

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bumi akan terus berotasi mengelilingi matahari. Seiring berjalannya waktu kehidupan manusia akan terus berkembang, baik disadari ataupun tidak disadari, untuk mencapai kenyamanan yang diinginkan. Perkembangan itu terjadi pada semua sektor kehidupan dan terlihat jelas terutama pada perubahan gaya hidup. Penggunaan alat bantu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik yang manual maupun yang menggunakan teknologi tinggi, diciptakan manusia untuk menambah kenyamanan hidupnya.

Pada awalnya semua perubahan dalam mencapai kenyamanan itu bertujuan untuk memperingan pekerjaan atau aktivitas manusia. Manusia merasa nyaman ketika bisa mendapatkan hasil kerja yang maksimal dengan hanya mengeluarkan sedikit tenaga. Akibatnya secara langsung maupun tidak langsung kinerja otot menjadi lebih lemah. Sebagai contoh perkembangan alat bantu penumbuk biji kopi. Pada awalnya bubuk kopi didapat dengan cara menumbuk biji kopi dengan alat berupa lesung yang terbuat dari besi, kemudian berkembang dengan ditemukannya sebuah mesin penghancur biji kopi yang diputar menggunakan tangan. Saat ini pemutarnya sudah menggunakan tenaga kinetis dari listrik, manusia cukup menggunakan jari untuk



Saat ini orang sudah terlalu enggan bersusah payah untuk melakukan sesuatu, segalanya menjadi lebih nyaman jika dapat dilakukan secara instan. Secara perlahan pola pikir orang sendiri menjadi berubah mengenai penggunaan kinerja ototnya. Contohnya, orang jaman dahulu masih merasa nyaman berjalan kaki untuk mencapai tujuan berjarak 500 sampai 2000 meter. Sekarang, berjalan sepanjang 500 meter sudah dianggap melelahkan dan secara spontan telah berpikir untuk mencapainya menggunakan kendaraan

Kinerja otot manusia jaman sekarang semakin lemah bukan hanya karena faktor fisiologis saja. Pencemaran lingkungan, pola makan yang tidak sehat, kurang berolah raga serta pola hidup yang tidak teratur menjadi faktor pendukung turunnya kekuatan otot. Karena itulah diperlukan suatu usaha untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot.

Seperti hadis berikut ini :

نؤمن لمن هلالا يلبح أو ريخ يوقل ان مؤملا « : ملسو و هيلع هلالا يلبح لوسر لاق  
 كباصا ناو ، زجعت الو هلالاب نعتساو ، كعفنني ام يلع صرحا ، ريخ كل يفسو ، فبيعضلا  
 نإف ، لعف ءاش امو هلالا ردق ام : لق نكلو ، انك ناكل انك تلعف ينأ ول : لقت الف ، عيش  
 ناطيشلا لمع حتفت ول

Rasulullah s.a.w. bersabda: *"Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dikasihi Allah daripada orang mukmin yang lemah, pada masing-masing itu ada kekuatan. Bersungguh-sungguhlah terhadap perkara yang memberi manfaat kepada kamu."*

...

...

...

...

*maka jangan kamu kata: kalau aku buat begini tentu akan jadi begini. Tetapi ucapkanlah Allah telah menentukan dan Dia telah lakukan apa yang Dia kehendaki, kerana sesungguhnya 'kalau' itu membuka peluang syaitan bertindak. "* (hadis riwayat Muslim, Ibn Majah dan Ahmad)

Hadis tersebut menegaskan bahwa seorang mukmin sejati mempunyai kepribadian yang unggul. Salah satunya adalah kekuatan, baik dalam fisik maupun psikologisnya.

Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih, yang disingkat PPS Betako Merpati Putih, atau lebih dikenal dengan sebutan Merpati Putih, adalah sebuah perguruan pencak silat warisan budaya Indonesia yang menjadikan olah nafas sebagai salah satu cara pembentukan energi, salah satu pemanfaatannya untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot (Chaniago, dkk, 1999).

Setelah melakukan latihan nafas dalam sebuah periode tertentu, seorang anggota Merpati Putih dapat meningkatkan kekuatan ototnya yang dapat diaplikasikan dalam pematahan benda keras (Karwanto, 2007). Latihan nafas yang diberikan di Merpati Putih berbeda dengan nafas yang dilakukan dalam olah raga lain. Latihan nafas di Merpati Putih menekankan olah pernafasan anaerob, sementara aktivitas olah raga lain menggunakan pernafasan aerob. Padahal diketahui bahwa



(Guyton & Hall, 1997). Disamping itu kekuatan otot diketahui salah satunya tergantung pada penampang melintang otot, dimana dapat didekati dengan volume atau massa otot (Tittel, 1978) yang dapat digambarkan oleh ukuran lingkaran otot (Susanto,1998). Suryaningsih (2007) mengemukakan penambahan proporsi massa otot ini biasa dilatihkan dengan olahraga yang menitikberatkan pada pernafasan anaerob, biasanya menggunakan beban,baik beban tubuh (push up, sit up, squat/bending, dll.) ataupun beban luar (angkat beban, dumbell,barbell, dsb). Namun olah pernafasan di Merpati Putih ini walaupun menggunakan pernafasan anaerob tenaga yang dihasilkan mampu melebihi hasil dari pernafasan aerob serta tidak meningkatkan volume otot. Olah pernafasan inipun mampu meningkatkan ketahanan tubuh, ditinjau dari peningkatan kemampuan tubuh dalam mengurangi tingkat stres (baik secara fisiologis maupun psikologis) dan kemampuan homeostasis yang baik (Maryanto, 1990). Dari tinjauan di atas, maka perlu pengkajian lebih lanjut mengenai olah pernafasan di Merpati Putih untuk dapat dikembangkan pemanfaatannya.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pengaruh olah pernafasan secara anaerob di Merpati Putih terhadap kekuatan otot?



### **C. Keaslian Penelitian**

Hadi Sarosa, di tahun 2004 melakukan penelitian di Merpati Putih. Penelitian itu menitikberatkan kepada efek olah pernafasan di Merpati Putih terhadap fungsi paru pada orang dengan kebiasaan merokok. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa olah nafas mampu meningkatkan tingkat kebugaran tubuh, yang ditekankan dalam penelitian ini adalah kapasitas parunya. Penulis juga mengkaji olah pernafasan di Merpati putih namun menitikberatkan kepada kekuatan dan volume ototnya.

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum:

Mengkaji manfaat olah pernafasan di merpati putih.

Tujuan khusus:

1. Mengkaji pengaruh olah pernafasan di Merpati Putih terhadap kekuatan otot.
2. Mengkaji pengaruh olah pernafasan di Merpati Putih terhadap volume otot.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan perspektif kepada masyarakat tentang olah pernafasan anaerob yang bisa bermanfaat dalam pembentukan energi secara sehat. Diharapkan pula masyarakat bisa lebih mengenal beberapa jenis olahraga, sehingga masyarakat akan lebih menyadari pentingnya olah raga secara teratur yang

