

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Prinsip gerak merupakan subdisiplin yang telah menekankan pada investigasi atau penelitian mengenai prinsip-prinsip perilaku gerak manusia. Secara lebih Ma'mun dan Saputra (2000) menjelaskan bahwa perilaku gerak itu lebih menekankan pada prinsip-prinsip keterampilan gerak manusia yang dihasilkan pada tahap perilaku analisis. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata. Pemahaman dan perilaku sehat sudah harus ditanamkan sejak usia dini.

Pencak silat merupakan budaya leluhur yang masih melekat dan termasuk salah satu seni budaya asli bangsa Indonesia yang juga merupakan suatu wadah untuk pembinaan jasmani dan rohani yang sesuai untuk semua kalangan tanpa pandang usia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah. Pada

masa prasejarah manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survey dengan melawan binatang buas, dan pada akhirnya dikembangkan menjadi gerak-gerak bela serang.

Pada cabang olahraga pencak silat, dibagi menjadi empat kategori pertandingan yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan regu. Dalam kategori tanding menampilkan dua pesilat dari kubu berbeda yang saling berhadapan. Keduanya menggunakan unsur belaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus, untuk mendapatkan nilai terbanyak. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga *body contact*, kemungkinan terjadinya cedera relatif besar, untuk itu diperlukan komponen biomotor dasar yang baik. Usia atlet yang dipertandingkan pada cabang pencak silat yaitu usia dini (9-12 tahun), pra remaja (12-14 tahun), dan dewasa (17-35 tahun) (Munas IPSI 2007).

Pencak silat khususnya nomor tanding, menuntut para atlet/pesilat untuk mengubah arah secara cepat, memukul dan menendang dengan cepat, serta menuntut daya tahan. Disamping itu dibutuhkan juga kecerdikan, ketelitian, kecepatan bertindak, dan kordinasi gerak.

Masuknya Tapak Suci ke Medan diprakarsai oleh Nazir Musa dan Bambang S pada tahun 1970, 7 (tujuh) tahun setelah dibentuknya Perguruan Tapak Suci di Kauman, Yogyakarta. Di beberapa sekolah di Kota Medan Pencak Silat di bawah Perguruan Tapak Suci sudah menjadi bagian ekstrakurikuler, salah

satunya di sekolah SD Muhammadiyah 18 Medan dengan nama perguruan Tapak Suci Gelanggang SD yang mulai didirikan pada tahun 2016. Perguruan Tapak Suci SD Muhammadiyah 18 ini melakukan pembinaan di usia dini yakni usia 9 (sembilan) sampai 12 (dua belas) tahun. Perguruan ini telah banyak mengikuti beberapa pertandingan yang diselenggarakan oleh IPSI Kota Medan dan Antar Gelanggang Se-Kota Medan. Walaupun terbilang masih muda namun perguruan ini telah mencapai beberapa prestasi gemilang pada tahun 2019 antara lain : (1) Juara Umum 1 Pelita Cup, (2) Gang Jawa Cup, (3) Juara 1 O2SN Kota Medan 2019, (4) Juara Umum 1 Porseni SMP Muhammadiyah 01 Medan dan sebagainya..

Pencapaian prestasi atlet perguruan Tapak Suci SD Muhammadiyah 18 Medan tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Pelatih dalam menghasilkan prestasi atlet yang tangguh perlu dipersiapkan sesuai tahap-tahap calon atlet. Peletakkan dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral. Pada tahap multilateral dari umur 6 sampai 14. Perkembangan multilateral adalah penting bagi anak-anak muda untuk mengembangkan berbagai keterampilan pokok untuk membentuknya menjadi atlet segala cabang sebelum mereka memulai pelatihan dalam suatu olahraga spesifik. Anak-anak mengembangkan keterampilan dasar seperti jalan, lompat, lempar, tangkap, guling, dan keseimbangan (Bompa, 2000: 3). Selain itu, tujuan perkembangan multilateral adalah meningkatkan seluruh adaptasi, masa anak-anak dan muda mengembangkan berbagai kemampuan

motorik dan keterampilan teknik tanpa adanya beban latihan, dan pelatihan harus bersifat permainan yang menyenangkan.

Dari hasil tinjauan di lapangan dilihat bahwasanya prestasi atlet tidak sesuai dengan kebugaran jasmani atlet. Ini bisa jadi dikarenakan oleh program latihan yang kurang tepat ataupun pemahaman pelatih yang kurang mampu dalam menyusun program untuk usia dini. Yang seharusnya atlet usia dini adalah diberikan konsep pelatihan biomotor dasar. Dengan mengetahui status kebugaran jasmani awal, maka akan lebih lengkap dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan kebugaran jasmani atlet usia dini SD Muhammadiyah 18 Medan.

“Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas atau penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik) (Giriwijoyo & Dikdik, 2012: 316). Hasil data di atas tentunya sudah tidak sesuai dengan teori ini. Seharusnya atlet harus berlatih dengan sistematis dari tahap awal untuk memperbaiki komponen kebugaran jasmani atau biomotor dahulu, dan di perguruan tersebut hal ini menjadi bertolak belakang.

Dari masalah di atas bahwasanya dengan prestasi yang gemilang dilihat dari observasi di lapangan menunjukkan tidak sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani hasil tes untuk tingkat kebugaran jasmani atlet tersebut, dan tentunya hal ini sangat dikhawatirkan dapat menghambat proses perkembangan biomotor ataupun prestasi atlet apabila berkelanjutan. Inilah yang membuat penulis ingin memberikan suatu bentuk latihan yang sesuai untuk atlet usia dini Pencak Silat Tapak Suci SD Muhammadiyah 18 Medan dan melatarbelakangi judul penelitian

“ Pengaruh Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Atlet Pencak Silat Usia dini (9-12 tahun) Di Perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut : (1) Apakah program yang diberikan oleh pelatih perguruan tapak suci gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan belum tepat sasaran ? (2) Bagaimana prestasi atlet usia dini di perguruan tapak suci gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan tidak sesuai dengan kesegaran jasmani nya ? (3) Apakah prestasi seharusnya didapat di usia dini ?

1.3 Pembatasan Masalah

Supaya penelitian ini terarah dan terfokus maka peneliti membatasi masalah yang terjadi yaitu : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Atlet Pencak Silat Usia dini (9-12 tahun) Di Perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani atlet pencak silat usia dini (9-12 tahun) di Perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah “*Latihan Circuit Training* Berpengaruh Signifikan Untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani atlet pencak silat usia dini (9-12 tahun) di Perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan.”

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Kegunaan hasil penelitian ada dua hal yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi pihak Perguruan Tapak Suci dan IPSI Sumut hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi untuk bentuk latihan kesehatan jasmani usia dini (9-12 tahun) cabang olahraga pencak silat.
2. Sebagai pandangan/rekomendasi bagi pelatih untuk menentukan program latihan kesehatan jasmani yang sesuai dengan karakter pertumbuhan dan perkembangan atlet usia dini.
3. Sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya bagi para peneliti agar lebih baik lagi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi para atlet pencak silat dapat meningkatkan kemampuan dari tahapan awal hingga ke tahap selanjutnya dan menjadi atlet yang berprestasi.
2. Bagi pelatih dapat menerapkan bentuk latihan tersebut di gelanggang/perguruan masing-masing untuk latihan fisik anak latihnya.