

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Antropometri atau umum disebut sebagai ukuran tubuh merupakan salah satu cara untuk menilai langsung status gizi individu, khususnya keadaan energi dan protein tubuh dan merupakan indikator status gizi. (Tri et al., 2021). Antropometri dapat menjadi alat untuk memprediksi penampilan, terutama pada tingkat elit dimana tingkat keterampilan dan fitness sangat maksimal, selain untuk mengukur keberhasilan latihan, data dari pengukuran antropometri dan komposisi tubuh. Karakteristik antropometri atlet dianggap menjadi faktor penting keberhasilan dalam olahraga. (Dita YogaPradana & Bulqini, n.d.)

Stewart (2010) mengemukakan bahwa antropometri adalah prosedur dan proses ilmiah untuk memperoleh pengukuran dimensi anatomi permukaan/*surface*. Dia mengemukakan bahwa:

*Anthropometry is defined as “The scientific procedures and processes of acquiring surface anatomical dimensional measurements such as lengths, breadths, girths and skinfolds of the human body by means of specialist equipment”* (Stewart & Ackland, n.d.)

Atlet yang ikut serta dalam PON termasuk ke dalam tahapan ke-6 LTAD (*Long Term Athlete Development*) yaitu *training to win* atau latihan untuk menang. Pada tahap ini atlet dituntut untuk dapat memaksimalkan kebugaran, persiapan dan posisi individu serta keterampilan yang bersifat spesifik untuk meraih prestasi. Pada tahap ini keterampilan, kecepatan, stamina dan kekuatan terus menerus diperbaiki untuk menghasilkan prestasi maksimum. Atlet dilatih agar dapat mencapai puncak kondisi event-event tertentu. Pada tahap ini jenis-jenis penambahan akan lebih sukar demikian pula dengan upaya pemeliharanya. (Dede & Nurjaya, n.d.)

Olahraga pencak silat adalah cabang olahraga yang banyak melibatkan kondisi fisik berupa fleksibilitas, aksi-reaksi /*quickness, agility*, power tungkai, power lengan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, dan koordinasi. Dimana seorang atlet dituntut harus dapat mengambil keputusan untuk melakukan gerakan yang

tepat dalam waktu yang relatif singkat, dengan poin yang telak mengenai sasaran, Maka dari itu dibutuhkan kondisi fisik yang prima, juga pematapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan ketahanan otot. Bahkan sangat perlu pematapan kondisi jantung dan pernafasan.

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang patut dilestarikan karena pencak silat merupakan salah satu alat pemersatu bangsa dan identitas bangsa Indonesia. Identitas bangsa harus dimiliki oleh setiap negara, karena dengan adanya identitas, bangsa memiliki ciri khas sendiri yang tidak dimiliki oleh bangsa lain. (Ikhsani et al., 2018). Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan, jadi dapat disimpulkan pencak silat yaitu bela diri asli dari budaya bangsa Indonesia yang memiliki aspek membela diri yang sudah berkembang, seperti halnya dengan pertandingan pencak silat. Pertandingan pencak silat sudah merata di daerah daerah seluruh Indonesia dengan dibagi menurut kategori usia diantaranya usia dini (10 tahun - 12 tahun), usia praremaja (12 tahun - 14 tahun), usia remaja (14 tahun - 17 tahun), usia dewasa (17 tahun - 35 tahun). (Al As'ad & Adi, 2021)

Menurut Peraturan Pertandingan Pencak Silat hasil Munas IPSI XIII (2021 : 1), pertandingan pencak silat dilaksanakan berdasarkan peraturan di masing-masing kategori seperti kategori tunggal, ganda regu dan tanding. Empat kategori tersebut telah diatur dalam peraturan pertandingan pencak silat, selain itu dalam pertandingan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang telah ditentukan oleh IPSI. Kategori Tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat yang saling bertarung antara sudut merah dan sudut biru. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu memukul, menendang, menangkis, mengelak, menyerang, kuncian dan penjatuhan. Dalam pertandingan kategori tanding ini memiliki tiga babak dengan kurung waktu dua menit. Untuk sistem penilaian katagori tanding ini menggunakan sistem poin dengan serangan berupa pukulan satu poin, tendangan dua poin, bantingan empat poin dan sapuan atau guntingan tiga poin. (Dwi Wicaksana & Rizanul Wahyudi, 2021)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil analisa pengukuran antropometri atlet dan memberikan gambaran mengenai komposisi tubuh dan kondisi fisik atlet cabor Pencak Silat pelatda PON Jawa Barat. Di sisi lain hasil dan kesimpulan pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai standar acuan atlet di Jawa Barat untuk meraih performa terbaik, pelatih juga bisa menjadikan hal ini sebagai bahan evaluasi periodisasi dan program latihan yang diberikan, *stakeholder* lain juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai standar pencarian minat dan bakat atau seleksi atlet di tingkat dan daerah tertentu.

