

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan aktifitas olahraga akan mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Kesehatan sangat berperan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk keseimbangan dalam kehidupan berolahraga adalah aktivitas fisik yang sangat penting dimiliki hampir semua cabang olahraga. Dalam olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga kreasi, olahraga pendidikan, olahraga prestasi. Olahraga banyak sekali cabang olahraga prestasi seperti Sepak Bola, Atletik, Catur, Renang, dan Bela diri. Pada di zaman seperti ini, ilmu bela diri tidaklah hanya digunakan mempertahankan diri, tapi sudah menjadi cara dalam menjaga kesehatan dan menjadi sebuah prestasi.

Menurut Herlina dan Suherman (2020), olahraga didefinisikan sebagai suatu aktivitas atau proses sistematis yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan potensi fisik dan spiritual seseorang secara individu atau sekelompok masyarakat melalui permainan atau pertandingan. Pada Undang-Undang 11 tahun 2022 tentang Olahraga, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas sistematis yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa untuk mendorong, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, spiritual, sosial, dan budaya seseorang.

Kondisi fisik yang baik sangat penting buat menguasai serta menyebarkan keterampilan teknik (Afkhari & Rosmaneli 2019). Semakin baik kondisi fisik seorang, semakin mudah melakukan kegiatannya, baik waktu berolahraga juga di lingkungannya (Edwarsyah & Linas, 2018). Buat melakukan penampilan fisik

secara optimal, kondisi fisik artinya awalan utama yang paling penting. Dwikusworo (2010) menyatakan bahwa elemen pokok asal keadaan fisik bisa disajikan melalui prinsip-prinsip otot, yang mencakup ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), agilitas (*agility*), keseimbangan (*balance*), serta koordinasi (*coordination*).

Kondisi fisik atlet yang baik atau prima sangat menunjang teknik-teknik dalam pencak silat, untuk mencapai itu harus berlatih dengan baik dan benar. Kondisi fisik adalah faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi (Anderson, Moggridge, Warren, & Shucksmith, 2015; Arhant, Wogritsch, & Troxler, 2015; Kendzierski & DeCarlo, 2016). Kondisi fisik komponennya adalah satu kesatuan utuh dengan kebugaran jasmani. Seorang atlet pencak silat yang mempunyai kondisi fisik yang prima adalah kunci untuk mencapai tujuan dan prestasi yang diinginkan.

Pencak silat merupakan olahraga yang berasal dari Indonesia, menjadi olahraga beladiri tradisional sejak dulu dan hingga sekarang pencak silat sudah banyak dikenal di banyak negara hingga dipertandingkan pada tahap internasional yang dipertandingkan dalam kejuaraan SEA Games. Menjadi salah satu olahraga beladiri, pencak silat merupakan warisan nenek moyang agar dapat dilestarikan tidak lenyap oleh perkembangan IPTEK. Oleh karena itu adanya olahraga pencak silat yang diajarkan di sekolah memiliki manfaat dan tujuan selain dari melatih keterampilan gerak pencak silat namun juga mengajarkan nilai-nilai moral leluhur dan melestarikan budaya Indonesia. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kriswanto (2015) pada hakikatnya beladiri pencak silat menjadi sarana untuk mendidik mental spritual dan pendidikan jasmani untuk menjadikan manusia yang mampu

mengamalkan dan menghayati ajaran budi pekerti luhur. Begitu juga menurut Sumarsono (2017) pendidikan memiliki makna sederhana bila di artikan usaha membentuk kepribadian sesuai dengan nilai-nilai norma masyarakat dan kebudayaan.

Pencak silat merupakan salah satu jenis olahraga yang termasuk olahraga beladiri (Widiastuti, Kushartanti, & Kandarina, 2009). Hal tersebut karena adanya kata silat yang mengandung arti beladiri. Terdapat dua istilah komponen yang menunjuk pada kata pencak silat, yaitu satu pencak yang berarti seni pertunjukan dan silat yang berarti pertempuran dan beladiri (Kartomi, 2011).

Pencak silat dapat dikatakan sebagai seni, sebab didalamnya terdapat unsur-unsur teknik membela diri dari serangan lawan, budi pekerti dan pembentukan sikap. Pencak silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga atau keserasian irama, penyajian teknik dan penghayatan. Pencak berarti gerak dasar bela diri yang terikat pada suatu aturan, sedangkan silat adalah gerak beladiri sempurna yang bersumber dari rohani diri (Kumaidah, 2012).

PSN Perisai Putih didirikan oleh tiga serangkai yaitu: Raden Ahmad Boesrami Barasubrata, S. Himantoro dan Fx. Siswadi. Perguruan bela diri Perisai Putih berdiri pada tanggal 1 Januari 1967. PSN Perisai Putih dalam ajaran ilmu silatnya memiliki berapa unsur bela diri, antara Yiu Yit Su, Silat dan Karate (dengan singkatnya dikenal nama “Yuisika”). Pusat Organisasi PSN Perisai Putih di Surabaya sejak berdirinya.

Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI) adalah lembaga yang menaungi berbagai induk olahraga (INORGA) rekreasi di Indonesia. Olahraga

rekreasi adalah salah satu jenis olahraga yang diatur dalam UU Nomor 5 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam UU tersebut, sistem keolahragaan nasional dibagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Atlet olahraga rekreasi sering disebut sebagai pegiat olahraga.

Setiap dua tahun, KORMI mengadakan Festival Olahraga Rekreasi Nasional (FORNAS). Edisi terakhir adalah FORNAS VII Jawa Barat Tahun 2023. FORNAS tersebut diikuti lebih dari 25.000 peserta dari 38 provinsi.

