

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang populer bagi beberapa kalangan. Pencak silat juga dibagi menjadi 2 kategori yaitu kesenian dan prestasi, jika membahas tentang kesenian tentu saja merupakan salah satu bentuk menjaga kebudayaan Bangsa Indonesia, dan jika membahas tentang prestasi ada beberapa faktor untuk mencapainya. Contohnya kondisi fisik.

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 (Zafar, 2019 : 8)

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat Sukadiyanto dalam (Apta Mylsidayu, 2015 : 10). Melatih hampir sama dengan mengajar. Adapun persamaannya adalah harus menyusun program, melaksanakan program,

memberikan bimbingan dan dorongan untuk memperoleh hasil yang lebih baik, serta melakukan penilaian tentang hasil yang diperoleh.

Pada penelitian ini kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci matraman tergolong baik. Penelitian ini akan membuktikan bahwa kondisi fisik atlet benar – benar dalam kondisi baik. Diharapkan agar penelitian ini dapat mengetahui kondisi fisik yang lebih rinci dan spesifik.

Dari latar belakang tersebut maka perlu diadakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman Selama Pandemi Covid - 19”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya melakukan penelitian dengan tes kebugaran jasmani dan tes cabang olahraga yang meliputi Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Daya Ledak (*Power*), *Power Endurance*, dan *Speed Agility*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah diuraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah “Bagaimana kondisi fisik pada atlet perguruan pencak silat tapak suci Matraman?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Matraman dengan cara memberikan instrumen tes fisik pada atlet.

D. 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 tapak suci matraman.

E. 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

Tes kondisi fisik yang digunakan untuk penelitian ini menyatakan bahwa sebelas instrumen akan dilakukan untuk mengukur seperti apa kondisi fisik atlet pencak silat tapak suci matraman, tes tersebut berupa tes *bleep test*, tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), tes *push up*, tes *hexagonal obstacle*, tes kecepatan 30 meter, tes *wall sit*, tes berdiri satu kaki, tes statis kelentukan tubuh bagian atas, tes *shuttle run*, tes *triple hop*. (Lubis, 2016)

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 6 orang atlet seni dan 9 orang atlet tanding. Rentang usia atlet yang akan dijadikan sampel penelitian ini adalah 16 hingga 21 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)