

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada prinsipnya manusia sadar bahwa dirinya sebagai individu sekaligus makhluk sosial yang terdiri dari jasmani dan rohani, yang keduanya tidak bisa dipisahkan. Didalam hidup manusia dituntut untuk dapat menjaga serta mempertahankan kebutuhan jasmani dan rohani agar tetap dalam keadaan sehat. Tidak dapat dipungkiri setiap orang menginginkan jasmani dan rohani yang sehat sehingga dalam keadaan sehat dapat melakukan segala aktifitas tanpa mengalami hambatan yang cukup berarti. Dikarenakan kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi, maka ditekankan untuk mendapatkan kebugaran menyeluruh yang sangat baik, sebelum memusatkan perhatian pada salah satu cabang olahraga. Setelah memiliki kesegaran jasmani yang kuat dalam hal-hal seperti kekuatan, kelenturan, ketangkasan dan koordinasi, kemudian mulai memusatkan pada latihan khusus yang terutama berguna bagi cabang olahraga tertentu.

Pencak silat sebagai salah satu alat memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Pencak silat merupakan salah satu hasil budaya masyarakat rumpun melayu yang tumbuh dan berkembang dengan pesat dari jaman ke jaman. Ditinjau dari falsafah dan nilai-nilainya, pencak silat merupakan cermin dari rumpun melayu. Pada awalnya Pencak Silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini Pencak Silat tidak hanya sebagai alat untuk

melindungi diri namun pencak silat digunakan sebagai kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rokhani (Agung Nugroho, 2004: 15). Pencak Silat terdiri dari beberapa kategori yaitu, tanding, tunggal, ganda, regu.

Kesadaran nasional membawa penghargaan yang lain kepada pencak silat yang dipandang sebagai salah satu corak budaya nasional. Djoemali (1959:15) mengatakan bahwa pencak silat memiliki dua pengertian. Pencak artinya permainan tari yang berdasarkan kepada kesigapan langkah dan gayanya. Sedangkan silat memiliki arti kepandaian menjaga diri dari serangan yang tidak dapat ditentukan. Sigap dan tangkas adalah dasarnya, tiap gerak dan gerik lawan diperhatikan agar mudah mengantisipasi serangan.

Pada awalnya prestasi pencak silat Indonesia merupakan acuan bagi negara Asia dan Eropa, bahkan ditingkat Asia Tenggara pencak silat merupakan salah satu ladang medali emas bagi Indonesia di arena Sea Games. Tetapi dalam beberapa tahun terakhir, prestasi pencak silat Indonesia mengalami penurunan baik ditingkat regional maupun tingkat internasional. Sebagai indikasi adalah kegagalan pencak silat Indonesia menjadi juara umum di Asia Tenggara baik dalam kejuaraan yang sifatnya invitasi maupun multi-event. Hal tersebut tentunya menjadi tantangan bagi bangsa Indonesia untuk kembali meningkatkan prestasi pencak silat, khususnya di Asia Tenggara.

Keberhasilan pembinaan peningkatkan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Komponen pendukung tersebut antara lain, secara unsur fisik yang dibedakan menjadi 2 macam yaitu, unsur fisik umum

dan unsur fisik khusus. Unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan peningkatan kualitas seorang atlet agar dapat memenuhi standar kondisi fisik atlet tingkat nasional maupun internasional.

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena latihan fisik merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga.

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga juga harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu yang terkait maka akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Prestasi pencak silat tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam olahraga pencak silat.

Keberhasilan pembinaan meningkatkan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor

yang menentukan *performance* atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan (Sajoto 1988: 99).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus di kembangkan. Walaupun sudah dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan, tetapi yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (Sajoto,1995:10).

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik, kalau kondisi fisik baik maka, 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina dan nilai-nilai komponen kondisi fisik, 3) akan ada efisiensi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organ tubuh setelah latihan, 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono 1988:133).

Pencak silat mempunyai 4 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tunggal, ganda, regu, dan tanding. Pencak silat kategori tanding merupakan olah raga *body contact*, kemungkinan terjadinya cedera relatif besar, untuk itu diperlukan komponen biomotor yang baik. Komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, ketahanan dan koordinasi. Selain itu, aspek psikis berupa penguasaan emosi, motivasi dan intelegensi serta unsur lain yang berkaitan dengan kejiwaan diperlukan agar lebih mendukung untuk menjadi pesilat yang baik.

Untuk menjadi seorang atlet pencak silat diperlukan kondisi fisik yang baik sebagai pondasi awal dalam proses latihan. Latihan kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang atlet pencak silat disesuaikan dengan komponen-komponen biomotor yang ada dalam pencak silat yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Usia atlet yang dipertandingkan pada cabang pencak silat yaitu usia dini (9-12) tahun, pra remaja (12-14) tahun, remaja (14-17) tahun, dan dewasa (17-35) tahun (Munas IPSI 2007).

Usia remaja merupakan masa-masa pertumbuhan, diusia seperti ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja. Pertumbuhan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan fisik remaja tersebut bukan saja

menyangkut bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh, melainkan juga meliputi perubahan ciri-ciri yang terdapat pada sistem pencernaan, system peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endokrin dan jaringan tubuh. Baik laki-laki maupun perempuan perubahan fisiknya mengikuti urutan-urutan tertentu (Elisabetz Hurlock: 2003). Program latihan fisik pun harus disesuaikan dengan usia atlet, agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan. Karena dimasa remaja bisa dijadikan sebagai pondasi awal untuk membentuk kondisi fisik, setelah kondisi terbentuk akan lebih mudah untuk pelatih dalam memberikan teknik dan taktik lanjutan.

Pelatih yang profesional mengembangkan kondisi fisik pesilat disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Program latihan diantaranya bertujuan meningkatkan kualitas fisik pesilat agar benar-benar siap untuk bertanding. Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, belum terdapat status yang menunjukkan kondisi fisik atlet remaja DIY, maka dari itu yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi fisik pesilat agar dapat merencanakan program latihan fisik selanjutnya. Status kondisi fisik pesilat hanya dapat diketahui dengan pengukuran dan penilaian yang berbentuk tes kemampuan fisik. Dengan mengetahui status kondisi fisik, maka akan lebih lengkap dijadikan sebagai norma kondisi fisik atlet remaja DIY.

Tes kemampuan fisik pesilat dilakukan bertujuan selain untuk mengetahui kemampuan fisik disamping itu sebagai pedoman bagi pelatih untuk menentukan beban latihan berikutnya. Tes kemampuan fisik

disesuaikan dengan cabang olahraga, karena komponen fisik pada masing-masing cabang olahraga berbeda. Pada cabang olahraga pencak silat untuk usia remaja memang belum ada tes kemampuan kondisi fisik yang dijadikan sebagai standar norma atau acuan kemampuan fisik

Masalah-masalah yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi judul penelitian “Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat usia 14-17 tahun se-DIY”.

B. Identifikasi Masalah

1. Masih kurangnya pembinaan fisik bagi atlet pencak silat usia 14-17 tahun di DIY
2. Masih kurangnya pengetahuan pelatih untuk program latihan fisik yang sesuai dengan usia atlet
3. Belum adanya pemahaman atlet pencak silat remaja tentang kondisi fisik, manfaat latihan kondisi fisik dan cara melakukannya.
4. Belum adanya standar kondisi fisik bagi atlet usia 14-17 se-DIY cabang pencak silat

C. Batasan Masalah

Untuk membatasi masalah yang telah ada, maka batasan masalah penelitian ini pada standar kondisi fisik atlet pencak silat remaja se-DIY

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : “bagaimana penyusunan norma kemampuan fisik atlet pencak silat remaja usia 14-17 tahun?”

E. Tujuan Penelitian

Menyusun norma kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat remaja usia 14-17 se DIY

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi pihak PengProv IPSI hasil test ini dapat digunakan sebagai standar tes fisik remaja usia 14-17 tahun untuk wilayah DIY cabang olahraga pencak silat.
- b. Sebagai pandangan untuk menentukan program latihan fisik yang sesuai dengan usia atlet.

2. Praktis

- a. Bagi para atlet pencak silat dapat mengetahui kondisi fisiknya
- b. Bagi pelatih dapat mengetahui seberapa baiknya kondisi fisik anak latihnya.