

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik dengan kualitas seperti permainan yang melibatkan persaingan dengan diri sendiri atau orang lain, serta menghadapi unsur-unsur alam (Pujianto, 2015:38-43). Salah satu aktivitas fisik terbaik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik adalah berolahraga. Kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas dikenal sebagai kebugaran fisik (Pratiwi et al., 2018). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan membangun kekuatan otot. Latihan ini dapat dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atau sebagai hiburan yang menyenangkan. Keberhasilan dalam berolahraga merupakan upaya yang dapat direncanakan secara cermat melalui berbagai pendekatan, pembinaan sejak dini, dan penguasaan bakat teknis, taktis, dan strategis (Pujianto, 2015:38-43). Adapun prestasi yang di torehkan oleh IPSI Kabupaten Sumenep di ajang PORPROV II Jawa Timur yaitu juara 3 kategori Seni Tunggal Putra yang bernama Dandi Idwal Muad. Pada PORPROV VI Jawa Timur yaitu Juara 3 kategori Tanding Putri Remaja kelas B bernama Windi Fitri Anugrah D.

Manyarakat melayu adalah tempat asal dan berkembangnya pencak silat, sebuah seni bela diri. Pada awalnya, pencak silat berfungsi sebagai senjata untuk membela diri terhadap berbagai ancaman. Selain berfungsi sebagai senjata untuk membela diri, pencak silat telah berkembang menjadi instrumen olahraga, sarana untuk mengekspresikan kekaguman terhadap estetika, dan alat untuk pendidikan spiritual dan mental.

Pencak silat mulai berkembang di Indonesia semenjak berdirinya organisasi Ikatan Pencak Silat seluruh Indonesia (IPSI) ditanggal 18 Mei 1948, diketuai Mr. Wongsonegoro. Adapun berdirinya IPSI pada awalnya bertujuan untuk menunjang kembali semangat masyarakat didalam pembangunan bangsa Indonesia. Bukanlah tugas yang mudah untuk membina atlet dengan atribut fisik yang kuat dan kemampuan untuk secara konsisten berprestasi pada level yang tinggi; untuk melakukan ini, fasilitas dan infrastruktur pelatihan harus tersedia, serta atlet berbakat dan pendidik jasmani bersertifikat yang dapat mendukung perkembangan fisik atlet secara keseluruhan tanpa berdampak buruk di kemudian hari. Kebutuhan dasar tubuh atlet harus selalu dikelola secara efektif sebelum waktu kompetisi dan kemudian dipertahankan atau dirawat hingga akhir pertandingan.

Dalam rangka menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur ke-7 Tahun 2022, IPSI Cabang Sumenep menyelenggarakan seleksi atlet pencak silat. Kegiatan tersebut diikuti semua perguruan pencak silat yang termasuk didalam IPSI Kabupaten Sumenep, berjalam semasa dua hari

mulai Jumat hingga Sabtu (12-13 Maret 2021), di *Indoor Volly* KONI setempat. Seleksi atlet Puslatkab menghadapi Porprov 2022 mencakup 94 atlet atas 14 perguruan. Jumlah termuat 30 perguruan yang termasuk didalam IPSI Sumenep yang ikut merebutkan tiket seleksi pada Gedung Olahraga (GOR) A. Yani. Atlet yang lolos ikut pra PORPROV VII sebanyak 15 atlet, dengan 10 atlet tanding dan 5 atlet seni.

Berlandaskan temuan observasi yang penulis laksanakan ditanggal 1 Januari 2022. Peneliti menemukan berbagai permasalahan pada atlet yang mengeluh lelah, ketika latihan lari dan latihan tendangan. Sementara hasil wawancara dengan pelatih bapak Bambang belum dilakukan tes kondisi fisik atlet, dan untuk tempat latihan sarana prasarana cukup memadai. Latihan dilakukan seminggu 2 kali hari jum'at sore serta minggu sore, sehingga disinilah peneliti tertarik untuk mengkaji terkait kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet IPSI Kabupaten Sumenep. Sehingga yang diharapkan dari penelitian terdahulu komponen keadaan jasmani yang ideal yaitu dari komponen kekuatan, komponen kecepatan, komponen lincah serta ketahanan.

