

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri tradisional yang lahir dari budaya bangsa Indonesia dan telah ditetapkan UNESCO pada tahun 2019 sebagai warisan budaya dunia. Selain memiliki nilai seni dan tradisi, pencak silat juga berkembang menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat nasional maupun internasional (Tofikin, 2019).

Namun, pencapaian tersebut tidak selalu konsisten. Dalam beberapa kejuaraan internasional, perolehan medali mengalami penurunan akibat faktor kesiapan fisik, teknik, strategi, mental bertanding, hingga sistem pembinaan yang kurang optimal. Salah satu tantangan utama adalah lemahnya pembinaan atlet pada aspek kebugaran jasmani, padahal komponen ini menjadi fondasi penting dalam menunjang performa saat bertanding (Alik, D.P. 2020).

Faktanya, sebagian atlet pencak silat baik di tingkat daerah maupun nasional lebih menitikberatkan latihan pada teknik dan taktik, sementara kondisi fisik sering terabaikan. Padahal, pencak silat merupakan olahraga berintensitas tinggi yang menuntut kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, serta konsentrasi. Ketidakseimbangan antara teknik dan kebugaran jasmani dapat berakibat pada penurunan performa, meningkatnya risiko cedera, serta berkurangnya peluang untuk meraih prestasi optimal (Setiawan *et al.*, 2022).

Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi fisik yang meliputi kemampuan tubuh dalam mendukung aktivitas sehari-hari maupun olahraga, dan menjadi faktor utama penentu performa atlet. Komponen ini meliputi kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, serta kelenturan tubuh (Jahrir *et al.*, 2024).

Setiap cabang olahraga, termasuk pencak silat, membutuhkan tingkat kebugaran yang spesifik sesuai tuntutan gerakannya. Oleh karena itu,

pengukuran kebugaran jasmani menjadi hal yang penting dilakukan guna mengetahui kondisi fisik atlet secara menyeluruh serta menjadi dasar perancangan program latihan yang tepat (Jahrir *et al.*, 2024).

Sayangnya, sistem pembinaan dan metode latihan di sejumlah perguruan atau klub pencak silat masih belum terstruktur secara ilmiah. Evaluasi kebugaran jasmani pun jarang dilakukan, sehingga pelatih tidak memiliki data akurat untuk menyusun program yang sesuai kebutuhan atlet. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan antara potensi besar pencak silat dengan realisasi prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Romadona *et al.*, 2022).

Penelitian terbaru menunjukkan adanya perbedaan karakteristik kebugaran jasmani berdasarkan usia dan tingkat perkembangan atlet. Misalnya, atlet SMP berada pada masa pertumbuhan sehingga kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi motorik masih dalam proses pematangan. Sementara itu, atlet mahasiswa umumnya sudah berada pada fase dewasa awal, sehingga memiliki kondisi fisik yang lebih matang, kebugaran yang lebih stabil, serta kemampuan teknik dan taktik yang lebih terasah karena pengalaman latihan yang lebih panjang (Khoiriati *et al.*, 2024).

Perbedaan tersebut juga terlihat pada aspek psikologis. Atlet SMP cenderung masih mengembangkan motivasi intrinsik, kontrol emosi, dan kemampuan mengelola stres saat bertanding. Sebaliknya, atlet mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan kompetisi, fokus pada target, serta menampilkan performa optimal sesuai strategi yang diterapkan (Khoiriati *et al.*, 2024).

Beberapa permasalahan yang muncul antara lain minimnya pemahaman mengenai tingkat kebugaran jasmani sebagai dasar penyusunan metode latihan, kurangnya kajian ilmiah tentang pengaruh latihan kebugaran jasmani terhadap prestasi, serta terbatasnya peran pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai. Akibatnya, pelaksanaan latihan seringkali belum maksimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, analisis terhadap metode latihan kebugaran jasmani menjadi sangat penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana latihan tersebut dapat meningkatkan kondisi fisik sekaligus prestasi atlet pencak

silat. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan landasan ilmiah bagi pelatih dan perguruan pencak silat dalam menyusun program latihan yang efektif, terukur, dan sesuai kebutuhan atlet. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai metode latihan yang tepat, diharapkan para atlet dapat mengoptimalkan kondisi fisik mereka sehingga prestasi dalam kompetisi juga meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis metode latihan kebugaran jasmani yang diterapkan dalam pencak silat, khususnya untuk mendukung peningkatan prestasi atlet. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang metode latihan yang efektif, diharapkan dapat diperoleh rekomendasi yang tepat bagi pelatih dan atlet dalam mengoptimalkan latihan fisik sehingga prestasi dalam kompetisi dapat meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pembahasan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana gambaran metode latihan kebugaran jasmani yang diterapkan dalam menunjang prestasi atlet pencak silat?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis metode latihan kebugaran jasmani yang diterapkan dalam menunjang prestasi atlet pencak silat.

1.4 Manfaat Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya pencak silat, terkait metode latihan kebugaran jasmani yang efektif untuk meningkatkan prestasi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh atlet dan pelatih sebagai dasar pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani sebagai fondasi utama dalam menunjang keterampilan teknik, strategi, dan mental bertanding, menjadi acuan dalam merancang dan mengevaluasi program latihan yang lebih sistematis, terukur, serta sesuai kebutuhan fisik atlet pencak silat.