

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Olahraga memainkan peran yang signifikan dalam mendukung kesehatan tubuh. Dengan terlibat dalam kegiatan olahraga, tubuh dapat tetap sehat dan bugar. Selain memberikan keuntungan secara fisik, berolahraga juga dapat memberikan manfaat tambahan, baik dari segi kesehatan mental maupun interaksi sosial. Oleh karena itu, Olahraga kini menjadi bagian yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari kita.

Meskipun manfaatnya diketahui luas, masih banyak yang menghadapi kesulitan atau meremehkan dampak positif yang dapat diberikan oleh olahraga secara teratur (Apituley et al., 2021)

Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini mencakup berbagai teknik serangan, pertahanan, dan gerakan tubuh yang bersifat praktis untuk pertempuran dalam jarak dekat. Selain sebagai suatu bentuk latihan fisik, Pencak Silat juga melibatkan aspek spiritual dan budaya yang dalam banyak kasus diwariskan dari generasi ke generasi (Pratama, 2018). Setiap daerah di Indonesia memiliki gaya Pencak Silat yang unik dengan ciri khasnya sendiri, yang mencerminkan keragaman

Pencak mengacu pada gerakan dasar pertahanan diri yang diatur, sementara silat merupakan bentuk gerakan bela diri yang bersifat spiritual (Hambali et al., 2020) pada provinsi Jawa Barat khususnya atlet tim pelatda Jawa Barat cabang olahraga pencak silat belum pernah dilakukan tes pengukuran komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi

Komposisi tubuh merujuk pada proporsi yang berimbang antara jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh, dan pengaruhnya bisa disesuaikan dengan asupan gizi yang tepat (Kusumawati, 2016). Nutrisi juga memiliki peran penting dalam pertumbuhan tubuh anak, karena memberikan dukungan untuk perkembangan tulang dan jaringan tubuh yang optimal.

Penghitungan Komposisi Tubuh digunakan untuk menilai apakah terdapat kelebihan lemak di dalam tubuh. Kelebihan lemak tubuh, terutama yang terkonsentrasi pada bagian perut, telah dikaitkan pada risiko hipertensi, sindrom metabolik, diabetes mellitus tipe 2, stroke, penyakit kardiovaskular, dan dislipidemia. Komposisi Tubuh dikelompokkan menjadi empat jenis, yaitu Komposisi Atomik, Komposisi Molekular, Komposisi Selular, dan Komposisi Jaringan dan Organ (Muharman et al., 2023).

Selain komposisi tubuh daya tahan kardiorespirasi juga mempengaruhi atlet dalam bertanding khususnya pada cabang olahraga pencak silat karena selama bertanding atlet harus menyelesaikan 3 ronde atau 6 menit dalam setiap pertandingan (Tangkudung et al., 2020). Kekuatan daya tahan kardiorespirasi, merujuk pada kemampuan individu untuk menjalani kegiatan yang memerlukan ketahanan pada jangka waktu yang lama dalam pencak silat memerlukan daya tahan . Pengukuran daya tahan kardiorespirasi dapat dilakukan dengan menggunakan metode perhitungan maksimum

oksigen yang dapat digunakan (V_{o2Max}). V_{o2Max}). Pemain yang memiliki kategori V_{o2Max} yang bagus bisa dijamin mempunyai daya tahan yang baik, yang pada gilirannya berdampak positif pada ketahanan tubuh pemain sehingga mengurangi risiko kelelahan dan kemungkinan mampu memenangkan pertandingan (Muzakki & Hariyoko, 2023).

Oleh sebab itu komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga prestasi salah satunya pencak silat dengan melakukan pengukuran komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi atlet bisa mengetahui kapasitas tubuhnya dalam bertanding (Muharman et al., 2023)

Kebutuhan energi merupakan prioritas yang utama bagi atlet, oleh karena itu dalam proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga tersebut maka pengaturan makan yang optimal harus mendapat perhatian dari setiap orang yang terlibat sehingga pada waktu turnamen komposisi tubuh dan cadangan energi pemain sudah baik. Dengan demikian pelatih harus dituntut untuk memperhatikan komposisi tubuh para pemainnya melalui pendekatan untuk memberi pengertian agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi sehingga daya tahan kardiovaskuler meningkat. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Profil komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi atlet pencak silat pelatda Jawa Barat