Festival Olahraga Rekreasi Masyarakat (FORNAS) merupakan event festival dan promosi masyarakat secara nasional dan bentuk pelaksanaan amanat pasal 27 ayat 6 UU No.11/2022 tentang Keolahragaan. Penyelenggaraan festival olahraga masyarakat yang berjenjang berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

Menurut Menpora Dito, penyelenggaraan FORNAS tahun ini memadukan dari berbagai unsur yang ada. Olahraga masyarakat maupun rekreasi ini juga dinilai mengandung semangat gotong royong.

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari ketua INORGA PSN Perisai Putih Kota Jambi bahwasanya pada tahun lalu FORNAS 2023 yang dilaksanakan di Jawa Barat mengirimkan 8 Atlet, dimana 2 Atlet Putra dan 6 Atlet Putri. Hasil yang didapatkan pada FORNAS 2023 hanya membawa 2 emas, 3 perak dan 1 perunggu.

Beladiri Pencak Silat adalah cabang olahraga yang sering mendapatkan meraih medali emas di even Festival Olahraga Rekreasi Nasional (FORNAS) VII di Jawa Barat Tahun 2023. Pada tahun 2025, Festival Olahraga Rekreasi Nasional (FORNAS) akan diselenggarakan di NTB. Oleh karena itu atlet Pencak Silat

KORMI Kota Jambi perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi kompetisi tersebut.

Atlet yang berhasil meraih medali emas di ajang Festival Olahraga Provinsi (FORPROV) 2024 akan mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan perjuangannya ke tingkat nasional melalui Festival Olahraga Nasional (FORNAS) 2025. Keberhasilan ini tidak hanya menjadi prestasi pribadi, tetapi juga sebuah peluang untuk mengharumkan nama daerah di kaca olahraga nasional. Perjalanan menuju FORNAS 2025 menjadi langkah besar bagi atlet yang ingin menguji kemampuan mereka lebih jauh dan bersaing dengan atlet dari seluruh Indonesia. Proses seleksi yang ketat dan kompetisi yang semakin sengit di FORNAS 2025 diharapkan dapat menjadi ajang pembuktian bagi para juara FORPROV 2025, serta membuka peluang bagi mereka untuk tampil lebih gemilang di tingkat nasional.

Dalam observasi yang dilakukan dapat mencakup berbagai aspek fisik dan teknis yang penting untuk keberhasilan atlet dalam ajang tersebut. Pertama, belum diketahui kondisi kebugaran fisik atlet yang dapat dilakukan melalui tes-tes seperti lari jarak pendek untuk mengukur kecepatan, tes kekuatan otot, dan tes daya tahan kardiovaskular untuk menilai kemampuan jantung dan paru-paru. Selain itu, aspek komposisi tubuh seperti pengukuran massa otot dan persentase lemak tubuh juga perlu diperhatikan untuk memastikan atlet memiliki tubuh yang optimal untuk bertanding. Fleksibilitas dan ketangkasan juga menjadi fokus utama, mengingat pencak silat membutuhkan kelenturan dan kemampuan mengubah arah secara cepat. Tidak kalah pentingnya adalah kesiapan mental atlet yang dapat diobservasi melalui wawancara atau pengamatan terhadap sikap mereka selama latihan, mengingat olahraga beladiri ini memerlukan ketangguhan mental yang tinggi.

Selanjutnya, pengamatan terhadap keterampilan teknik seperti gerakan pukulan, tendangan, serta taktik yang diterapkan dalam latihan simulasi pertandingan akan memberikan gambaran mengenai kemampuan teknis atlet. Untuk mendukung kesiapan fisik yang optimal. Melalui observasi yang komprehensif ini, penelitian dapat memberikan rekomendasi yang tepat untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknis atlet Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi menuju FORNAS 2025.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti ingin menganalisis bagaimana tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga pencak silat KORMI PSN Perisai Putih kota jambi menuju FORNAS 2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari analisis yang telah disampaikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui kondisi kebugaran fisik atlet yang dapat dilakukan melalui tes-tes seperti lari jarak pendek untuk mengukur kecepatan, tes kekuatan otot, dan tes daya tahan kardiovaskular untuk menilai kemampuan jantung dan paru-paru.
2. Belum adanya pengukuran massa otot dan persentase lemak tubuh juga perlu diperhatikan untuk memastikan atlet memiliki tubuh yang optimal untuk bertanding.
3. Ingin melihat keterampilan teknik seperti gerakan pukulan, tendangan, serta taktik yang diterapkan dalam latihan simulasi pertandingan akan memberikan gambaran mengenai kemampuan teknis atlet

4. Ingin mengetahui kondisi fisik pada Atlet cabang olahraga olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi.

1.3 Batasan Masalah

Mengacu pada konteks yang telah dijelaskan sebelumnya serta identifikasi masalah, dibutuhkan pembatasan persoalan supaya peneliti dapat fokus di konflik yang akan diteliti, mempertimbangkan keterbatasan waktu serta kemampuan peneliti. Hal ini peneliti memfokuskan penelitian pada kategori kondisi Fisik (Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan, Kelincahan, Power, Daya Tahan) Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi Menuju FORNAS 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Penjelasan berdasarkan latar belakang rumusan masalah dari penelitian ini “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi Menuju FORNAS 2025?”

1.5 Tujuan Penelitian

Terdapat pada permasalahan yang telah disebutkan, maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat KORMI PSN Perisai Putih Kota Jambi Menuju FORNAS 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kedepanya, seperti:

1. Bagi atlet, sebagai bahan acuan agar dapat meningkatkan prestasinya

2. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dengan memahami kondisi atlet dan merancang program latihan untuk Prestasi atlet.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dan bahan bagi mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.