

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu cabang olahraga beladiri yang tumbuh dan berkembang cukup pesat di Indonesia adalah pencak silat, hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya padepokan yang ada di setiap daerah. Pencak silat merupakan salah satu bela diri yang asalnya dari etnis Melayu yang bertempat di Kawasan Asia Tenggara (Soo dkk., 2018).

Berdasarkan kategorinya pencak silat dibagi menjadi empat kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu. kategori tunggal, ganda dan regu merupakan kategori yang menampilkan pesilat untuk memperagakan jurusnya di hadapan juri dan yang membedakan kategori tunggal, ganda dan regu adalah jumlah orang yang tampil seperti kategori tunggal yang hanya menampilkan seorang pesilat, kategori ganda menampilkan dua orang pesilat dan kategori regu menampilkan tiga orang pesilat. Sementara kategori tanding adalah kategori yang melibatkan dua orang pesilat untuk saling bertarung dengan memakai unsur pembelaan dan serangan yang ada dalam pencak silat yaitu mengelak atau menangkis, mengenakan sasaran dan juga menjatuhkan musuh (Lubis & Wardoyo, 2016, hlm. 25).

Dalam pertandingan pencak silat pada PORPROV ke XIV JAWA BARAT 2022, kota Bandung memperoleh hasil yang membanggakan dengan perolehan medali 6 emas, 4 perak dan 4 perunggu dari empat kategori yang dipertandingkan, kategori tanding menjadi peyumbang emas terbanyak. Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu sebab seorang atlet pencak silat dapat meraih prestasi yang tinggi (Istyanah & Wahyudi, 2021). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang terdiri dari beberapa komponen kondisi fisik dasar. Adapun komponen kondisi fisik tersebut seperti kelentukan atau fleksibilitas, kekuatan, kecepatan gerak atau lebih dikenal dengan kecepatan SAQ (*speed, agility* dan *Quickness*), dan daya tahan (Sidik dkk., 2019, hlm. 81).

Kondisi fisik menjadi salah satu faktor penting dan menjadi sebuah fondasi dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik dan

mental atlet pada saat latihan maupun pertandingan seperti yang diungkapkan Sidik dkk. (2019, hlm. 1) yang mengatakan bahwa kemampuan kondisi fisik merupakan unsur paling penting dan dijadikan fondasi untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas teknik, taktik dan mental atlet.

Kualitas kemampuan atlet yang baik ditunjukkan dengan tingkat kondisi fisik yang tinggi. Banyak keuntungan yang diperoleh jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik seperti atlet akan mampu dan dipermudah dalam menguasai keterampilan baru yang terbilang sulit bagi kebanyakan orang, meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi terjadinya risiko cedera (Bafirman & Wahyuri, 2018, hlm. 5). Kondisi fisik atlet memiliki peranan penting dalam mencapai sebuah keberhasilan. Kesiapan kondisi fisik juga memudahkan atlet saat mengikuti program latihan yang dibuat oleh pelatih. Pelatih pun akan mendapat kemudahan dari atlet yang dapat melaksanakan latihannya dengan lancar dan tanpa hambatan. Olahraga fisik atau kegiatan fisik tentunya memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Untuk mengetahui kondisi fisik seorang atlet maka seorang pelatih diwajibkan untuk melakukan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan pelatih untuk mengetahui kualitas kondisi fisik atlet sebelum diberikan program latihan (Wiriawan, 2017, hlm. 12). Hasil dari tes dan pengukuran dapat memberikan informasi kepada pelatih komponen apa saja yang dirasa masih kurang dan juga komponen yang sebaiknya dipertahankan atau pun ditingkatkan. Prestasi yang tinggi bisa dicapai dengan cara mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan termasuk melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik sebelum diberikan program latihan oleh pelatih. Kondisi fisik atlet yang kurang memadai selalu menjadi hambatan dalam kelancaran program latihan maka dari itu tes dan pengukuran menjadi faktor penting dalam kesuksesan berjalannya program latihan.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh semua atlet yang berlatih bersama dengan program latihan yang sama juga akan tetapi perolehan medali yang didapatkan semua atlet berbeda-beda. Dari uraian tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung peraih medali emas, perak, perunggu dan nonmedali karena kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam penentuan prestasi. Dimana unsur kondisi fisik yang

Syahrisyal muhamad, 2023

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dibutuhkan bagi atlet pencak silat adalah kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*) dan daya tahan (*endurance*). Adapun judul yang ingin diteliti adalah “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kota Bandung Kategori Tanding Pada Persiapan PORPROV Tahun 2022”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet mengenai kondisi fisik atlet pencak silat kota Bandung untuk PORPROV selanjutnya.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan bagi para pelatih dan juga peneliti lain.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi para pelatih dan atlet untuk PORPROV selanjutnya.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur Organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil adalah sebagai berikut:

Dalam Bab 1 peneliti menyampaikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan dengan urutan penulisannya sebagai berikut: Latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, pembatasan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Syahrisyal muhamad, 2023

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada Bab 2 peneliti menulis mengenai teori-teori yang berhubungan dengan variabel penelitian. Dalam bab 2 juga dijelaskan mengenai kerangka pemikiran, Adapun cara penulisannya sebagai berikut: pencak silat, komponen kondisi fisik, kondisi fisik cabang olahraga pencak silat.

Pada bab 3 metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimana cara-cara penelitian yang dilakukannya melalui tahapan-tahapan berikut: metode penelitian, populasi dan sampel, desain dan prosedur penelitian, instrumen penelitian, analisis data.

Pada bab 4 ini menyampaikan dua hal utama, yaitu temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab 5 ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.

Syahrisyal muhamad, 2023

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT KOTA BANDUNG KATEGORI TANDING PADA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2022

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu