

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan sebagian atau seluruh tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja dan keterampilan fisik. Umumnya, Olahraga dapat dimaksud sebagai aktivitas fisik dan psikologis yang dapat membantu seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya jika dilakukan secara rutin dan terarah (Aditia, 2015). Kegiatan Berolahraga yang meningkatkan kinerja dan keterampilan harus dilakukan dengan terstruktur dan intens. Bukan hanya itu, kegiatan Berolahraga dapat meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental. Tujuan dari Olahraga adalah untuk menjadikan tubuh lebih sehat dan kuat, mengatur pernafasan dan memperkuat imunitas tubuh (Hayati, 2023)

Beladiri pencak silat merupakan olahraga yang menggunakan anggota tubuh dalam aktivitasnya, Pencak Silat adalah seni bela diri Indonesia yang diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyang, dan merupakan bagian penting dari budaya bangsa Indonesia yang perlu dijaga, dibina, dan dikembangkan. (Candra, 2021) . Secara etimologi, Pencak Silat berasal dari dua kata, yaitu "pencak" dan "silat". Istilah "pencak" sudah dikenal di daerah Asia Tenggara, sementara "silat" khususnya dikenal di Indonesia. Meskipun memiliki arti yang sama, yaitu bela diri, dalam

perkembangannya "pencak" lebih menekankan aspek seni bela diri, sedangkan "silat" lebih menekankan pada ajaran bela diri atau pertarungan. Dijelaskan oleh (Tsultsi Mihmidati, 2021). dalam sebuah pertandingan terdiri atas 2 jenis kategori yaitu Kategori tarung Dan kategori seni. Kategori tarung adalah jenis yang menampilkan dua orang pesilat dari sudut yang berbeda (merah dan biru) dengan berat yang sama dan Keduanya berhadapan satu sama lain dengan unsur pembelaan terhadap serangan seperti menangkis, mengelak, menyerang serta menggunakan taktik, teknik dan ketahanan stamina dan mengikuti peraturan atau ketentuan yang berlaku dalam kategori tanding. Yang kedua adalah Kategori Seni ,kategori seni yaitu kategori yang menampilkan seorang pesilat yang memperagakan kemahirannya memperagakan Jurus silat yang sesuai peraturan serta ketentuan yang berlaku dalam pertandingan,dalam seni terdapat 3 kategori kelas yaitu tunggal, ganda dan Regu.Pemenang dalam pertandingan tarung dan seni ditentukan oleh perolehan nilai,Pesilat yang mengoleksi poin atau nilai lebih banyak atau musuh menyerah dan tidak bisa melanjutkan pertandingan dinyatakan pemenang.

Pencak Silat Merupakan Olahraga yang sangat kompleks yang menggabungkan Kondisi Fisik, Teknik, Taktik Serta Mental yang menjadikan kombinasi gerakan yang efisien dalam pertandingan. Kondisi Fisik adalah Kemampuan seorang dalam melakukan kinerja fisik secara maksimal.Menurut (Ruslan, 2011) menyatakan bahwa salah satu faktor dalam mencapai suatu prestasi adalah memiliki kondisi fisik yang baik.

Komponen dasar dari kondisi fisik mencakup kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, reaksi, ketepatan, dan koordinasi. Faktor utama yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain adalah faktor latihan, faktor istirahat, faktor gaya hidup sehat, lingkungan, serta pola makan dan gizi. Salah satu faktor yang tak kalah penting dan menjadi faktor penentu adalah faktor latihan, oleh karena itu Latihan harus ditata dan dirancang menjadi sebuah program latihan agar tercapai sebuah tujuan dan prestasi.

Perguruan Pencak Silat PSHT Ranting Alang-alang Lebar merupakan Perguruan Pencak Silat yang berlokasi di wilayah Kecamatan Alang-Alang lebar Kota Palembang ,Sumatera Selatan dan diketuai oleh Mas Fery Adriansyah S.T. Tujuan dari PSHT Ranting Alang-alang lebar yaitu untuk mengembangkan potensi diri,kemampuan ,prestasi dan pastinya untuk melastarikan beladiri asli Indonesia.selain itu PSHT ranting alang alang lebar Merupakan Tempat pembinaan dan pengembangan atlet silat dari usia dini, Remaja maupun dewasa , dengan rata-rata usia 13-19 tahun. Tujuan Dari Pembinaan atlet ini yaitu untuk mencetak atlet yang nantinya akan berprestasi dan membanggakan nama perguruan,tempat, dan orang tua. Dalam perjalanannya Perguruan PSHT Ranting Alang-alang lebar ini pernah mendapatkan segudang prestasi antara lain Juara Umum I kejuaraan PORKOT Kota Palembang 2018, Juara Umum I Kejuaraan IPSI Cup 2018, Juara umum I Kejuaraan SH Cup Bina dharma open 2022, Juara Umum II SH Cup Bina dharma Open 2023 Dan baru baru ini juara Umum II

