

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Istilah Olahraga sangat sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari, secara bahasa olahraga berasal dari 2 suku kata yaitu olah dan raga olah berarti laku atau perbuatan sedangkan raga artinya badan atau tubuh oleh dasar tersebut olahraga adalah perbuatan yang melibatkan tubuh baik jasmani maupun rohani. Olahraga mulai berkembang sebagai ilmu oleh akademisi internasional muncul pada pertengahan abad 20 dan di Indonesia secara resmi di bakukan melalui deklarasi ilmu olahraga pada tahun 1998 di Surabaya. Sebagai rumusan awal, UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai setiap aktifitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur- unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Sedangkan Dewan Eropa merumuskan olahraga sebagai aktifitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang. Definisi terakhir ini merupakan cikal bakal panji olahraga di dunia Sport for All dan di Indonesia tahun 1983, memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat *World Conference On Education and Sports for Culture of Peace* (Sumardianto, 2000) (IOC, Juli 1999), menyebutkan bahwa: 1) Olahraga adalah sekolah kehidupan dan dapat menjadi sekolah perdamaian. 2) Olahraga dapat membangun jembatan perdamaian di antara orang-orang dan ras. 3) Olahraga adalah hak asasi manusia seperti hak pendidikan, hak untuk identitas dan lainnya. 4) Olahraga adalah alat yang baik untuk memperkenalkan kebiasaan dari kehormatan.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (3, 2005). Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolahragaan nasional diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, yang memiliki fungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat, serta bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : Olahraga pendidikan, Olahraga rekreasi, dan Olahraga Prestasi (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional). Olahraga prestasi dilakukan oleh orang berbakat, berkemampuan, dan berpotensi mendapatkan prestasi sebagai upaya meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Semua orang memang bisa berolahraga dengan panji -sport for alll akan tetapi tidak semua orang dapat berprestasi dibidang olahraga karena hanya orang tertentu yang telah mengalami

proses yang lama dan tekun dengan berbagai upaya dapat mencapai beragam prestasi. Prestasi olahraga merupakan hasil maksimal yang dicapai seorang atlet ataupun kelompok/tim dalam bentuk ketrampilan dan kemampuan baik saat latihan maupun kompetisi.

Prestasi olahraga merupakan gambaran kemampuan seseorang atau sekelompok orang (olahraga beregu) yang di peroleh setelah melakukan suatu proses latihan. Analogi sederhana prestasi olahraga adalah garis *finish* dan olahraga prestasi adalah proses mulai dari garis *start* sampai garis *finish*.

Prestasi adalah satu dari berbagai macam tujuan dalam olahraga. Prestasi dibidang olahraga terkait erat dengan kemakmuran sebuah bangsa, semakin tinggi tingkat kemakmuran sebuah bangsa semakin tinggi pula seharusnya prestasi sebuah bangsa karena salah satu faktor yang menyokong prestasi olahraga adalah dukungan bangsa itu sendiri baik dalam segi finansial, sarana prasarana, kebijakan, dan masyarakatnya. Sebagai contoh sebut saja negara-negara peringkat teratas dalam ajang Olimpiade 2016 di Rio de Janeiro, seperti AS dan Inggris, memiliki produk domestik bruto (PDB) per kapita jauh di atas rata-rata negara-negara di dunia. Kemunculan prestasi juga berasal dari masyarakat semakin banyak mereka berolahraga semakin banyak juga bibit – bibit potensial yang akan muncul dalam masyarakat tersebut. Selanjutnya dibutuhkan suatu wadah atau organisasi yang dapat mengembangkan, membina, serta mengevaluasi bibit atlet tersebut sehingga tercipta proses yang optimal menuju prestasi olahraga.

Pembinaan prestasi olahraga tingkat remaja dan pelajar sangatlah penting kaitannya dengan pembibitan atlet yang potensial. Pembinaan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit – bibit atlet berbakat sebagai penerus atlet berprestasi nantinya. Tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan sekolah – sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler, pusat pembinaan olahraga pelajar (PPLPD), PPOP maupun Sekolah Khusus Olahraga (SKO) serta klub – klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi.

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Dimana sebelum diturunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi puncak untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai atlet sebaiknya tidak diturunkan dalam pertandingan.

Cabang olahraga pencak silat sama dengan banyak cabang olahraga yang lain yang memerlukan keadaan fisik yang baik. Komponen fisik yang dominan harus dimiliki atlet pencak silat seperti, kecepatan kekuatan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan dan koordinasi yang baik dalam latihan maupun

saat bertanding. Agar dapat memiliki kondisi fisik yang baik dibutuhkan latihan yang teratur, berkelanjutan dan terancang.

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan lebih memiliki peluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlet harus dilakukan pengukuran ataupun tes kemampuan fisik, sehingga dapat diketahui atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik dan atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang. Kemudian dapat dilakukan tindak lanjut bagi atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang kurang baik dengan cara melakukan perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik. Untuk menjadikan atlet mempunyai kemampuan fisik yang baik yang mampu tampil stabil pada level penampilan tinggi (high level performance) bukan pekerjaan yang mudah, perlu adanya ketersediaan sarana dan prasarana latihan, atlet yang berbakat serta pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek yang negatif di kemudian hari. Komponen fisik dasar atlet harus selalu dikelola hingga memasuki masa kompetisi, di pertahankan atau dipelihara dengan baik hingga pertandingan selesai. Dikarenakan pentingnya kondisi fisik pada cabang olahraga pencak silat, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam tentang kondisi fisik atlet pencak silat. Berdasarkan apa yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, diantaranya sebagai berikut :

1. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet.
2. Belum diketahui profil kondisi fisik atlet PPOP DKI Jakarta.
3. Komponen fisik yang lebih dominan pada atlet Pencak Silat PPOP DKI Jakarta.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Profil kondisi fisik atlet pencak silat PPOP DKI Jakarta. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah yang berkaitan dengan , daya tahan jantung paru (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan *power*.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet pencak silat PPOP DKI Jakarta?”

### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pencak silat PPOP DKI Jakarta. Dan melalui hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet pencak silat PPOP DKI Jakarta agar mengetahui peranan penting kondisi fisik sebagai prasyarat untuk mencapai prestasi secara maksimal.
2. Tersusunnya profil tingkat profil kondisi fisik atlet pencak silat PPOP DKI Jakarta, bagi pelatih dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan evaluasi dalam menyusun program latihan selanjutnya.
3. Bagi dunia akademis dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan keilmuan terutama dalam hal upaya peningkatan kondisi atlet, khususnya atlet pencak silat.

