

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan budaya dan seni beladiri warisan bangsa yang mempunyai nilai luhur. Dalam perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi yang memiliki iklim kompetisi yang tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuan. Kegiatan olahraga prestasi selalu mengandung unsur persaingan yang diakhiri dengan penilaian “menang-kalah” terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut. Dengan demikian latihan menjadi sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet.

Sudah banyak berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan prestasi pencak silat, yaitu di antaranya: (1) memasukkan pencak silat sebagai muatan lokal dan ekstrakurikuler di SD, SMP maupun di SMA, (2) menyelenggarakan pusat pendidikan dan pelatihan pencak silat bagi pelajar dan mahasiswa, (3) menyelenggarakan pelatihan bagi pelatih pencak silat, (4) meningkatkan intensitas penyelenggaraan kejuaraan pencak silat dari tingkat daerah sampai dengan tingkat internasional, dan (5) pembinaan bagi atlet-atlet berprestasi. Namun pada kenyataannya upaya tersebut belum bisa menunjukkan hasil yang memuaskan bagi peningkatan prestasi pencak silat di Indonesia. Untuk itu perlu pembinaan yang intensif dengan menerapkan sistem pelatihan yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, dan berkelanjutan, khususnya di tingkat daerah. 2 Pembinaan atlet-atlet berbakat yang kurang diperhatikan khususnya di daerah-daerah akan berdampak

negatif pada kemajuan perkembangan olahraga di daerah itu sendiri. Gerak Satria Nusantara, dengan kurangnya kompetisi atau kejuaraan yang diadakan untuk kategori SD, SMP dan SMA serta minimnya jam terbang bagi para atlet sehingga atlet-atlet pencak silat Gerak Satria Nusantara kalah bersaing dengan perguruan lain. Atlet dapat berprestasi salah satunya dengan mempunyai kesempatan mengikuti pertandingan yang banyak, dengan banyaknya kesempatan para atlet untuk mengikuti pertandingan maka nantinya akan dapat meningkatkan kualitas bertanding bagi atlet itu sendiri. Berbeda dengan atlet-atlet pencak silat Gerak Satria Nusantara, atlet kurang mendapatkan kesempatan untuk bisa mengasah kemampuannya bertanding di tingkat nasional, di mana atlet pencak silat Gerak Satria Nusantara hanya sering mengikuti pertandingan yang diadakan di daerahnya sendiri.

Pencak silat Gerak Satria Nusantara merupakan keilmuan keluarga rumpun pasundan. Guru besar perguruan pencak silat Gerak Satria Nusantara mengenyam pendidikan pencak silat sejak usia dini, mulai dari beberapa perguruan pencak silat seperti, Perisai Putih, Rajawali Putih, dan Perisai. Sejak usia remaja guru besar perguruan pencak silat Gerak Satria Nusantara berlatih keilmuan keluarga Pasundan dari Ayahnya yg bernama H. Husain Djaeni, mulai dari wiraga, wirama dan wirasa. Juga keilmuan khas pasundan, yaitu: saepi, napak sancang, kebal, rawa rontek dan halimun yang hanya diturunkan pada keturunan tertentu dari keluarga H. Husain. Hingga dewasa kini guru besar Endang Rachmansyah, memadukan keilmuan keluarga dengan pencak silat prestasi yang pernah dipelajari di berbagai perguruan pencak silat yang tergabung dalam IPSI.

G.S.N berdiri pada tanggal 5 Januari 2014, bertempat di Bekasi. Yang mana didirikan oleh Endang Rachmansyah dalam musyawarah para pemuda Pelatih Pencak silat Bimbingannya, Tepatnya di Kota Bekasi. G.S.N didirikan bertujuan untuk membentuk karakter para putera / puteri bangsa agar menjadi seseorang yang memiliki jiwa kesatria, berbudi pekerti luhur yang bertanggung jawab atas dirinya, Orang Tua juga Bangsa dan Negaranya. Sebagai Guru Besar Endang Rachmansyah berkomitmen berdirinya GSN berazaskan kebersamaan dan kekeluargaan yang erat, agar terciptanya ketentraman dan persatuan untuk mewujudkan mimpi para putera/ puteri bangsa dalam bidang prestasi maupun bidang yang lain yang bermanfaat bagi kehidupan. Segala keilmuan yang di kelola dalam belajar mengajar seni beladiri Pencak Silat GSN adalah perpaduan baik dari seni prestasi dengan seni turun temurun yang telah di dapat dari para pendahulu (Seni Beladiri Keluarga) yang beraliran Tradisi Pasundan. Total keseluruhan ranting PS. Gerak Satria Nusantara di wilayah Jakarta Timur sejumlah 9 ranting dengan jumlah anggota 442 orang. Prestasi dalam persaudaraan pencak silat Gerak Satria Nusantara mencapai tingkat provinsi pada tahun 2022 kejuaraan O2SN. Tingkat Kota Jakarta Timur Pada tahun 2019, 2022.

