuan 1 RM dan 50 % RM Otot Ekstensor Tungkai.
2. Untuk memperoleh data mengenai pengaruh Pelatihan SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara terhadap Perkembangan Kemampuan 1RM dan 50 % RM Otot Ekstensor Tungkai.

D. Kegunaan Penelitian

Dengan dapat diungkapkannya apakah jurus-jurus (senam) SN dapat diganti dengan SPI ?, maka dapat dilakukan analisis manfaat apa yang dapat diperoleh daripadanya, seberapa jauh manfaatnya bagi pembinaan olahraga prestasi dan olahraga kesehatan, serta bagaimana cara memanfaatkannya.

E. Anggapan Dasar

Daya (energi) yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dihasilkan melalui proses olahdaya (metabolisma) yang terdiri dari dua proses yang tidak terpisahkan yaitu olahdaya anaerobik dan olahdaya aerobik. Olahdaya anaerobik

juga terdiri dari dua proses yang juga tidak terpisahkan yaitu olahdaya anaerobik alaktasid dan olahdaya anaerobik laktasid.

Olahdaya anaerobik alaktasid dapat menghasilkan daya dalam jumlah besar dan dalam waktu yang sangat singkat, tetapi hanya dapat dipertahankan untuk waktu kurang lebih 10-15 detik. Energi ini diperlukan untuk aktivitas-aktivitas fisik yang bersifat *Eksplosive Maksimal*. Untuk melakukan aktivitas fisik anaerobik yang lebih lama, diperlukan dukungan energi dari proses anaerobik laktasid. Dengan dukungan energi dari proses ini maka aktivitas anaerobik yang memerlukan jumlah besar energi ini, dapat dipertahankan untuk waktu antara 2-4 menit.

Untuk aktivitas fisik yang lebih lama lagi yaitu aktivitas fisik yang bersifat aerobik, diperlukan dukungan energi dari sumber lain yaitu energi yang berasal dari proses olahdaya aerobik.

Pelatihan Olahraga apapun bentuknya, apabila intensitasnya adekuat, akan meningkatkan kemampuan dinamis yang dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan anaerobik maupun kemampuan aerobik pelakunya. Akan tetapi kemampuan manakah yang akan lebih berkembang? Hal ini tentu saja akan dapat bergantung kepada sifat olahraganya, yaitu apakah olahraga itu bersifat anaerobik (dominan), aerobik (dominan) atau campuran dari kedua sifat tersebut.

Dalam hal ini hanya satu kelompok saja yang penulis amati bersama-sama dengan proyek Due-Like Jurusan Pendidikan Kepeleatihan yaitu kelompok SPL, yang disertai Pengendalian Nafas sesuai pola Pengendalian Nafas Satria

Nusantara, kelompok ini termasuk ke dalam golongan olahraga yang bersifat anaerobik dominan.

Olahraga SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara, kondisi pelatihannya dicapai dengan jalan memperkecil kondisi aerobik yaitu dengan jalan mengendalikan pernafasan sehingga pengaturan nafas secara reflektorik tidak terjadi. Keadaan ini cenderung menyebabkan terjadinya penurunan kandungan O_2 di dalam darah menjadi lebih rendah daripada keadaan istirahat sehingga tuntutan akan O_2 pada sel-sel otot yang tidak aktif pun tidak dapat dipenuhi. Sel-sel otot yang aktif jelas akan mengalami kondisi pelatihan, akan tetapi sel-sel otot yang tidak aktif termasuk seluruh sel-sel tubuh yang lain pada Olahraga SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara, ini juga akan ikut mengalami kondisi pelatihan, disebabkan oleh karena kandungan O_2 yang lebih rendah daripada keadaan istirahat.

Kondisi pelatihan akan meningkatkan kemampuan fungsional, yang berarti meningkatnya batas kemampuan maksimal yaitu meningkatnya kapasitas anaerobik dan kapasitas aerobik.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan seperti yang telah dikemukakan dalam anggapan dasar, maka rumusan hipotesis penelitian ini ialah:

“Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan SPI dengan pola pengendalian Napas Satria Nusantara terhadap peningkatan kemampuan 1 RM dan 50 % RM otot ekstensor tungkai”.

G. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah pada peranan (pengaruh) SPI dengan pola pengendalian napas Satria Nusantara terhadap kemampuan 1 RM dan 50 % RM otot ekstensor tungkai.

H. Batasan Istilah

Untuk membatasi kesalahan dalam penafsiran beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis menggunakan penjelasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengaruh : Pengertian pengaruh menurut Poerwadarminta (1985: 73) adalah bahwa: "Pengaruh adalah daya berkuasa atau berkekuasaan".
2. SPI yang dikutip dari buku yang dikeluarkan oleh Dep Dik Bud : Gerakan yang berbentuk senam berintikan pencak silat sebagai salah satu kebudayaan asli Indonesia, di mana gerakan-gerakan yang telah disusun secara ilmiah dan dipertanggungjawabkan dengan memperhatikan faktor-faktor biologis manusia, fisiologis, kesehatan mental, ilmu jiwa belajar, ilmu jiwa sosial, dan antropologi budaya.
3. SPI Seri D, merupakan hasil perombakan dari SPI Seri A, B, C, yang dikembangkan atas dasar aerobik, dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai iringan musik yang lebih dinamis.
4. Pengendalian nafas : Suatu usaha yang dilakukan untuk mengendalikan masuknya O₂ ke dalam organ-organ pernafasan, dalam hal ini, selama melakukan gerakan.

5. Satria Nusantara : Nama suatu perguruan Lembaga Seni Pernafasan olahraga pengolahan tenaga dalam.
6. RM (Repetition Maximum) : Kemampuan seseorang untuk mengangkat atau mendorong beban secara maksimum.
7. 1 RM : Kemampuan seseorang untuk mengangkat atau mendorong beban dalam satu kali angkatan atau dorongan.
8. 50 % RM : Kemampuan seseorang untuk mengangkat beban, dengan beban sebanyak setengah dari beban maksimal (1 RM), dalam hal ini berapa banyak dia mampu mengangkat beban tersebut .
9. Ekstensor tungkai : Kemampuan otot tungkai untuk melakukan gerakan mendorong.
10. Tungkai : Bagian bawah dari anggota tubuh manusia.