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Demi mendapatkan data dan hasil yang benar oleh karena itu penulis harus membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan karena dengan asumsi supaya skripsi tidak salah dalam meneliti dan fokus pada judul penelitian ini serta hal ini

dilakukan agar memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian yang dilakukan dalam Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada:

- a. Sasaran penelitian ini pada ” Profil Komposisi Tubuh dan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Pelatda Jawa Barat”
- b. Penelitian yang digunakan yaitu survey melalui pendekatan kuantitatif. Metode ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menganalisis data berupa angka kemudian dijelaskan secara rinci dan jelas.
- c. Subjek penelitian ini hanya di khususkan pada atlet pencak silat pada tim pelatda Jawa Barat

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah yang diteliti adalah:

- a. Seberapa tinggi komposisi tubuh atlet pencak silat Pelatda Jawa Barat
- b. Seberapa tinggi daya tahan kardiorespirasi atlet pencak silat Pelatda Jawa Barat

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah yang sudah disampaikan, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai “profil komposisi tubuh dan tingkat daya tahan kardiorespirasi pada atlet pencak silat dari tim pelatda Jawa Barat”.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan akan ada hasil yang bermanfaat yang dapat diperoleh dari penelitian yang bertujuan untuk menggali gambaran tentang komposisi tubuh dan tingkat daya tahan kardiorespirasi pada atlet pencak silat dari Pelatda Jawa Barat.

1. Untuk peneliti

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana mengetahui komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi

2. Untuk Pelatih

hasil dari penelitian ini bisa menjadi pedoman dan memberikan kontribusi bagi pemahaman serta peningkatan komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi para atlet..

3. Untuk Atlet

Diharapkan bahwa Temuan penelitian ini mampu memberikan motivasi kepada para atlet untuk lebih bersemangat dalam menjalani latihan dan sebagai evaluasi yang bermanfaat bagi kemajuan mereka. komposisi tubuhnya dan kardiorespirasi dalam dirinya yang mereka lakukan agar potensi mendapatkan prestasi lebih banyak

4. Untuk Instansi

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat bagi lembaga terkait pada upaya pengembangan atlet, dengan memberikan analisis mengenai profil komposisi tubuh dan tingkat daya tahan kardiorespirasi pada atlet pencak silat dari tim pelatda Jawa Barat. Diharapkan penelitian ini dapat dapat Memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur dan pengetahuan, menggambarkan signifikansi serta kegunaan dari komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Pencak Silat

Pencak silat, sebagai Salah satu bentuk seni bela diri tradisional, memiliki akar budaya yang dalam Indonesia. Perkembangan pencak silat sejalan dengan evolusi masyarakat dan sejarah Indonesia. Kata "pencak silat" sendiri berasal dari dua kata, yaitu "pencak" dan "silat". Pencak mengacu pada prinsip-prinsip dasar gerakan dalam bela diri yang diatur oleh aturan tertentu (Erwin Setyo Kriswanto, 2015). Sebaliknya, silat menunjukkan konsep gerakan bela diri yang sangat terampil, yang berakar pada dimensi spiritualitas yang murni, bertujuan untuk keamanan pribadi atau kolektif, serta untuk melindungi diri/manusia dari berbagai ancaman seperti perampokan, penyakit, pengaruh negatif, dan segala bentuk kejahatan atau bahaya yang mengancam masyarakat. Meskipun seiring berjalannya waktu, istilah pencak cenderung menekankan aspek seni dan keindahan gerakan, silat tetap menjadi inti pembelajaran bela diri dalam konteks pertarungan (Johansyah Lubis, 2014)

2. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh merupakan elemen penting dari kebugaran fisik, sehingga memiliki komposisi tubuh yang seimbang akan berkontribusi pada tingkat kebugaran fisik yang optimal. Komposisi tubuh mencakup empat elemen pokok, yakni jumlah lemak tubuh secara keseluruhan, massa bebas lemak, mineral tulang, dan volume cairan tubuh. Menurut (Wiarso, 2013)

3. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan tubuh merujuk pada Kemampuan otot dalam melaksanakan aktivitas selama periode waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi tertentu, terutama fokus pada kemampuan aerobik untuk mengatur penggunaan energi secara optimal selama latihan atau aktivitas. (Abdillah et al., 2021)

Kardiorespirasi adalah salah satu aspek kunci dari kebugaran fisik. Dengan memiliki tingkat kardiorespirasi yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan. (Febrianta & Sriyanto, 2019)

Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kapasitas tubuh dalam mengelola oksigen kedalam tubuh untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa merasa keletihan