

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia dan dikenal luas di berbagai negara Asia Tenggara (Mizanudin et al., 2018, h. 264). Pencak Silat memiliki akar budaya yang kuat di Indonesia. Seni bela diri ini telah ada sejak zaman prasejarah dan terus berkembang seiring dengan perjalanan sejarah bangsa Indonesia. Pencak Silat telah diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi dan menjadi bagian dari identitas budaya bangsa Indonesia. Cabang olahraga pencak silat memadukan elemen seni, bela diri, dan olahraga fisik (Sukarno, 2020, h. 12). UNESCO mengakui dan menetapkan pencak silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia pada sidang ke-14 *Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*, yang berlangsung di Bogota, Kolombia, 9-14 Desember 2019. (Zulfikar, 2021, h. 1)

Dalam pencak silat ada “dua kategori yang di pertandingkan yaitu kategori tanding dan seni” (PB IPSI, 2022, h. 73). Kategori tanding dipertandingkan berdasarkan kelas yang mengacu pada berat badan serta di golongkan menjadi beberapa tingkatan seperti tingkat usia dini 1, usia dini 2, pra-remaja, remaja, dewasa, master A dan master B. Sedangkan kategori seni dibagi menjadi beberapa nomor yaitu tunggal, ganda, regu dan solo kreatif, serta di golongkan menjadi beberapa tingkatan sama seperti kategori tanding.

Olahraga pencak silat merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk meningkatkan prestasi dan pembinaan atlet, baik latihan di klub-klub, maupun organisasi perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu adanya upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet. Beladiri asli dari Indonesia ini sudah populer diberbagai ajang kejuaraan nasional ataupun internasional, seperti Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA Games, Asian Games, dan Kejuaraan Dunia Pencak Silat.

Salah satu pertandingan pencak silat yang paling bergengsi untuk para pelajar adalah Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) yang diselenggarakan pada tahun 2023, tentu saja seluruh provinsi akan mempersiapkan perwakilan atlet pelajar dan mengirim atlet terbaik mereka untuk berlaga di Pekan Olahraga Pelajar Nasional XVI Sumatera Selatan tahun 2023 di kota Palembang. POPNAS diselenggarakan oleh Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (Bapopsi) sebagai bagian sistem kompetisi olahraga pelajar dan merupakan ajang penyelenggaraan olahraga yang dilaksanakan secara multi event tingkat nasional. POPNAS sebagai ajang pembibitan yang tepat untuk menyaring atlet-atlet muda berpotensi di daerah ini dilaksanakan dua tahun sekali. Jumlah cabang olahraga yang di pertandingkan pada POPNAS tahun 2023 terdiri atas 22 cabang olahraga.

Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar serta usaha keras dari dalam diri seorang pesilat. Serta itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik

yang prima, mental yang baik, serta disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, juga harus ditunjang dengan oleh program latihan yang direncanakan dengan baik meliputi tujuan latihan, beban latihan dan metode latihan yang akan diterapkan pada atlet. Kondisi fisik seperti daya ledak, daya tahan, kekuatan dan kelincahan merupakan faktor penting dalam melakukan berbagai teknik dalam pencak silat (Hambali et al., 2020, h. 75). Dengan kondisi fisik yang baik seorang pesilat akan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi yang baik.

Prestasi tim pencak silat POPNAS DKI Jakarta di ajang POPNAS sebelumnya memperoleh hasil yang masih belum maksimal. Hal ini terjadi karena berbagai faktor, salah satunya yaitu kondisi fisik atlet yang bertanding belum memenuhi syarat yang baik. Hal yang seringkali terjadi pada suatu pertandingan adalah banyak pesilat yang pada babak satu dan dua sudah unggul di poin tetapi karena pesilat tersebut tidak memiliki stamina yang baik maka lawan dapat mengejar ketertinggalan poin tersebut pada babak tiga sehingga kemenangan berbalik pada lawan. Kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh dalam aktifitas bertanding dalam pencak silat. “Kondisi fisik yang prima juga bermanfaat untuk menjaga ketahanan dan konsentrasi atlet, misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, kelihaihan dan kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan (Rohman & Effendi, 2019, h. 114). Oleh karena itu seorang atlet selain harus menguasai tehnik yang baik juga harus bisa terus menjaga kondisi fisiknya dengan baik agar dalam setiap pertandingan mereka dapat tampil dengan prima.

