

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani atau fisik yang bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga memiliki peran yang strategis dalam upaya pembentukan serta peningkatan kualitas sumber daya manusia dari segi pembangunan. Dalam Undang-undang tentang Keolahragaan Pasal 1 Ayat 1 Bab I Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Dilanjutkan pada pasal 1 ayat 2 keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Pada pasal 4 tentang Dasar, Fungsi, Tujuan, Dan Prinsip; Keolahragaan bertujuan untuk : (a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas, (b) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, (c) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, (d) memperkuat ketahanan nasional, (e) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, (f) menjaga perdamaian dunia (Yusuf, 2022). Dapat di simpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan keolahragaan merupakan segala aspek olahraga yang memerlukan seperti: (1) pengaturan, (2) pendidikan, (3) pelatihan, (4) pembinaan, (5) pengembangan, (6) peningkatan, (7) pengawasan, dan (8) evaluasi.

Dalam pengembangan keolahragaan nasional dapat dilakukan melalui tiga pilar yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan seringkali dikatakan sebagai pendidikan jasmani, yang berarti suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan yang dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan. Biasanya olahraga pendidikan terdapat pada Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah dan sudah masuk ke dalam kurikulum pendidikan. Kemudian olahraga rekreasi ialah suatu kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu luang yang bertujuan hanya untuk memperoleh kepuasan ataupun kesenangan. Sedangkan olahraga prestasi merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi olahraga.

Dari sekian banyak cabang olahraga, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan mudah diterima oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa. Menurut Boechori Ahmad (dalam Lubis & Wardoyo, 2014) pencak merupakan sifat manusia dalam menjaga diri. Sedangkan silat merupakan suatu unsur penghubung antara pikiran dan gerakan. Kemudian menurut Hasan Habudin (dalam Lubis & Wardoyo, 2014) pencak merupakan seni bela diri yang diperagakan yang telah diatur. Sedangkan silat sebagai inti sari dari pencak yang dimana tidak dapat diperagakan sembarangan. Dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat merupakan suatu gerakan yang diperagakan yang bertujuan untuk membela diri dan tidak diperagakan secara sembarangan. Pencak silat tidak hanya berbicara tentang olahraga seni dan budaya tradisional, melainkan pencak silat telah menjadi olahraga prestasi.

Pada tahun 2019 pencak silat ditetapkan dan dinobatkan oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak Benda dalam *Intergovernmental Committee For The Safeguarding Of The Intangible Culture Heritage* yang berlangsung di Bogota, Kolombia. UNESCO mengakui bahwa pencak silat sebagai identitas dan pemersatu bangsa Indonesia. Dengan ditetapkan dan dinobatkannya pencak silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda, Indonesia berupaya untuk senantiasa menjaga, melestarikan, mengembangkan pencak silat, melalui pendidikan dan pelatihan pencak silat pada aspek olahraga bela diri (prestasi) dan sebagai bagian olahraga seni dan budaya tradisional (Kemendikbud, 2019).

Perkembangan pencak silat di Bekasi sangat pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya muncul atlet berpotensi dan berbakat, mulai dari tingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar di Bekasi. Perkembangan tersebut tak luput dari peran pemerintah. Pemerintah mendukung penuh terhadap pencak silat di Bekasi. Dapat kita lihat dengan banyaknya kejuaraan yang dilakukan antar perguruan maupun antar daerah. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan atlet-atlet yang berpotensi dan berbakat guna dapat melahirkan bibit-bibit baru yang berpotensi dan berbakat yang dapat memberikan prestasi tinggi bagi kota Bekasi.

Prestasi atlet pencak silat di Bekasi mulai mengalami perkembangan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil kejuaraan *International Southeast Asia Pencak Silat Championship* yang dilaksanakan pada 25-27 Februari 2022 di Singapura, atlet Bekasi tampil baik dalam ajang tersebut. Dua atlet asal Bekasi yang mewakili Indonesia meraih medali, yaitu Rahmawati atlet putri Bekasi yang meraih medali emas pada kategori tanding putri kelas F. Sedangkan Asep Yuldan Sani atlet putra Bekasi yang meraih medali perak pada kategori seni tunggal putra. Pencapaian tersebut tak luput peran dari atlet itu sendiri, pelatih organisasi, dan pembinaan di Bekasi maupun Pelatnas (Kemenpora, 2022).

