

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 . Latar Belakang Masalah

Di era new normal seperti sekarang, sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh tetap sehat. Mulai dari menggunakan alat perlindungan diri, menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan bergizi hingga melakukan latihan kebugaran jasmani. Melakukan latihan kebugaran jasmani sama saja dengan melakukan olahraga, yang bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Sehingga banyak orang tetap meluangkan waktu untuk latihan kebugaran jasmani, ditengah padatnya kesibukan dan kerjaan saat *new normal* ini. Kita bisa melakukan latihan kebugaran jasmani di rumah atau di tempat olahraga, dengan intensitas sedang agar sistem kekebalan tubuh tetap terjaga. Latihan kebugaran jasmani dibagi menjadi latihan kekuatan seperti *push up* dan angkat beban, latihan kecepatan seperti lari, latihan kelenturan seperti yoga, dan latihan keseimbangan seperti *plank*.

Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam berolahraga, karena kebugaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani penting dalam cabang olahraga apapun, salah satunya cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang terdapat di Indonesia. Olahraga bela diri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Dalam olahraga bela diri seorang pesilat harus melakukan teknik gerakan dengan baik dan memahami apa yang berlaku dalam olahraga bela diri tersebut. Untuk dapat menjadi pesilat bela diri yang baik, seorang harus berlatih keras dan disiplin.

Pesilat yang memiliki teknik dasar yang baik, pesilat tersebut cenderung dapat bertanding pencak silat dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pesilat pencak silat adalah kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, guntingan dan bantingan. Untuk menjadi seorang pesilat yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bertanding, tetapi juga harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik pula. Pesilat pencak silat diwajibkan memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 3 (tiga) babak, dengan masing-masing babak selama 2 menit dan istirahat antara babak 1 menit. Pesilat pencak silat dalam bertahan dan menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan keras (*body contact*), ataupun harus bergerak dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti tiba-tiba untuk menguasai pertandingan (memukul, menendang, menghindar, membanting, dll). Selain teknik dasar pesilat pencak silat juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Suharjana (2004: 4) “kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan”. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

Setiap pesilat harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam bertanding pencak silat menjadi bagus dan tidak mudah lelah. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pesilat ekstrakurikuler pencak silat. Apabila seseorang pesilat pencak silat akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kesatuan kepemilikan fisik, penguasaan teknik, kepemilikan mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan pesilat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani atlet pencak silat hendaknya didasari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet Silat Padepokan IPSI Kota Jambi, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pesilat mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pesilat dalam

pertandingan. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah : (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2002: 3).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis di Padepokan IPSI Kota Jambi yang merupakan tempat berkumpulnya para atlet atau para pesilat dari berbagai macam perguruan, dimana para anggotanya dari berbagai kalangan baik usia muda, remaja dan orang dewasa yang berada di sekitar kota Jambi. Selama masa pandemi Covid 19 ini banyak atlet yang tidak melakukan aktifitas fisik di padepokan dan kemungkinan dimasa pandemic ini para atlet jarang menjaga kebugaran jasmani di rumah masing masing, sehingga mengkhawatirkan kondisi kebugaran jasmani atlet tidak memenuhi standar dan juga dalam aktifitas olahraga dijelaskan bahwa perlunya persiapan awal untuk melakukan program latihan yang telah direncanakan oleh pelatih. Dalam rencana program tahunan IPSI di tahun 2021 akan diadakannya even-even seperti Kejurda, Kejurcap dan juga persiapan persiapan yang lain yang dianggap menjaga kondisi atlet.

Selain itu pentingnya kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh pelatih dan atlet. Beberapa atlet mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kebugaran jasmani dilaksanakan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani atlet, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada

atlet. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 (enam) bulan. Hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada atletnya tentang tingkat kebugaran jasmani mereka.

Pada kenyataannya pelatih pencak silat di Padepokan IPSI Kota Jambi belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani. Dengan melihat kondisi atlet pencak silat yang berbeda kemampuan pencak silatnya, tentunya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula, dan juga dalam kondisi pandemic covid juga tidak menunjukkan suatu aktifitas yang rutin dimana dalam prinsip olahraga “apabila seseorang atlet tidak aktif melakukan kegiatan fisik maka kualitas fisik akan menjadi turun”.

Berawal dari masalah tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat di Padepokan IPSI Kota Jambi karena masih terlihat kurang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih lebih banyak fokus pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan latihan fisik masih sangat kurang.
2. Belum diketahui kebugaran jasmani atlet Padepokan IPSI Kota Jambi.
3. Belum tercapainya prestasi yang optimal.
4. Belum adanya program fisik secara khusus yang dilakukan pelatih setelah masa pandemic covid 19

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Padepokan IPSI Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah yaitu “Seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Padepokan IPSI Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet Padepokan IPSI Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teroritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan tingkat kebugaran jasmani atlet Pencak silat di Padepokan IPSI Kota Jambi.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani atlet Pencak silat di Padepokan IPSI Kota Jambi. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program-program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan
- b. Bagi atlet yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Padepokan IPSI Kota Jambi. Supaya mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting