

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah suatu beladiri yang telah diwariskan oleh nenek moyang sebagai tanda budaya Indonesia, sehingga masyarakat sekarang perlu melestarikan dan mengembangkannya. Di dalam pencak silat mempunyai beberapa aspek yaitu aspek kesenian, beladiri, kerohanian, keolahragaan dan mental spiritual. Kamus KBBI pencak silat diartikan sebagai permainan keahlian untuk mempertahankan dirinya dan menguasai tangkisan, menyerang serta membela diri sendiri menggunakan senjata ataupun tangan kosong, ada beberapa kaidah untuk di lakukan yang mengandung ajaran moral dan aspek dalam pencak silat yang mengandung norma etika, estetika, logika. Berdasarkan Munas PB IPSI Tahun 2012, telah ditetapkan peraturan pertandingan dengan mempunyai empat kategori pertandingan yang terdiri dari kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda dan kategori seni beregu. Pada kategori tanding masing-masing pesilat harus mempunyai kondisi fisik yang baik (Kriswanto, 2015).

Cabang olahraga pencak silat adalah hasil dari perkembangan manusia yang mempunyai tujuan menjamin keamanan kesejahteraan, pada zaman sekarang olahraga pencak silat termasuk kedalam olahraga prestasi dikarenakan telah ter selenggarakan kejuaraan dunia pencak silat (Kriswanto, 2015). Pembinaan olahraga adalah suatu proses untuk mencapai prestasi maksimalnya, dengan melakukan sistem pembinaan secara sistematis, efisien dan berkelanjutan karena suatu proses untuk mencapai prestasi yang maksimal memerlukan waktu yang panjang dan membentuk sebuah club dan tempat latihan yang baik. Olahraga prestasi adalah yang dibina dengan terencana serta memiliki konsep yang berjenjang untuk mencapai prestasi yang maksimal, proses pembinaan juga harus memperhatikan komponen-komponennya (Saharullah et al., 2019).

Saat ini pencak silat makin memperlihatkan perkembangan yang baik, seperti banyak digelarnya pertandingan-pertandingan pencak silat terbuka

maupun secara resmi pemerintah, serta terdapat masyarakat yang membuat Club tersendiri untuk menonjolkan para atletnya di pertandingan pencak silat. Tentunya para atlet pencak silat dari berbagai club akan mempersiapkan diri mereka masing-masing dan salah satunya Ungaran Silat Club yang akan berlaga pada pertandingan September 2023 mendatang dengan kondisi fisik yang baik, pada kenyataannya di Ungaran Silat Club dalam mempersiapkan kondisi fisik atletnya belum terkoordinasi dengan maksimal dan direncanakan jadi belum diketahuinya kondisi fisik masing-masing atlet-atlet.

Perolehan prestasi tentunya tidak akan lepas dari adanya pembinaan dan program latihan yang terinci untuk meningkatkan prestasi, untuk pemantauan kondisi fisik atlet harus menerapkan latihan yang berencana, menurut jadwal. Melalui program latihan yang baik akan menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang akan menjadi sasaran perolehan prestasi (Purnomo et al., 2019).

Demikian juga bagi seorang atlet, untuk mencapai prestasi yang baik membutuhkan kondisi fisik yang sangat bagus. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik atlet akan mengalami banyak kendala saat akan mencapai prestasinya, jadi seorang atlet harus konsisten untuk memiliki kondisi fisik yang bagus, dengan latihan fisik yang baik dan terprogram akan mempunyai rangsangan terhadap sistem tubuhnya jadi atlet tetap bisa mempertahankan kondisinya dalam keadaan baik (Bafirman & Wahyuri, 2018).

Kondisi Fisik salah satu yang sangat penting bagi para atlet sebagai pencapaian prestasi yang baik, atlet memiliki kondisi fisik akan mudah mengembangkan dirinya diberbagai latihan berikutnya dan kemandirian saat bertanding. Atlet tidak hanya mengandalkan kondisi fisiknya saja tetapi juga memperhatikan kelincahan, kecepatan, teknik serta mental dirinya. Tanpa mental dari seorang atlet kondisi fisik tidak ada gunanya bagi seorang atlet, mempunyai mental dan kondisi fisik yang baik akan tercapainya penampilan yang optimal saat bertanding tanpa adanya beban berlebihan. Melakukan kondisi fisik sesuai porsi masing-masing akan mampu meningkatkan kualitas kinerja otot dan kekuatan. Oleh karena itu kondisi fisik sangat berarti pada

cabang olahraga akan tetapi tingkat kondisi fisik setiap atlet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Bafirman & Wahyuri, 2018).

Menghasilkan prestasi yang tinggi dalam olahraga banyak faktor yang berperan penting, menentukan dan saling berkaitan. Salah satu faktor adalah peranan pelatih yang memiliki pengetahuan dan kemampuan. Pelatih juga sebagai tokoh sentral untuk atletnya yang memiliki ciri khas dengan keterampilan, pengetahuan serta pola pikir, bagaimanapun seorang pelatih harus memiliki keterampilan melatih kondisi fisik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan. Pengalaman sebagai pemain akan lebih memberikan nilai tambah tersendiri dalam berperan sebagai pelatih yang memerlukan keterampilan melatih atau menyusun program latihan. Diharapkan seorang pelatih mampu berkreasi dengan menciptakan program latihan yang baik untuk meningkatkan prestasi atlet (Budiwanto, 2012).

Atlet akan menghasilkan prestasi yang baik didukung oleh adanya unsur komponen-komponen kondisi fisik yaitu, kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, fleksibilitas, power. Sebagai atlet akan mempunyai hasil prestasi yang baik apabila saat pertandingan tidak mengalami penurunan kondisi fisik, selain itu peran sebagai pelatih juga berpengaruh terhadap atletnya

Prestasi yang telah dicapai atlet pencak silat di ungaran silat club telah memperoleh sebagai atlet POPDA Kab. Semarang, O2SN Kab. Semarang serta kejuaraan terbuka lainnya, tetapi saat pertandingan para atlet belum melakukan hal yang maksimal terkendala oleh kondisi fisik yang belum tercapai dengan baik. Untuk mempunyai hasil yang maksimal sebagai atlet harus memiliki fisik yang baik, hasil latihan akan optimal apabila atlet mempunyai fisik yang baik dikarenakan saat pertandingan dimulai tidak hanya pikiran yang dipakai tetapi teknik-teknik, mental serta kondisi fisik juga diperlukan kalau saat pertandingan tidak baik dengan melakukan teknik yang tidak sempurna disitulah kondisi fisik tidak tercapai dengan baik.

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti dengan mengunjungi tempat latihan pencak silat di ungaran silat club menyatakan bahwa kendala yang dihadapi adalah belum diketahuinya kondisi fisik atlet. Data kondisi fisik yang

telah didapatkan nanti dapat digunakan pelatih untuk bahan membuat program latihan berikutnya agar latihan para atlet bisa secara optimal.

Berdasarkan Uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti dapat mengidentifikasi rumusan masalah yaitu belum di ketahui Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club?

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club

2. Khusus

- a. Mengetahui kecepatan atlet pencak silat kategori tanding.
- b. Mengetahui kekuatan atlet pencak silat kategori tanding.
- c. Mengetahui daya tahan atlet pencak silat kategori tanding.
- d. Mengetahui koordinasi atlet pencak silat kategori tanding.
- e. Mengetahui fleksibilitas atlet pencak silat kategori tanding.
- f. Mengetahui power atlet pencak silat kategori tanding.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini semoga dapat menjadi acuan dalam pembuatan program latihan fisik untuk pelatih serta monitoring kondisi fisik atlet Pencak Silat Kategori Tanding di Ungaran Silat Club.

2. Praktis

- a. Bagi atlet pencak silat dapat mengetahui kondisi fisik yang dimilikinya dan sebagai wawasan untuk memperoleh prestasi yang optimal.
- b. Bagi pelatih dapat mengetahui seberapa optimalnya kondisi fisik atletnya dan dapat membuat program latihan fisik atletnya.