Komponen mental, teknik, fisik, dan taktik dalam prestasi olahraga—khususnya pencak silat—sangatlah penting. Atlet yang bertanding dalam pencak silat harus memiliki kemampuan dalam bidang-bidang tersebut. Atlet yang ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang prima karena hal tersebut merupakan langkah awal dalam mempersiapkan mental, teknik, dan taktik. Kebugaran jasmani merupakan

salah satu komponen kunci dalam menunjang keberhasilan atlet dalam mencapai tujuannya. Penyusunan dan penyusunan program latihan yang sesuai dengan kondisi atlet sangatlah penting untuk menghasilkan kondisi fisik yang optimal. Perencanaan dan pengaturan beban latihan, tujuan, dan teknik latihan yang akan digunakan bersama atlet merupakan proses penyusunan rencana latihan. Dengan begitu penulis tertarik guna melaksanakan sebuah penelitian baru berjudul “Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra dan Putri Kabupaten Sumenep Pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROVII) Jawa Timur 2023”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penguraian latar belakang tersebut penelitian mengidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Pelatih belum melakukan tes kondisi fisik.
2. Atlet sering kelelahan saat latihan.

C. Batasan Masalah

Berlandakan identifikasi masalah tersebut bahwa didalam penelitiannya sekadar menguraikan terkait Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra dan Putri Kabupaten Sumenep Pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov VIII) Jawa Timur Tahun 2023. Dengan komponen yang ditelitinya yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan serta daya tahan.

D. Rumusan Masalah

Berlandaskan identifikasi masalah serta dibatasi oleh pembatasan masalah bahwa rumusan masalah yang akan diteliti yaitu

1. Bagaimana kekuatan otot lengan atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep ?
2. Bagaimana kecepatan lari atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep ?
3. Bagaimana kelincahan atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep ?
4. Bagaimana daya tahan atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep ?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini yang disandarkan atas rumusan masalah tersebut bahwa penelitian ini tujuannya :

1. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep.
2. Untuk mengetahui kecepatan lari atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep.
3. Untuk mengetahui kelincahan atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep.
4. Untuk mengetahui daya tahan atlet Pencak Silat tim IPSI Kabupaten Sumenep.

F. Manfaat Penelitian

Seluruh temuan penelitiannya berharap dapat memajukan bidang ilmu yang diteliti. Berikut ialah beberapa keuntungan yang diharapkan peneliti atas penelitian ini:

1. Bagi pelatih

Penelitian ini bermanfaat guna mengetahui kondisi fisik atlet yang hendak melaksanakan pekan olahraga provinsi (Porprov VIII) Jawa Timur Tahun 2023 sekaligus dengan melaksanakan latihan yang akan diberikan pada atlet.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengetahuan referensi serta memberikan informasi tentang bagaimana Kondisi Fisik Atlet pencak Silat Putra dan Putri Kabupaten Sumenep Pada Persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov VIII) Jawa Timur Tahun 2023.

G. Definisi Operasional

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik yaitu suatu syarat yang dibutuhkan didalam upaya meningkatkan prestasi olahragawan, Bahkan bisa dinyatakan bahwa itu adalah kebutuhan dasar yang tidak dapat dihindari dan tidak dapat ditunda. Keadaan fisik adalah kesatuan

bagian-bagian yang, dalam hal pemeliharaan dan kemajuan, tidak dapat dibagi-bagi secara sembarangan (Yuyun, 2012:19).

2. Pencak Silat

Pencak silat yaitu kebudayaan Indonesia sedari masa prasejarah yang memiliki beberapa nama dan sebutan tergantung di mana ia ditemukan. Di Sumatera, ia disebut Silat, sedangkan di Jawa, ia disebut Pencak (Diana et al., 2020:11).

3. Porprov

Pekan olahraga provinsi maupun sering disingkat porprov yaitu sebuah kejuaraan olahraga di tingkatan provinsi yang diselenggarakan 4 tahun sekali yang diikuti oleh beberapa cabang olahraga.