Pada POPNAS XVI Sumatera Selatan tahun 2023 cabang olahraga pencak silat sudah menerapkan peraturan pertandingan terbaru yang menuntut seorang pesilat untuk memiliki stamina yang baik. Pertandingan kategori tanding dilakukan dalam tiga babak dengan waktu dua menit bersih setiap babakannya, sehingga waktu normal yang dibutuhkan sekitar 10 sampai 15 menit. Dalam satu kejuaraan pesilat bisa bertanding lebih dari tiga kali. Pada peraturan pertandingan terbaru ini jumlah serangan tidak dibatasi, wasit akan menghentikan pertandingan hanya ketika terjadi pelanggaran ataupun jatuhan dan tehnik jatuhan diperbolehkan menggunakan tarikan. Sehingga diperlukan kondisi fisik yang baik agar bisa menyerang dan bertahan dengan baik dalam tiap babakannya. Hal ini selaras dengan pernyataan “kondisi fisik memegang peranan penting dalam keberhasilan seorang pepencak silat, karena tanpa kondisi fisik yang bagus dan prima sangat mustahil seorang atlet pencak silat Indonesia berprestasi” (Wardoyo, 2017, h. 111).

Begitupun dengan kategori seni, jika pada peraturan pertandingan sebelumnya untuk kategori seni menggunakan sistem pool, pemenang pool langsung masuk final sehingga paling banyak hanya dua kali penampilan dalam satu pertandingan. Maka pada peraturan pertandingan terbaru kategori seni dipertandingkan dengan sistem gugur, sehingga memungkinkan untuk penampilan minimal dua kali dalam satu event tergantung banyaknya peserta. Dalam waktu tiga menit kategori seni menampilkan jurus yang terdapat gerakan pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, tangkisan, serta hindaran secara teratur baik tangan kosong maupun dengan menggunakan alat yang dilakukan penuh penjiwaan, cepat, serta bertenaga. “Kondisi fisik akan berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam

melakukan gerakan sesuai dengan apa yang sudah di rencanakan sebelumnya” (Nur Hidayat & Jatmiko, 2021, p. 67). Dengan demikian dibutuhkan kesiapan fisik yang baik agar dapat memberikan penampilan yang maksimal dari awal sampai akhir jurus.

Atas dasar atas uraian di atas dan sebagai masukan kepada pelatih khususnya tentang kondisi fisik atlet. Besar harapan agar POPNAS berikutnya makin baik dari POPNAS sebelumnya, hal ini dapat di lihat dari hasil POPNAS 2019, DKI Jakarta yang gagal menjadi juara umum dengan perolehan 2 medali emas saja, sedangkan pada POPNAS XVI di Palembang tahun 2023 cabang olah raga pencak silat berhasil menjadi juara umum dengan mendapatkan 5 medali emas. Dua medali emas diraih oleh pesilat putri kategori tanding, sedangkan pesilat putri kategori seni tidak mendapatkan medali emas. Disini terlihat bahwa prestasi pesilat putri kategori seni belum maksimal. Melihat hasil pertandingan POPNAS tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang profil kondisi fisik atlet pencak silat yang bertanding pada POPNAS XVI di Palembang tahun 2023.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu sebagai berikut:

- a. Pencapaian prestasi pencak silat DKI Jakarta pada POPNAS sebelumnya masih jauh dari harapan.
- b. Kondisi fisik atlet belum memenuhi syarat baik.
- c. Prestasi pesilat putri kategori seni belum maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, untuk menghindari pembahasan yang lebih luas, maka penulis membatasi masalah pada kondisi fisik atlet pencak silat POPNAS DKI Jakarta tahun 2023 terkait daya tahan, daya tahan kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan dari atlet putri yang berasal dari PPOP DKI Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana profil kondisi fisik atlet pencak silat POPNAS DKI Jakarta tahun 2023”.

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat menjadi sumber data untuk penelitian dan pengembangan di bidang olahraga.
- b. Membantu peneliti dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
- c. Dapat membantu pelatih dalam mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai alat untuk memilih atlet terbaik yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tim atau klub.
- b. Dengan memahami profil kondisi fisik atlet, pelatih dapat merancang program latihan yang tepat dan terstruktur. Pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan fisik atlet dapat membantu dalam menyesuaikan latihan untuk mengoptimalkan kemampuan atlet.
- c. Dapat membantu mengidentifikasi area di mana atlet memiliki risiko cedera lebih tinggi. Dengan mengetahui hal ini, pelatih dan tim medis dapat mengambil langkah-langkah pencegahan dan memberikan perawatan yang diperlukan untuk mengurangi risiko cedera dan menjaga kesehatan atlet.
- d. Sebagai alat evaluasi untuk memantau perkembangan dan performa atlet dari waktu ke waktu. Data ini dapat membantu pelatih dan atlet dalam mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan merancang strategi perbaikan yang sesuai.