Pencarian bibit atlet atau atlet *talent identification* merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mencari potensi atlet berdasarkan bakat yang dimilikinya dalam suatu cabang olahraga, dan dilakukan sedini mungkin, guna dapat mengembangkan potensi tersebut secara maksimal (Sarmiento dkk, 2018). Di Indonesia maupun di dunia, proses pencarian bibit dilakukan secara maksimal, oleh seluruh cabang olahraga yang dipertandingkan baik dalam skala nasional maupun internasional. (Williams dkk, 2000; Budde, H et al., 2016; Campbell E et al., 2019; Cobley, S et al., 2017)

Beberapa negara melakukan strategi dalam melakukan pencarian bibit atlet. Strategi tersebut adalah melakukan fokus yang lebih mendalam kepada beberapa cabang olahraga prioritas, yang berpotensi dan berpeluang lebih besar untuk menghasilkan prestasi yang maksimal dalam suatu ajang kompetisi olahraga. Dalam proses menentukan cabang olahraga prioritas, pada umumnya suatu negara mengkaji hal tersebut berdasarkan pertimbangan beberapa faktor, seperti: hasil pengukuran karakteristik fisiologi dan performa pertandingan atlet berdasarkan perspektif ilmu keolahragaan (*sport science*) ataupun proses analisis yang sudah dicapai sebelumnya, dan menjadikan hal tersebut sebagai suatu evaluasi dalam meraih prestasi yang lebih baik di masa mendatang. (Hindawan et al., 2020)

Prestasi olahraga merupakan fenomena yang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Meskipun keterampilan, variabel psikologis, serta sistem produksi energi yang luas merupakan komponen penting dari performa olahraga, ukuran tubuh, bentuk, dan morfologi memainkan peran yang luar biasa dalam berbagai performa olahraga.

*Sports performance is a phenomenon which is considerably affected by many factors. Although skill, psychological variables as well as capacious energy-production systems are important components of sports performance, the body size, shape and morphology play a remarkable role in various sport performances. ("Anthropometric Measurements, Body Composition and Somatotyping among University Level High and Low Performer Triple Jumpers," 2017)*

Di sisi lain, kompetisi olahraga merupakan suatu indikator nyata dalam menentukan keberhasilan proses pembinaan yang telah dijalankan oleh suatu cabang olahraga. Karena hal tersebut tidak heran jika suatu negara merancang desain kompetisi dari level junior sampai dengan level senior. Di Indonesia, terdapat beberapa kompetisi pada level junior, seperti: Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Sementara pada level senior, Indonesia memiliki kompetisi akbar yang diselenggarakan setiap 4 tahun sekali, yang dikenal dengan nama Pekan Olahraga Nasional (PON). Selain dalam kompetisi, sistem pembinaan atlet juga dapat dilihat pada sistem pemusatan latihan, yang diselenggarakan oleh suatu negara melalui badan olahraga yang dimilikinya. (Hindawan et al., 2020)

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa dalam kompetisi olahraga pada level senior Indonesia memiliki kompetisi akbar yang diselenggarakan setiap 4 tahun sekali yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON). Sebelum pelaksanaan PON ada beberapa tahapan seleksi terlebih dahulu, salah satunya yaitu porprov, dibutuhkan banyak persiapan untuk bisa mencapai prestasi pada porprov bahkan ke jenjang yang lebih tinggi salah satunya yaitu *Athlete Talent Identification* berupa pengukuran antropometri dan tes kondisi fisik guna menentukan perencanaan yang matang dan sistematis sehingga kondisi fisik akan berfungsi dengan maksimal. Status kondisi fisik dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. (Wardoyo & Ali, n.d.-a)

Maka berangkat dari permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis antropometri dan kondisi fisik atlet dengan tujuan sebagai standar acuan pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan proses latihan dan peningkatan prestasi. Adapun judul yang diangkat adalah Analisis Pengukuran Antropometri dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pelatda Pon Jawa Barat 2024.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran tingkat antropometri Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat?
2. Bagaimana gambaran tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat?

## **1.3 Tujuan penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin diperoleh berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan pada rumusan masalah. Tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat antropometri Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kondisi fisik Atlet Pencak Silat Pelatda PON Jawa Barat.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi khususnya bagi para pelatih di lapangan mengenai seberapa besar perbedaan tingkat antropometri dan kondisi fisik dan menambah bahan pustaka baik di tingkat sekolah, klub, Program Studi, Fakultas maupun Universitas.
2. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih Cabang Olahraga sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih optimal.