

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Olahraga melambangkan suatu bagian dari kegiatan yang bermanfaat untuk membentuk jiwa dan raga yang sehat (Al Fakhi dan Barlian, 2019: 138). Olahraga pencak silat tersebar di Asia Tenggara seperti di Singapura, Filipina, Brunei Darussalam, Malaysia, dan Thailand. Pencak silat diambil dari dua kata yaitu “pencak”, yang berarti gerak dasar bela diri yang memiliki peraturan dan “silat”, yang berarti gerakan bela diri yang paripurna dan bersumber dari rohani. Dengan berkembangnya zaman, pencak silat menggabungkan unsur seni dan keindahan gerakan dengan ajaran bela diri yang merupakan inti dalam sebuah pertarungan. Pencak silat merupakan budaya asli dari Indonesia yang harus dilestarikan supaya tidak menghilang atau bahkan sampai dapat diakui oleh negara lain. Sebagaimana dijelaskan oleh Agung Nugroho (dalam, Nurhidayah & Graha, 2017: 1) “Pencak silat adalah sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis, dan atletis”.

Di Indonesia sendiri pencak silat memiliki ciri khas di setiap daerahnya. Misalnya, pada daerah Jawa Barat yang terkenal dengan aliran cimannde dan cikalong, kemudian di daerah Jawa Tengah memiliki aliran Merpati Putih, di Jawa Timur ada SH Terate, Perisai Diri, PSCP serta di berbagai daerah lainnya. Saat ini olahraga pencak silat mulai dikenal masyarakat di seluruh dunia, hal tersebut dapat diperhatikan melalui kemunculan atau adanya berbagai tempat

latihan pencak silat baik di Indonesia hingga di luar negeri. Di Indonesia sendiri, setiap empat tahun sekali akan diadakan pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Pencak silat juga dijadikan salah satu cabang olahraga yang dikompetisikan pada ajang Pesta Olahraga Asia Tenggara (ASEAN).

Pencak silat diperkirakan telah tersebar luas di Nusantara sejak abad ke-10 Masehi. Namun, asal mulanya belum bisa ditentukan secara pasti. Di berbagai kerajaan besar jaman dahulu, seperti kerajaan Sriwijaya dan kerajaan Majapahit pernah disebutkan memiliki banyak pendekar besar yang menguasai seni ilmu bela diri yang sangat sakti dan memiliki kemahiran bela diri. Donald F. Draeger, seorang peneliti silat, berpendapat bahwa bukti adanya bela diri pada zaman dahulu dapat dilihat dari artefak senjata yang ditemukan dari masa Hindu-Budha, serta dari pahatan relief yang menggambarkan sikap kuda-kuda silat di candi Borobudur dan Prambanan. Hal ini mengindikasikan praktik bela diri yang ada pada waktu itu (Hindu-Budha era). Tradisi pencak silat diwariskan secara lisan dari guru ke murid, sehingga sulit ditemukan bukti tertulis tentang asal usul pencak silat.

Perkembangan pencak silat banyak di pengaruhi oleh kaum penyebar agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara. Pada masa itu pencak silat diajarkan bersamaan dengan pelajaran agama di pesantren. Pencak silat juga menjadi salah satu bagian dari latihan spiritual. Pencak silat juga tak terlupakan dalam upacara adat, berawal dari ilmu bela diri seni tari rakyat selanjutnya berkembang menjadi elemen dari pendidikan bela negara untuk menhadapi

penjajah asing. Pada zaman perjuangan melawan penjajah di masa lalu, banyak pendekar yang mengangkat senjata yang juga menguasai ilmu pencak silat seperti Tuanku Imam Bonjol, Pangeran Diponegoro, Teuku Umar, Teuku Chik di Tiro, Panembahan Senopati, Sultan Agung, serta pendekar-pendekar wanita, seperti Cut Nyak Dien, Sabai Nan Aluih, dan Cut Nyak Meutia. Pada saat ini pencak silat telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian luas. Pada tanggal 18 Mei 1948, terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pembentukan IPSI ini bertujuan untuk mengembangkan peranan pencak silat secara nasional dan mengikat berbagai aliran pencak silat yang ada di seluruh Indonesia. IPSI menjadi wadah organisasi yang memfasilitasi kegiatan, pengembangan, dan pengakuan resmi terhadap pencak silat sebagai warisan budaya dan olahraga nasional.