Kejuaraan SH cup Kota Palembang 2024. Berdasarkan Observasi yang dilakukan penulis di perguruan PSHT ranting alang-alang lebar, terdapat sebuah permasalahan yaitu masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang terutama pada atlet remaja yang sangat berpengaruh dalam performa pertandingan. Pada tanggal 25 Februari 2024 Penulis bersama Pelatih PSHT ranting Alang-alang lebar Mas ardo eka saputra S.E melakukan serangkaian test fisik yang diikuti oleh 19 atlet (8Putra, 9 Putri) dengan rata rata usia 13-17 tahun salah satu tesnya yaitu Bleep Test, dalam test tersebut terdapat 14 atlet (5 Pura dan 7 Putri) memiliki kondisi fisik yang kurang dan hanya 5 atlet (3 putra, 2 putri) yang memiliki Kondisi Fisik baik. Kondisi fisik sangat berpengaruh dalam pertandingan pencak silat. memiliki kondisi fisik yang kurang dapat menyebabkan seorang atlet cepat mengalami kelelahan dan tidak fokus saat bertanding dan berakibat pada kekalahan. Kondisi fisik yang menurun ini disebabkan karena program Latihan yang kurang bervariasi dan monoton, Materi yang diberikan oleh Pelatih selama ini dalam meningkatkan kondisi fisik yaitu 1-2 bulan sebelum pertandingan atlet hanya melakukan jogging selama 15-30 menit dan untuk Daya Tahan otot atlet melakukan Push-up, Sit-up dan Back-up, program latihan yang dilakukan secara mengulang ngulang ini meyebabkan Atlet banyak yang jenuh dan malas untuk latihan yang pada akhirnya berakibat pada kondisi fisik yang menurun. Menurut (Putra, 2023). Program Latihan adalah proses penerapan latihan yang terencana, dilakukan sesuai jadwal, mengikuti pola, dan sistem tertentu dari intetitas latihan

rendah ke intensitas latihan tinggi teratur. Perlu adanya prosedur/pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik yang kurang, oleh karena itu pelatih diharapkan memberi Latihan atau model latihan yang variatif dan efisien dengan tujuan untuk meningkatkan performa Fisik Atlet. salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan Kondisi Fisik atlet yaitu model latihan *Circuit training*

Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah program latihan yang dikembangkan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953 di University of Leeds di Inggris. Program ini merupakan jenis latihan berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, serta memanfaatkan kelenturan dan kekuatan fisik. Istilah "sirkuit" merujuk pada beberapa kelompok gerakan atau posisi yang telah ditentukan di area latihan yang harus diselesaikan dari pos pertama hingga terakhir. (Moh. Ferry Robiansyah, 2018)

*Circuit Training* merupakan salah Program Latihan yang baik untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. (Prima Yoga Nanta, 2022).metode latihan *circuit training* ini merupakan jenis latihan yang mencakup berbagai pos latihan. *Circuit training* biasanya terdiri dari 4 sampai 10 pos. dalam penelitian ini peneliti memilih 5 pos program latihan *circuit training* yang dipilih sebagai jenis latihan yang berguna untuk meningkatkan kondisi fisik seperti *jump rope*, *Resistance Exercise*, *side-to-side touch*, *side jump*, dan *zig zag*, dengan 2 kali repetisi. Pelaksanaan *circuit training* dapat memperbaiki daya tahan, kekuatan, kelincahan,

kecepatan secara signifikan (Fardi, 2020). Setiap pos memiliki item latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu, dengan variasi di setiap pos. Para atlet bebas memilih untuk memulai sesi latihan dari pos mana saja. Oleh karena itu, item latihan disusun secara berurutan dan bergantian berdasarkan otot yang ingin ditargetkan. Ini berarti beban latihan yang diberikan pada otot akan berganti-ganti di setiap pos latihan.

Program Latihan Yang menarik dan bervariasi dapat membuat atlet tertarik dan semangat dalam mengikuti latihan dan pastinya membuat kondisi fisik atlet meningkat. Berdasarkan Observasi yang dilakukan Peneliti di Perguruan PSHT Kecamatan Alang-alang Lebar masih banyak atlet memiliki kondisi fisik yang kurang baik, untuk itu Peneliti ingin mengetahui apakah program Latihan *circuit training* berpengaruh dalam peningkatan komponen kebugaran jasmani Atlet PSHT Kecamatan Alang-alang Lebar, untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PSHT KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR"

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pelatih terkendala dengan materi latihan karena program latihan yang monoton
2. Model latihan yang kurang bervariasi membuat atlet kesulitan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet
3. Pelatih membutuhkan model atau program latihan yang bervariasi, tidak monoton dan tepat yang digunakan dalam pemberian materi agar kondisi para atlet meningkat

### **1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah**

Untuk membuat penelitian lebih fokus dan efisien serta untuk mencapai tujuan yang diinginkan dari skripsi ini penting untuk membatasi ruang lingkup masalah. Dan ruang lingkup masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Objek latihan adalah Atlet putra Pencak Silat PSHT Kecamatan Alang-alang lebar Dengan Usia 13-19 Tahun yang berjumlah 15 orang
2. subjek penelitian ini adalah siswa atau atlet psht kecamatan alang-alang lebar dengan lama latihan minimal 1 tahun
3. Program latihan yang diterapkan adalah metode *circuit training*

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”apakah ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Kecamatan Alang Alang Lebar?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak latihan *Circuit Training* terhadap kondisi fisik atlet Pencak Silat PSHT di Kecamatan Alang-alang Lebar, dalam rentang usia 13-19 tahun.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang signifikan baik dalam aspek teoritis maupun praktis, seperti dijelaskan dalam uraian berikut:

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menyumbangkan pengetahuan tambahan serta mendalami lebih jauh mengenai dampak latihan *Circuit Training* terhadap kondisi fisik atlet Pencak Silat PSHT di kecamatan Alang-alang Lebar.

#### **a. Secara Praktis**

1. Bagi Pelatih Perguruan PSHT Kecamatan Alang-alang Lebar, memperoleh informasi dan masukan dalam menerapkan model latihan yang diberikan



2. Pada Siswa/Atlet Perguruan PSHT kecamatan alang-alang lebar, mendapat pengalaman dan kondisik fisik yang baik
3. Bagi peneliti, diharapkan menambah pengetahuan tentang latihan circuit training terhadap kondisi fisik dan dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kondisi fisik
4. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi almamater/Universitas PGRI Palembang untuk penelitian selanjutnya dan dikembangkan lebih lanjut.