

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Setiap orang yang melakukan olahraga akan mendapatkan dampak positif seperti tubuh yang proporsional, memiliki tulang yang kuat, persendian yang lentur, dan otot yang kuat (Manalu et al., 2024). Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak (Safitri, 2024). Sekolah merupakan sarana untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak diajarkan berbagai gerakan yang melibatkan koordinasi antara otot dan saraf motorik, yang membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka (Humaira et al., 2024).

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam upaya meningkatkan kualitas manusia yang diwujudkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, menanamkan sifat baik, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan untuk tanah air, perlu adanya suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang ada pada dunia olahraga (Agustin & Sulistyarto, 2017). Maka dari itu, olahraga adalah suatu kebutuhan jasmani yang

penting bagi manusia yang dapat di peroleh di bangku sekolah hingga mendapatkan pembinaan yang baik, dan juga selain meningkatkan kebutuhan jasmani dan memperoleh kondisi fisik yang baik, olahraga juga dapat memperbaiki prestasi.

Secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi fisik anak selalu dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, sehingga indikator dari status tersebut dilihat dari latihan, komposisi tubuh, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot (Tyler et al., 2014; Winnick & Short, 2005). Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Imanudin, 2008). Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik seseorang tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki tubuh manusia.

Komponen kondisi fisik meliputi (1) Kekuatan (*Strenght*), (2) Daya Tahan (*Endurance*), (3) Daya Ledak (*power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya Lentur (*flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Kordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*) (Syafuruddin, 2011). Maka dari itu, untuk memperoleh kondisi fisik yang lebih prima yang sesuai komponen-komponen diatas seorang atlet harus melakukan latihan yang rutin, mengatur pola makan juga wajib dilakukan oleh seorang atlet agar tubuh tetap sehat dan bugar dalam melakukan aktivitas latihannya (Sajoto, 1988). Latihan fisik atau aktivitas fisik memiliki efek langsung pada sistem kardiovaskular (K. A.

Lubis et al., 2024). Maka, kondisi fisik dapat di peroleh dari aktifitas fisik sehari-hari seperti ekstrakurikuler di sekolah, dan klub untuk mengetahui seseorang baik atau tidak kondisi fisiknya, dan juga kondisi fisik dapat di peroleh dengan baik melalui latihan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Olahraga sangat penting dalam meningkatkan kesehatan manusia Kesehatan Anda akan meningkat jika Anda berolahraga secara teratur. Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang tujuannya untuk mencapai prestasi, baik secara individu maupun kelompok. Dalam dunia olahraga, umumnya diasumsikan bahwa setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga pasti tubuhnya sehat, karena tanpa olahraga seorang atlet akan kesulitan untuk mendongkrak prestasinya. Giriwijoyo dan Sidik (2012).

Dalam dunia olahraga, khususnya olahraga pencak silat, kondisi fisik menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pertandingan maupun latihan.

Menurut (Budiwanto, 2012) kondisi fisik merupakan suatu syarat yang begitu diperlukan dalam meningkatkan prestasi atlet, bahkan bisa dikatakan bahwa kondisi fisik menjadi dasar landasan dari suatu awalan olahraga prestasi. Kemudian menurut (Ridwan, 2020) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet Pencak Silat, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka segala teknik

baik serangan, tangkisan dan menghindar yang dilakukan oleh atlet pencak silat tidak akan maksimal sehingga prestasi pun akan sulit terwujud. Hal tersebut didukung dengan pernyataan (Bafirman, 2018) yang berpendapat bahwa kondisi fisik merupakan sebuah pondasi dalam mengembangkan teknik, taktik, strategi serta mental.

Dalam penelitian ini, peneliti mengidentifikasi pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri.

Pencak silat adalah seni bela diri dari Indonesia yang menggunakan unsur seni dan digabungkan dengan kemampuan beladiri seseorang, sehingga mendapatkan gerakan-gerakan yang indah dan bertenaga (Subroto & Wahyudi, 2017). Pencak silat juga sangat populer di negara-negara di wilayah Asia Tenggara. Pencak Silat awalnya menjadi tradisi kesenian beladiri yang tersebar melalui tradisi Melayu Nusantara. Seiring berjalannya waktu, melalui interaksi dan transfer budaya, pencak silat menyebar di negara-negara Asia hingga keseluruhan dunia. Pencak silat menjadi olahraga beladiri yang sudah dipertandingkan secara resmi dalam event-event dari tingkat daerah sampai internasional. Kejuaraan tersebut antara lain PON, Sea Games, dan kejuaraan dunia pencak silat. Pencak silat adalah olahraga yang telah dimainkan di tingkat regional, nasional, internasional, bahkan global di Indonesia. Dari Olimpiade Olahraga Pelajar Nasional (O2SN) untuk tingkat remaja (POPNAS), tingkat Kab. (PORWIL), tingkat wilayah (PORWIL), dan tingkat daerah (KEJURDA).

