

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga tradisional milik bangsa Indonesia maka perlu dijaga kelestariannya. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengembangkan beberapa aspek di dalamnya yaitu aspek keolahragaan, kesenian, beladiri dan kerohanian atau mental spiritual, Johansyah lubis (2004 : 5). Pencak silat merupakan cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan ekstensi (kemandirian) dan integritas terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa Beladiri asli dari Indonesia ini sudah populer diberbagai ajang kejuaraan nasional ataupun internasional. Adapun induk perguruan pencak silat adalah Ikatan Pencak silat Indonesia (IPSI). Akhir-akhir ini pencak silat makin menampakan perkembangan yang positif, dibuktikan dengan semakin banyaknya digelar pertandingan-pertandingan pencak silat baik tingkat regional maupun internasional seperti Kejuaraan Daerah (KEJURDA). Kejuaraan Nasional (KEJURNAS), Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Wilayah Asia Tenggara (SEA GAMES), dan untuk pertama kalinya pencaksilat juga dipertandingkan dalam ASIAN GAMES 2018 dimana Indonesia menjadi tuan rumah. Walaupun baru

pertamakali dipertandingkan pada acara ASIAN GAMES prestasi dari atlet-atlet pencak silat Timnas Indonesia sangat mengagumkan, dimana cabang olahraga pencaksilat menjadi penyumbang emas terbanyak untuk Kontingen Indonesia yakni 14 Emas.

PPLM Provinsi DKI Jakarta atau Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa Provinsi DKI Jakarta merupakan pembinaan lanjutan dari pembinaan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) yang dimaksudkan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia Perguruan Tinggi. Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) adalah sebuah program yang di buat oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) untuk meningkatkan kualitas atlit pada jenjang mahasiswa, Olahraga pencak silat merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet. Salah satu pertandingan pencak silat yang paling bergengsi untuk mahasiswa yaitu POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) diselenggarakan pada tahun 2022 yang akan datang, tentu seluruh atlet mahasiswa perwakilan Provinsi akan mempersiapkan dan mengirim atlet terbaik mereka dan salah satu Provinsi DKI Jakrata yang akan berlaga di pertandingan ini, Provinsi DKI Jakarta telah mencetak banyak sekali atlet pencak silat yang berprestasi baik di tingkat Nasiaonal maupun Internasional.

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (*SARS-CoV-2*) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan,

Tiongkok. Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu $> 38^{\circ}\text{C}$), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain (Yuliana, 2020). 3 Dampak dari pandemi COVID-19 adalah bagaimana kita bisa berfungsi sebagai komunitas dan masyarakat. Satu bidang yang terpengaruh secara substansial adalah dunia pendidikan di semua tingkatan. Karena pandemi ini, banyak lembaga pendidikan atau sekolah tidak bisa melakukan proses belajar dan mengajar dalam pertemuan tatap muka. Situasi ini diperkirakan akan berlangsung lama dan tidak mudah ditangani. Pembelajaran online atau digital adalah alternatif untuk melanjutkan proses belajar mengajar saat ini (Marani et al., 2020). Tidak hanya pembelajaran, proses latihan pun juga dilakukan melalui online atau digital. Program latihan yang diberikan sebelum dan selama masa pandemi COVID-19 pasti berbeda. Jika sebelum masa pandemi COVID-19 latihan dilakukan dengan tatap muka, maka untuk saat ini latihan dialokasikan di rumah masing-masing.

Perbedaan latihan akan terlihat dari waktu, variasi, intensitas, hingga model latihan yang diberikan. Latihan fisik dan latihan tehnik yang diberikan juga tidak sama. Latihan online dilakukan dengan menggunakan banyak aplikasi, kegiatan latihan dikemas dalam program online yang telah disiapkan oleh pelatih, kegiatan yang disiapkan berupa program harian yang dipantau. Masalah yang terjadi seperti jaringan internet. Namun, hal tersebut tetap dilakukan dalam rangka menjalankan

program yang terjadwal dan untuk memelihara kondisi fisik atlet. Proses latihan selama menjalani latihan online atau di rumah lebih sulit karena terdapat jarak antara atlet dan pelatih. Dari aspek psikologis yang ada, faktor kondisi fisik atlet sangatlah berpengaruh terhadap performa atlet. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh dalam aktifitas bertanding dalam pencak silat karena dimana pencak silat adalah olahraga *contac body* dan seluruh gerakan baik pukulan dan tendangan dalam pencak silat dilakukan dengan full power dan oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh, dengan kondisi fisik yang baik seorang pesilat akan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi yang baik karena kondisi fisik atlet sangatlah penting. Faktor yang lain juga bisa disebabkan karena dengan adanya wabah dimasa pandemic COVID 19 ini kondisi fisik atlet pasti berbeda karena proses latihannya dengan system online yang sangat tidak efektif berbeda halnya saat latihan dengan tatap muka, pelatih bisa lebih mengawasi dan pasti lebih efektif dan efisien. Maka dari itu saya sebagai peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “ PROFIL KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLM DKI JAKARTA DIMASA PANDEMI COVID-19”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta sebagai salah satu program untuk meningkatkan kualitas atlit pada jenjang mahasiswa.
2. Pembinaan yang tepat dan benar dapat membantu meningkatka prestasi atlet
3. Pentingnya kondisi fisik dalam pencak silat sebagai penunjang prestasi yang lebih baik
4. Dampak dari pandemic COVID-19 terhadap prosen latihan dan kondisi fisik atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta
5. Belum diketahuinya profil kondisi fisik atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta dimasa pandemic Covid-19.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti membatasi penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta kategori TGR dimasa pandemi COVID-19 yang dibatasi oleh aspek kemampuan fisik, yang terdiri dari Daya tahan, Kekuatan, Kelincahan, kecepatan, Daya ledak, Kelentukan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang ,pembatasan masalah ,dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimana Profil Kondisi Fisik atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta Kategori TGR dimasa Pandemi COVID-19 (Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, daya ledak, Kelentukan) ?”

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam beberapa aspek seperti:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan kajian ilmiah untuk atlet pada umumnya dan atlet pencak silat pada khususnya.

2. Praktis

- a) Bagi pelatih pencak silat, penelitian ini pelatih dapat mengetahui seberapa baiknya kondisi fisik atletnya, membuka wawasan dalam mengetahui Profil kondisi fisik atlet, dan bisa menjadi bahan acuan untuk meningkatkan kualitas latihan
- b) Bagi atlet pencak silat, penelitian ini atlet dapat mengetahui dan membantu meningkatkan kondisi fisiknya.

