

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka perlu dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa aspek di dalamnya yaitu aspek keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual, Johansyah Lubis (2004: 5). Pencak silat merupakan cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan ekstensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat merupakan seni tradisional yang termasuk bela diri asli Indonesia (Susanto & Lesmana, 2020). Budaya bela diri Indonesia ini memegang keyakinan bahwa orang Melayu yang mengembangkan dan mempraktekkan pencak silat sejak zaman prasejarah. Istilah "pencak" mengacu pada unsur seni serta keindahan gerakan yang tampak, sedangkan "silat" mengacu pada instruksi dasar seni bela diri tempur (Fauzan et al., 2016). Pada tahun 1975, Dewan Pengurus IPSI menyatakan bahwa “Pencak silat adalah hasil usaha kebudayaan manusia Indonesia untuk memelihara eksistensi (kemandirian) dan keutuhan (manunggal) dalam hubungannya dengan alam sekitar demi tercapainya kedamaian dalam kehidupan dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Kemampuan fisik dan keterampilan pencak silat dalam kehidupan modern sangat dibutuhkan oleh manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Pencak silat menjadi suatu aktivitas fisik yang penting bagi kehidupan untuk menjaga kondisi fisiktubuh manusia (Harahap & Sinulingga, 2021).

Kondisi fisik merupakan aspek yang perlu diperhatikan agar mendapat hasil maksimal dalam pencapaian prestasi (Wahyudi, 2021). Kondisi fisik merupakan syarat yang sangat diperlukan oleh seorang atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga dan menjadi landasan awal untuk meraih prestasi tersebut. Kondisi fisik adalah persyaratan yang sangat penting untuk dimiliki oleh atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga, sehingga kondisi fisiknya harus sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang dikuasai oleh atlet tersebut. Adapun tujuan peningkatan kondisi fisik tersebut yakni untuk membantu atlet dalam memperoleh hasil maksimal dari semua kemampuan fisik mereka dengan menciptakan kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan (Septian & Jatmiko, 2018).

Kondisi fisik memiliki beberapa unsur yang perlu dikuasai oleh setiap individu terutama untuk atlet agar mampu meraih prestasi yang ingin dicapainya. Dalam bidang olahraga, untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi diperlukan persiapan terpadu dan berkesinambungan dalam berbagai unsur fisik dan teknik. Komponen yang terkait dengan kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan otot, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi tubuh (Akbar & Rizki, 2021).

Menurut Kumaidah, (2012) mengatakan bahwa dalam aktivitas fisik, terutama dalam hal olahraga, terdapat indikator yang mendasar yaitu daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi adalah kinerja optimal organ vital tubuh untuk mengidealkan tubuh ketika istirahat melalui asupan oksigen ke jaringan aktif agar dapat digunakan saat metabolisme tubuh. Secara umum, kardiorespirasi merupakan kapasitas kerja pada tulang, otot, paru-paru, pembuluh darah, dan jantung untuk memaksimalkan konsumsi oksigen dan disalurkan ke seluruh tubuh melalui proses metabolisme. Kardiorespirasi berkaitan erat dengan kondisi fisik (Yuliana & Wahyudi, 2022). Oleh karena itu, salah satu pengukuran daya tahan kardiorespirasi dapat dengan menggunakan *Bleep Test*. *Bleep test* merupakan tes lapangan yang umum dan populer digunakan untuk memperkirakan VO2Max. VO2Max merupakan total maksimum konsumsi oksigen seseorang pada saat melakukan aktivitas fisik secara berkala. VO2Max juga merupakan tingkatan kondisi tubuh seseorang yang diperoleh pada waktu tertentu. Semakin tinggi nilai VO2Max seseorang, maka akan semakin rendah tingkat kelelahan saat melakukan aktivitas tertentu (Khasanah et al., 2022).

Aktivitas olahraga memiliki tujuan utama yaitu untuk kebugaran. Kebugaran setiap orang berbeda-beda tergantung seberapa sering orang tersebut melakukan aktivitas olahraga tersebut. Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan baik secara individu maupun tim untuk tujuan kebugaran. Olahraga dilakukan sesuai dengan kebutuhan seseorang. Olahraga juga

dilakukan sesuai dengan apa yang ingin dilakukan agar senantiasa tubuhnya tetap bugar dan ada juga yang melakukannya untuk bisa meraih prestasi. Banyak metode-metode untuk meningkatkan kebugaran tersebut dan banyak juga cara untuk mengetahui seberapa bugar tubuh seseorang. Dari beberapa metode yang diketahui, metode pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan tes dan pengukuran kondisi fisik merupakan metode yang paling lazim digunakan.

Didalam penelitian ini terdapat tujuan yang ingin diketahui yaitu menganalisa tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh. Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu metode pengambilan data serta memvalidasi datanya untuk kemudian dijelaskan sesuai dengan data yang telah diteliti. Adapun latar belakang dilaksanakannya penelitian ini karena dengan pencapaian hasil-hasil sebelumnya para atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh seringkali menurun performanya ketika memasuki babak-babak akhir pertandingan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya karena kondisi fisik yang kurang stabil sehingga hasil pertandingan yang maksimal tidak dapat diperoleh. Oleh karena itu, diperlukannya sebuah langkah awal untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka peneliti membuat penelitian ini dengan judul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum teridentifikasinya tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh.
2. Performa atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh sering menurun pada saat memasuki babak akhir.
3. Belum diketahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh.
4. Belum terdapat program latihan mengenai kondisi fisik di pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan analisis tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Unit PLN Kota Sungai Penuh yang menjadi sampel dalam penelitian ini dapat mengetahui kondisi fisik masing-masing individu.
2. Sebagai masukan kepada pelatih tentang kondisi fisik, yang kemudian bisa dijadikan sebagai program latihan.
3. Menjadi data pelatih utama dan sebagai bahan acuan meningkatkan kualitas atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit PLN Kota Sungai Penuh.
4. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.