

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pencak silat salah satu olahraga yang semakin marak di Indonesia. Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia yang dapat diperoleh dengan latihan yang keras serta perjuangan yang berat, pencak silat bukan hanya berkembang di wilayah Melayu, namun juga berkembang disebagian negara-negara dunia. Pada tanggal 11 Maret 1980 di dirikannya PERSILAT (persekutuan pencak silat antar bangsa) oleh 4 negara pendiri yakni Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam. Ini merupakan bukti bahwa pencak silat telah berkembang kelingkuap mendunia. Pertandingan pencak silat di bagi dalam 2 kategori, yaitu kategori seni dan kategori tanding. Kategori seni Di bagi menjadi 3, yaitu Seni Tunggal adalah kategori seni yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal. Seni Ganda adalah Kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahirannya dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat dan penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan

dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. Seni Regu adalah Kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu. Selain itu ada juga yang disebut kategori tanding, Kategori Tanding adalah Kategori tanding memperlihatkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda (merah dan biru) yang saling serang untuk meraih kemenangan. Serangan sudah pasti menggunakan kaidah-kaidah yang ada dalam pencak silat dan peraturan yang telah ditetapkan panitia pertandingan. Pada kategori tanding terdapat pembagian kelas yang dipisahkan menurut usia dan berat badan. Sehingga tidak akan terjadi ketimpangan yang cukup besar dalam bertanding. Menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah-kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik jurus.

Keberhasilan pembinaan meningkatkan prestasi seorang atlet, bahwasanya tergolong menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri atlet tersebut, diantaranya motivasi, kedisiplinan, karakter, dll. Faktor eksternal berasal dari luar kemampuan dirinya, misalnya pelatih, sarana dan prasarana, dukungan keluarga atau masyarakat. Kondisi fisik seorang atlet pencak silat haruslah mempunyai unsur kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerak yang baik. Dengan mempunyai unsur tersebut serta didukung dengan teknik, taktik dan mental yang baik maka akan memberikan sumbangan yang besar terhadap pencapaian prestasi

atlet pencak silat. Dalam pertandingan pencak silat (kategori tanding) seorang pesilat sering melakukan gerakan-gerakan yang sulit ditebak oleh lawan, berhenti dan bergerak secara tiba-tiba ataupun merubah arah serang.

Kemampuan fisik dan penguasaan teknik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lain. Hal ini artinya, setiap melakukan pukulan, tendangan, serangan bawah, elakan, maupun teknik tangkapan dan jatuhan sudah tentu akan melibatkan unsur kondisi fisik. Oleh karena itu menguasai teknik dasar pencak silat yang didukung kemampuan fisik yang memadai. Fisik dan teknik merupakan program latihan yang menjadi target utama dalam pembentukan pesilat yang berkompeten. Dalam membentuk pesilat yang berkompeten diperlukan komponen kondisi fisik yang baik pula. Meliputi daya tahan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, fleksibiliti, power, keseimbangan. Latihan kondisi pencak silat dalam kenyataannya tidak semua pelatih mengetahui bagaimana cara menyusun dan menerapkannya sehingga banyak atlet yang tidak mampu untuk mencapai prestasi terbaiknya. Penerapan latihan yang tidak terprogram serta tidak terkondisikan masih sangat mewarnai dalam dunia kepelatihan olahraga pencak silat. Kurangnya ilmu pengetahuan serta masih terpaku dengan model latihan yang bersifat kuno menjadikan kualitas atlet kurang maksimal, sehingga menjadi hambatan bagi atlet untuk meraih prestasi puncak.

Kondisi fisik dapat dikembangkan menggunakan berbagai model latihan agar latihan lebih bervariasi. Salah satu bentuk model latihan untuk melatih kondisi fisik yaitu *Circuit training*. *Circuit training* merupakan program latihan yang diciptakan oleh francisco yollandra and G.T Anderson. Latihan sirkuit

(*circuit training*) merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa bagian yang bisa digunakan untuk berlatih secara berkelompok dengan bentuk latihan yang berbeda-beda sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan. *Circuit training* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan dari beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit, setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu.

Hasil observasi yang dilakukan pada atlet-atlet Perisai Putih Kota Jambi yaitu, Kurangnya intensitas latihan yang hanya dilakukan dua kali dalam seminggu. belum ada data base mengenai kondisi fisik atlet perguruan Perisai Putih Kota Jambi, belum memiliki kualitas kondisi fisik yang begitu baik, latihan untuk melatih kondisi fisik pesilat Perisai Putih Kota Jambi kurang variatif. tidak terkontrolnya perkembangan kemampuan atlet dalam berlatih membuat perguruan Perisai Putih Kota Jambi mengalami kemunduran kualitas atlet. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya atlet dari perguruan Perisai Putih Kota Jambi masuk di tim PPLP provinsi jambi kebanyakan dari perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Dan Pencak Silat Cempaka Putih (PSCP).

Dengan melihat kenyataan yang terjadi maka penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet dengan menggunakan sampel pesilat Perisai Putih kota jambi. Oleh karena itu penting untuk diuji dan dicari solusi dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Perisai Putih Kota Jambi”

## 1.2 Identifikasi masalah

Latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui pengaruh *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet pencak silat Perisai Putih Kota Jambi
2. Variasi latihan yang masih monoton
3. Belum ada data base mengenai kondisi fisik atlet pencak silat Perisai Putih Kota Jambi.
4. Kurangnya intensitas latihan menyebabkan kondisi fisik atlet Perisai Putih lemah

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Penelitian ini hanya membahas pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat Perisai Putih Kota Jambi.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat perisai putih kota jambi”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat perisai putih kota jambi.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat keberbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet, khusus nya meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik atlet perisai putih kota jambi

b. Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih pencak silat untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik atlet pencak silat.