Dalam olahraga pencak silat, salah satu faktor penunjang dalam pencapaian prestasi atlet yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan komponen penting dalam olahraga prestasi. Sedangkan menurut (Syafuruddin, 2012) kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Kekuatan merupakan suatu kemampuan otot dalam mengatasi suatu beban, baik beban dalam (tubuh sendiri, seperti *pull up*, *push up*, *sit up*, dan lain-lain), maupun beban luar (mengangkat barbell, *dumbbell*, dan mengangkat beban lainnya). Kekuatan dalam pencak silat meliputi, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Kecepatan ialah suatu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan olahraga dalam waktu singkat. Daya tahan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengatasi rasa lelah yang disebabkan karena aktivitas atau kegiatan olahraga yang berlangsung relatif lama. Kelentukan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan dan

keterampilan secara baik yang ditentukan oleh amplitudo gerakan (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi, dalam Kejurda yang dilaksanakan di kota Bandung. Atlet pencak silat kota Bekasi yang mengikuti seleksi Kejurda Pelajar yang dilaksanakan pada 5-7 Agustus 2022 di kota Bandung, berjumlah 19 atlet yang terdiri dari 9 atlet putra kategori tanding, 6 atlet putri kategori tanding, 1 atlet putra kategori seni tunggal, 1 atlet putri kategori seni tunggal, dan 2 atlet putra kategori seni ganda. Namun dari 19 atlet yang bertanding, hanya 1 atlet kategori tanding kelas a yang lolos dan mendapatkan tiket untuk lanjut ke *event* PrapopNas Pelajar yang mewakili Jawa Barat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi tergolong rendah.

Rendahnya keberhasilan atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi pada seleksi Kejurda pelajar tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu kondisi fisik. Menurut (Ramdani et al. 2020) kondisi fisik menjadi komponen yang penting dalam olahraga karena kondisi fisik merupakan sebuah kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi dan dibutuhkan oleh seorang atlet dalam meningkatkan kinerja seorang atlet.

Kondisi fisik atlet pelatda pelajar pencak silat kota Bekasi dapat dikatakan kurang baik, sehingga mempengaruhi hasil yang dicapai. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan Kejurda Pelajar, dimana beberapa atlet pelatda pelajar mengalami keletihan yang tidak dapat di kontrol pada babak kedua dan ketiga sehingga hal tersebut mengurangi konsentrasi atlet saat bertanding, sehingga mempengaruhi teknik dan taknik yang atlet lakukan saat bertanding tidak dilakukan dengan baik.

Keberhasilan prestasi seorang atlet dalam bidang olahraga dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik yang dimilikinya. Semakin baik kondisi fisik seorang atlet, maka semakin besar peluang atlet untuk memperoleh prestasi karena pelaksanaan teknik dan taktik yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Begitu pun sebaliknya, apabila rendah tingkat kondisi fisik seorang atlet maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi (Mirfen, 2018).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti bermaksud untuk meninjau kondisi fisik atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Pencak Silat Pelatda Pelajar Kota Bekasi”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka fokus penelitian dapat dirumuskan, yaitu “meninjau tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hasil tinjauan tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi diantaranya yaitu, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi salah satu sumber kajian teoritis mengenai kondisi fisik atlet pencak silat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Diharapkan menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman yang bersifat langsung perihal kondisi fisik pada atlet pencak silat pelatda pelajar kota Bekasi.

b. Bagi atlet

Diharapkan dapat mengetahui mengenai kondisi fisik para atlet, sehingga dapat menjadi sebuah motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik atlet pencak silat.

c. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat memberi informasi kondisi fisik pada atletnya.