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi pondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet. Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, dan tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan lebih baik,

program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan yang relatif berat

Kondisi fisik yang baik melambangkan akar utama bagi seseorang atlet untuk mencapai performa setinggi-tingginya. Pencak silat juga dapat digunakan dalam elemen-elemen kondisi fisik yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Mirfen 2019). Teknik juga didukung mutlak oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti; teknik tendangan, pukulan, hindaran, dan bantingan. Beberapa kondisi fisik yang di butuhkan pada pencak silat di antaranya yakni kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan.

Prestasi atlet Pencak Silat Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur dalam kurun waktu dua tahun terakhir dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Prestasi Atlet Pencak Silat Pencak Silat Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur dalam kurun waktu dua tahun terakhir

NO	Tahun	Medali		
		Emas	Perak	Perunggu
1	KEJURKOT 2021	-	1	-
2	KEJURGUB 2021	-	-	1
3	PORPROV 2021	-	-	-
4	KEJURKOT 2022	3	2	-
5	KEJURGUB 2022	-	-	1

Faktor yang tidak kalah pentingnya adalah faktor organisasi, 5 karena organisasi dalam olahraga merupakan wadah untuk mencapai tujuan prestasi yang maksimal. Berdasarkan pengamatan peneliti, prestasi yang dicapai Pencak Silat Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur masih jauh dari harapan. Untuk itu

perlu diadakan penelitian yang berkaitan dengan fisik pembinaan atlet pemula pada cabang olahraga Pencak Silat Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas yang menekankan kondisi fisik atlet sangat penting bagi seorang atlet. Kondisi fisik dan teknik dalam pencak silat merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Secara umum atlet pencak silat GSN sudah mendapat instruksi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik dasar sebelum memasuki pertandingan, akan tetapi karena kondisi fisik dan teknik yang kurang maksimal sehingga membuat pemain mudah lelah dan melakukan kesalahan pada saat latihan ataupun pertandingan.

1. Apakah seorang atlet pencak silat dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak dan kelincahan yang baik?
2. Bagaimana hasil pencapaian prestasi Gerak Satria Nusantara?
3. Apakah Teknik dalam pencak silat memiliki kondisi baik?
4. Bagaimana cara menaikan mental atlet pencak silat Gerak Satria Nusantara?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, terbatas pada:

- 1) Menganalisis tingkat kondisi fisik atlet Gerak Satria Nusantara Jakarta Timur.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah “Bagaimana Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Gerak Satria Nusantara??”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Gerak Satria Nusantara dengan cara memberikan instrumen tes fisik pada atlet.

E. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui kondisi fisik atlet perguruan pencak silat tapak suci matraman, manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Penulis

Merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

2. Bagi Pelatih

Dapat mengetahui kondisi fisik atlet dan menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik atlet tersebut.

3. Bagi Atlet

Dapat melakukan latihan–latihan untuk meningkatkan prestasi individu dari masing-masing atlet.

4. Bagi Perguruan

Mendapatkan data tentang kondisi fisik atlet untuk meningkatkan prestasi dari perguruan pencak silat Gerak Satria Nusantara.

F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut.

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik (Pradana and Nurkholis 2019).

2. Atlet

Atlet pencak silat yang akan menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang terdiri dari dua kategori yaitu tanding dan seni, secara rinci terdiri dari 8 orang atlet seni dan 7 orang atlet tanding. Rentang usia atlet yang akan dijadikan sampel penelitian ini adalah 12 hingga 15 tahun

3. Pencak Silat

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian ‘permainan’ (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri baik dengan atau tanpa senjata (Candra, 2021 : 7).