

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dan masyarakat adalah suatu yang tidak terpisahkan dan merupakan fenomena yang memiliki dampak besar bagi masyarakat, karena melalui olahraga mampu menciptakan pembangunan karakter (*character building*) sehingga olahraga dapat dijadikan jembatan untuk membangun *self confidence*, identitas bangsa atau daerah serta menjadikan kebanggaan nasional (Kumble, 2020).

Pada dasarnya prestasi olahraga membawa dampak besar bagi suatu daerah (kota, kabupaten, atau negara) merupakan suatu kebanggaan atau prestise sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik, sampai pada bidang ekonomi. Akan tetapi kemajuan prestasi olahraga pada zaman sekarang ini tidak akan berjalan dengan sendirinya apabila tidak ada faktor-faktor penunjang, salah satu faktor penunjang yang akan dibicarakan di sini adalah ilmu pengetahuan pada bidang olahraga yang biasa disebut *sport science* (Kumble, 2020).

Sport science merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih (Abidin, 2022). Untuk itu para peneliti bidang *sport science* dengan pelatih olahraga prestasi harus memiliki hubungan yang harmonis sehingga penerapan kemajuan ilmu pengetahuan dapat terlaksana dengan baik (Kumble, 2020)

Olahraga ialah suatu aktivitas jasmani atau fisik yang bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan tubuh seseorang. Olahraga memiliki bagian yang strategis dalam upaya 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 (Aprilia, 2018).

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.

Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat (IPSI) adalah wadah organisasi bagi seluruh jajaran pencak silat Indonesia. Pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada Pekan Olahraga Nasional VIII pada tahun 1975.

Semenjak dipertandingkan secara resmi di PON VIII pencak silat terus dipertandingkan di beberapa pekan olahraga nasional di antaranya (Pekan Olahraga Bank (PORBANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (PORABRI), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Pekan Olahraga Pelajar (POPNAS). Pekan Olahraga Nasional (PON).

Pekan Olahraga Asia Tenggara (SEA Games) dan juga dipertandingkan dalam kejuaraan dunia (*single event*). Pada pesta olahraga Asian 2018 (Asian Games, XVIII) yang diadakan di Jakarta dan Palembang pertandingan pencak silat dilaksanakan secara resmi yang di ikuti oleh 16 negara asia dan ada 10 nomor kategori laga yang di pertandingan serta kategori tunggal, ganda dan beregu (Candra, 2021).

Perkembangan pencak silat di Bekasi sangat pesat. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya muncul atlet berpotensi dan berbakat, mulai dari tingkat pra-remaja, remaja, dan dewasa yang tersebar di Bekasi. Perkembangan tersebut tak luput dari peran pemerintah.

Pemerintah Bekasi mendukung penuh terhadap kemajuan prestasi pencak silat. Dapat kita lihat dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan baik antar perguruan maupun antar daerah. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet-atlet yang berpotensi dan berbakat melalui memperbanyak jam terbang guna melahirkan bibit-bibit baru yang berpotensi dapat memberikan prestasi tinggi bagi Bekasi.

Prestasi atlet pencak silat di Bekasi mulai mengalami perkembangan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil kejuaraan Pencak Silat *Middle East Open 2023 Championship* yang dilaksanakan pada 9-12 November 2023 di Dubai , atlet binaan asal Bekasi berhasil mendapatkan 1 medali Perak dalam ajang tersebut yaitu Serka Igi Rangga Barani (G 75-80kg Men).

Pada Festival Beladiri “*World Martial ART Union* “di Chungju Korea Selatan atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi juga berhasil meraih 1 Medali Emas yaitu Deni Saefudin Hidayat Djiung pada kategori (*Male Single Weapon*).

Pada *International Southeast Asia Pencak Silat Championship* yang dilaksanakan 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 (Hasyati & Winarno, 2021).

Menurut Musrifin dan Bausad (2020), mengemukakan “kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, artinya dalam proses usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus di kembangkan, walaupun dalam kenyataan dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keperluan atau kebutuhan setiap cabang olahraga (Safitri, 2021).

Dalam olahraga pencak silat, salah satu faktor penunjang seorang atlet untuk mencapai prestasi adalah kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu komponen penting dalam olahraga prestasi. Sedangkan menurut (Mirfen, 2018) 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. Kelentukan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan dan keterampilan secara baik yang ditentukan oleh amplitudo gerakan (Pasha Erik Juntara, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada atlet pencak silat IPSI kota Bekasi dan manager tim Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi yang juga menjabat sebagai Sekretaris Umum Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi Bpk. Ahmad Fadilah pada kejuaraan pencak silat MKP *Championship* yang dilaksanakan di GOR Soreang Bandung. Pertandingan tersebut dilaksanakan pada 6-8 Oktober 2023 di Kabupaten Bandung. Dari 100% atlet yang diturunkan hanya 30% yang mendapatkan medali emas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan atlet pencak silat IPSI kota Bekasi tergolong rendah.

Rendahnya tingkat keberhasilan atlet pencak silat IPSI Kota Bekasi pada kejuaraan pencak silat MKP *Championship* tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu kondisi fisik. Menurut (Yandi, 2021). 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.

Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi dapat dikatakan kurang baik, sehingga mempengaruhi hasil yang dicapai. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan kejuaraan pencak silat MKP *Championship* se-Jawa Barat, dimana beberapa atlet mengalami kelelahan dan terlihat habis stamina yang tidak dapat di kontrol pada babak kedua dan ketiga sehingga hal tersebut mengurangi konsentrasi atlet dalam mengantisipasi serangan-serangan yang datang dari lawan, dan juga mempengaruhi teknik dan taknik yang atlet lakukan saat bertanding tidak dapat dilakukan dengan sempurna.

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 dilakukan dengan baik. Begitu pun sebaliknya, apabila rendah tingkat kondisi fisik seorang atlet maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi (Aulia & Asfar, 2021).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti bermaksud untuk mengevaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Evaluasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka fokus penelitian dapat dirumuskan, yaitu “evaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi”.

C. Rumusan masalah

Mengapa kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) kota Bekasi terlihat kelelahan dan tidak prima pada saat bertanding?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hasil evaluasi tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi diantaranya yaitu, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

E. 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 tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Diharapkan menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman yang bersifat langsung perihal tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Bekasi.

b. Bagi atlet

Diharapkan dapat mengetahui mengenai tingkat kondisi fisik sebagai acuan untuk ditingkatkan dan menjadi sebuah motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik guna menghadapi pertandingan berikutnya agar lebih baik.

c. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat mengetahui tingkat kondisi fisik para atlet, dan dapat menjadi acuan untuk membuat sebuah program latihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik para atlet, agar para atlet dapat mencapai target medali yang diharapkan.

