

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dalam menunjang aktivitas kehidupan, terutama pada bidang kebugaran. Di kalangan pelajar, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, melainkan juga menjadi penunjang kegiatan utama dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti pencak silat. Salah satu komponen kebugaran yang berperan penting dalam performa atlet adalah daya tahan kardiorespirasi, yang secara fisiologis dapat diukur melalui parameter VO_2 Max (Volume oksigen maksimal).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang yang dianggap sehat secara fisik jika mereka dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan menggunakan banyak energi, tanpa merasa terlalu lelah, dan terus menikmati rutinitas mereka (Setiawan dkk., 2022). Kapasitas kardiorespirasi maksimum adalah ukuran kebugaran fisik yang paling mendasar. Kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk digunakan secara optimal sepanjang aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dikenal sebagai kardiorespirasi, atau daya tahan. Kemampuan fungsional jantung, paru-paru, pembuluh darah, tulang, dan otot untuk memaksimalkan konsumsi oksigen dikenal sebagai kardiorespirasi. Menilai daya tahan dengan kardiorespirasi yang paling efektif yaitu dengan cara mengukur VO_2 Max. Ini dapat digambarkan sebagai asupan oksigen maksimum seseorang. VO_2 Max merupakan kapasitas seseorang untuk menghirup oksigen dalam jumlah besar saat melakukan aktivitas intensif, seperti berolahraga. Selain itu, VO_2 Max dapat digunakan untuk

menunjukkan kapasitas tubuh dalam mililiter/menit/kg berat badan atau liter per menit.

VO_2 Max adalah indikator utama yang digunakan untuk menilai kapasitas aerobik seseorang, atau kemampuan tubuh untuk membawa dan menggunakan oksigen selama latihan intensitas tinggi yang berkepanjangan. Seharusnya pencak silat, VO_2 Max yang baik sangat dibutuhkan untuk menunjang ketahanan selama pertandingan, yang sering sekali berlangsung dalam waktu lama dan dengan intensitas tinggi (Pasaribu, 2020). Namun, kenyataannya dilapangan menunjukan bahwa banyak siswa yang aktif di ekstrakurikuler pencak silat yang masih memiliki VO_2 Max yang rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi latihan aerobik dalam program latihan, yang cenderung lebih fokus pada teknik, serta tidak memberikan porsi yang memadai terhadap peningkatan kapasitas aerobik. VO_2 Max juga menggambarkan kapasitas aerobik seseorang dalam mengangkat dan menggunakan oksigen selama aktivitas fisik, dan merupakan indikator utama dalam mengukur kemampuan aerobik seseorang.

Secara umum, pelajar usia SMA termasuk dalam kelompok usia produktif secara fisik yang idealnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Namun, saat ini situasi cukup umum terjadi karena menurunnya aktivitas fisik di kalangan remaja akibat perkembangan teknologi, gaya hidup yang sedentari, dan kurangnya program latihan yang efektif di sekolah. Kondisi ini berdampak langsung pada rendahnya VO_2 Max dan menurunnya performa fisik pelajar dalam berbagai kegiatan, termasuk dalam cabang pencak silat.

Berkaitan penjelasan diatas, dari hasil observasi awal siswa yang bergabung pada kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa, yang diketahui bahwa sebagian besar dari siswa mereka memiliki nilai VO_2 Max yang rendah dengan persentase 100 %. Hal ini terlihat jelas dari temuan awal dalam penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan tes *bleep test*. Latihan Pencak Silat yang ada pada saat ini menekan pada latihan teknik, sehingga VO_2 Max mereka kurangnya bagus dalam bertanding. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini terdapat juga beberapa prestasi yang diraih melalui berbagai kompetisi yang diikuti baik dari dalam kabupaten/kota yaitu juara I PORKAB putri tahun 2024, juara II PORKAB putri tahun 2024.

Atlet Pencak Silat usia 16–19 tahun rata-rata memiliki tingkat VO_2 Max dalam kategori cukup hingga rendah, yang menyebabkan cepat mengalami kelelahan ketika melakukan latihan intensitas tinggi atau saat bertanding. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa salah satu kendala utama prestasi pencak silat remaja adalah daya tahan kardiorespirasi yang kurang optimal, sehingga waktu pemulihan lebih lama dan performa menurun pada ronde-ronde akhir pertandingan (Novika & Hariadi, 2022).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan satu model latihan tambahan yang dapat meningkatkan VO_2 Max secara efektif yang untuk pelajar. Senam aerobik *mix impact* adalah salah satu cara untuk membantu siswa mencapai nilai VO_2 Max yang maksimal. Senam ini merupakan bentuk latihan aerobik yang berdurasi sedang sehingga tinggi dengan intensitas ringan hingga sedang, dan dilakukan dengan gerakan ritmis yang tidak terlalu membebani persendian pada siswa pencak silat.

Senam aerobik *Mix Impact* memiliki beberapa keunggulan, diantaranya tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara berkelompok, serta dapat dimodifikasi sesuai tingkat kebugaran peserta. Selain itu, model latihan ini bersifat menyenangkan dan mudah dipelajari, sehingga cocok untuk siswa pencak silat untuk meningkatkan VO_2 Max. Penerapan senam aerobik sebagian besar dari program latihan ekstrakurikuler pencak silat diharapkan mampu meningkatkan VO_2 Max, sehingga pada akhirnya akan dapat peningkatan performa dan prestasi siswa dalam olahraga pencak silat.

Berdasarkan hal diatas maka dapat disimpulkan peneliti akan memberikan latihan untuk seberapa meningkatnya pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap VO_2 Max pada siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa. Maka dari itu peneliti membuat judul pengaruh senam aerobik *Mix Impact* terhadap peningkatan VO_2 Max siswa putra-putri ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka identifikasi masalah pada penelitian adalah:

1. Banyak pelajar SMA yang memiliki tingkat kebugaran jasmani, khususnya kapasitas VO_2 Max, di bawah standar ideal untuk menunjang aktivitas fisik berat seperti pencak silat.
2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa VO_2 Max masih rendah.

3. Program latihan ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa masih berfokus pada latihan teknik dan kekuatan, belum mengintegrasikan latihan aerobik untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.
4. Siswa mudah mengalami kelelahan saat latihan teknik, sparing, maupun pertandingan, sehingga performa dalam bertarung menurun

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus terhadap masalah-masalah yang ingin dipecahkan. Penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap peningkatan VO_2 Max siswa putra-putri ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap peningkatan VO_2 Max siswa putra-putri ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap peningkatan VO_2 Max siswa putra-putri ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas terdapat manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Dapat menambahkan pengetahuan dan pengalaman dalam peningkatan VO_2 Max pencak silat bagi pembaca.
2. Memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan model latihan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.
3. Memberikan alternatif latihan yang mudah diterapkan, efektif, dan sesuai untuk usia remaja dalam meningkatkan VO_2 Max.
4. Dapat dijadikan bahan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya.
5. Meningkatkan efisiensi sistem pernapasan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.
6. Diharapkan melalui latihan ini dapat berguna dalam peningkatan VO_2 Max siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.