

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat adalah hasil karya secara turun temurun dari budaya bangsa Indonesia. Pencak silat sering ditampilkan dalam berbagai pertandingan mulai tingkat junior, pertandingan nasional dan internasional. “Pencak silat adalah cabang olahraga hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”. Pencak silat sudah mulai menyebar ke hampir seluruh negara di dunia dan dapat dilihat pada pertandingan-pertandingan regional maupun internasional, sehingga persaingan untuk mencapai prestasi puncak sudah sangat ketat. Keadaan ini memberikan inspirasi bagi para ahli dan pelatih pencak silat untuk mencari dan merumuskan konsep-konsep latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi atlet.

Prestasi atlet pencak silat di Gorontalo sudah cukup baik. Walaupun kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah Propinsi Gorontalo, namun pada tahun-tahun terakhir ini, nampak jelas bahwa even atau pertandingan Pencak silat sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta pertandingan. Hal ini membuktikan bahwa olahraga Pencak Silat telah menjadi salahsatu olahraga populer dan meluas keseluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walau tanpa perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk olahraga prestasi. Khususnya

olahraga prestasi, terdapat banyak penggemar silat dikalangan masyarakat Propinsi Gorontalo yang menjadi manejer untuk membentuk perguruan silat, baik pada tingkatan atlet junior maupun atlet senior. Berbicara atlet junior, pada dasarnya merupakan modal awal dalam pembinaan olahraga pencak silat. Namun pembinaan pada atlet junior ini masih lebih banyak dibina melalui kegiatan pembelajaran pendidikan olahraga disekolah baik pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Prestasi pencak silat di Fikk khususnya di Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga mengalami kemajuan. Hal ini di tandai dengan keberhasilan mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang menjuarai kejuaraan nasional antar PPLM Sejak tahun 2012 di Makassar dan di Surabaya 2013.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti dapat mengangkat satu skripsi yang berjudul pengaruh pelatihan *circuit training* terhadap peningkatan $vo_2 max$ dalam cabang olahraga pencak silat pada mahasiswa semester VI^B Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Apakah latihan *circuit training* dapat meningkatkan $vo_2 max$ pada mahasisiwa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.
- b. Bagaimana latihan *circuit training* dapat meningkatkan $vo_2 max$ pada mahasisiwa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.

c. Adakah hubungan antara latihan *circuit training* terdapat peningkatkan vo_2 max pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan :

Apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan vo_2 max dalam cabang olahraga pencak silat pada mahasiswa kepelatihan olahraga?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan vo_2 max pada mahasiswa semester VI B jurusan pendidikan kepelatihan olahraga?.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga pencak silat tentang efektivitas latihan *circuit training* terhadap peningkatan vo_2 max.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga pencak silat untuk menggunakan latihan *circuit training* yang lebih spesifik dalam meningkatkan vo_2 max pada mahasiswa kepelatihan olahraga untuk mencapai prestasi yang lebih baik.