Pencak silat saat ini tersebar luas di seluruh nusantara, dari daerah perkotaan (dataran rendah) hingga ke daerah pedesaan (dataran tinggi). Pada dataran rendah dan juga dataran tinggi terdapat adanya perbedaan suhu yang dapat berpengaruh pada fisik pesilat, karena pada dasarnya pesilat harus memiliki fisik yang kuat agar dapat melakukan gerakan-gerakan dasar pada pencak silat. Tempat tinggal yang berada pada ketinggian yang lebih tinggi dan jauh dari permukaan laut cenderung memiliki kadar oksigen udara yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh penurunan tekanan udara yang terjadi dengan ketinggian. Temperatur udara di daerah pegunungan atau dataran tinggi umumnya masih dalam kisaran normal, namun kelembapan udaranya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan daerah dataran rendah. Di sisi

lain, daerah dataran rendah cenderung memiliki suhu yang lebih tinggi dan kelembapan udara yang lebih rendah.

Perbedaan kondisi alam tersebut akan mempengaruhi aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu. Dengan kadar oksigen lebih rendah di daerah tinggi dapat menyebabkan kenaikan kadar hemoglobin dalam tubuh. Hal ini merupakan mekanisme adaptasi tubuh untuk mengkompensasi rendahnya kandungan oksigen di udara. Dengan demikian, tubuh dapat lebih mudah beradaptasi dengan kondisi alam yang lebih rendah kadar oksigennya.

Ridwan (dalam Susanto, Maidarman (et al), 2020: 639) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah suatu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari elemen-elemen lainnya dan memiliki peran penting dalam berbagai konteks. Kondisi fisik tidak dapat diabaikan baik dalam tingkatan maupun dalam upaya pelestariannya. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kondisi fisik sangatlah penting dan tidak boleh diabaikan. Dalam olahraga pencak silat, di samping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Pencak silat juga bisa dimanfaatkan dalam mempertajam kondisi fisik yang spesifik sesuai dengan tuntutan gerakan teknik dan taktiknya (Mirfen dalam Susanto, Maidarman (et al), 2020: 694). Selain itu, disiplin bela diri ini dapat memberikan pelatihan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas tubuh yang dibutuhkan dalam praktiknya. Dengan mengikuti latihan rutin dan teknik yang benar, para praktisi pencak silat dapat mengembangkan kapasitas fisik yang optimal, memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dan situasi

yang berbeda dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi para pesilat untuk memperhatikan aspek fisik dalam latihan mereka, sejalan dengan kebutuhan teknik dan taktik yang mendasari seni bela diri ini.

Menurut Powers dan Howley dalam Nurkadri & Hayati (2020: 81), suhu lingkungan merujuk pada tingkat panas atau dingin yang ada di sekitar suatu ruangan. Untuk mengukur suhu ini, digunakan alat yang disebut termometer. Keadaan suhu lingkungan juga memiliki keterkaitan dengan tingkat kelembaban udara. Ketika suhu lingkungan semakin tinggi, maka tingkat kelembaban udara di sekitarnya juga cenderung meningkat. Suhu lingkungan dan tingkat kelembaban relatif udara memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi performa dalam aktivitas olahraga, sehingga perlu diperhatikan dengan seksama. Meskipun dampaknya lebih kecil daripada cuaca panas, cuaca dingin memiliki pengaruh terhadap penampilan fisik saat berolahraga. Meski dampaknya lebih kecil, risikonya tetap ada.

Kurangnya latihan fisik juga sangat berpengaruh bagi seorang pesilat, hal ini dapat mengakibatkan pesilat tidak bisa mencapai hasil yang maksimal untuk dikatakan sebagai seorang pesilat. Latihan fisik yang cukup akan berpengaruh terhadap maksimal tidaknya kemampuan beladiri yang seluruh gerakannya terdiri dari pukulan maupun tendangan. Latihan fisik juga berkaitan erat dengan daya tahan tubuh. Pesilat harus memiliki daya tahan yang bagus, tujuannya agar dapat bertahan saat menjalani masa berlatih dan juga saat bertanding. Maka dari itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa kuat fisik seorang pesilat pada suhu yang berbeda. Peneliti ingin mengetahui apakah

ada perbedaan yang cukup signifikan antara pesilat yang berlatih pada suhu dataran tinggi dan pesilat yang berlatih pada suhu dataran rendah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, indentifikasi masalah serta batasan masalah di atas, maka dapat penulis simpulkan rumusan masalah yang dibahas pada penelitian ini yaitu: “Bagaimana perbedaan kebugaran jasmani antara pesilat remaja Persaudaraan Setia Hati Terate pada suhu dataran rendah dan suhu dataran tinggi?”.

## **C. Tujuan Masalah**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, ditetapkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara pesilat remaja Persaudaraan Setia Hati Terate pada kondisi suhu dataran rendah dan suhu dataran tinggi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat yang bisa diambil dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur ketahanan fisik sebagai seorang pesilat, terutama untuk mengetahui perbandingan ketahanan fisik antara pesilat yang menempuh pelatihan fisik di dataran tinggi dan dataran rendah.

## 2. Manfaat Praktis

Sebagai salah satu syarat bagi mahasiswa guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan.