Ada banyak kejuaraan pencak silat di Indonesia. Sejak tahun 1987 pencak silat juga telah menjadi bagian dari kompetisi SEA GAMES. Perhimpunan Pencak

Silat Internasional (PERSILAT) didirikan untuk menunjukkan bahwa olahraga pencak silat juga telah mencapai tingkat global. Kejuaraan dunia pertama di luar Asia diadakan di Wina, Austria, pada tahun 1986. Banyaknya kejuaraan dan acara pencak silat membuat olahraga ini semakin populer dan berkembang dengan baik. Banyak pihak telah berkontribusi dalam pendirian arena pencak silat, mulai dari sekolah, desa dan kecamatan, sebagai akibat dari meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga pencak silat. Perguruan Pencak Silat Sinar Husni merupakan salah satu sekolah pencak silat yang ada di Deli Serdang, khususnya di Kec. Labuhan Deli. Di Perguruan Pencak Silat Sinar Husni, pelatihan dimulai sejak masa kanak-kanak, berlanjut hingga remaja, dan berlanjut hingga dewasa. Beban dan kesulitan latihan bervariasi tergantung pada program latihan.

Pelatih yang terampil dan berpengalaman di bidang atlet adalah faktor terpenting dalam membantu mereka mencapai tujuan mereka. Akan lebih mudah bagi pelatih yang ahli di bidangnya untuk mengembangkan dan menerapkan rencana pelatihan yang membantu atlet dalam mencapai potensi penuh mereka.

Kompeten pelatih telah melatih anak-anak, pemuda, junior, dan senior selama bertahun-tahun. Pelatih yang kompeten harus dapat melihat semua kekuatan atletnya dan kelemahan baik dalam latihan maupun di lapangan. Atlet pencak Silat Sinar Husni telah berlaga di berbagai kompetisi yang diselenggarakan IPSI tingkat Kabupaten maupun Provinsi.

Dari 2017 hingga saat ini, kejuaraan yang sering diikuti dan dimenangkan antara lain O2SN, POPKAB, PORKAB Deli Serdang, KEJUKAB, KEJURDASU, dan PORPROVSU. Perguruan pencak silat Sinar Husni semakin dikenal

masyarakat sebagai hasil dari berbagai kejuaraan yang diikuti.

Kebanggaan atas prestasi seseorang yaitu memenangkan pertandingan. Impian seorang atlet adalah memenangkan pertandingan. Ketika seorang atlet memenangkan kompetisi senior regional atau nasional, ia dianggap luar biasa.

Atlet harus menyelesaikan pertandingan sebagai tahap akhir dari suatu latihan untuk menunjukkan semua kemampuan mereka dan memenuhi syarat berprestasi. Ada hal yang lebih penting untuk memenangkan pertandingan daripada sekedar menguasai teknik yaitu kondisi fisik. Mengingat pentingnya kondisi fisik dalam menunjang performa atlet pencak silat, maka diperlukan data yang akurat mengenai kondisi fisik atlet secara objektif. Selama ini, kondisi fisik atlet Pencak Silat Sinar Husni hanya dinilai melalui pengamatan pelatih saat latihan, sehingga belum memberikan gambaran yang tepat tentang kemampuan fisik setiap atlet. Data kondisi fisik yang terukur sangat diperlukan sebagai dasar penyusunan program latihan yang tepat sasaran dan untuk mencegah risiko cedera akibat latihan yang tidak sesuai dengan kapasitas fisik atlet. Hal ini sejalan dengan pendapat (Bompa & Haff, 2009) yang menyatakan bahwa program latihan yang efektif harus didasarkan pada hasil evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala. Oleh sebab itu, penelitian mengenai tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat Sinar Husni sangat penting dilakukan.

Perguruan ini belum memiliki informasi yang pasti mengenai kondisi fisik atletnya, meskipun banyak prestasi yang telah dicapai oleh atlet pencak silat Sinar Husni.

Secara umum, data mengenai tingkat kondisi fisik atlet diperlukan saat membuat program latihan. KONI juga belum bisa menguji kondisi fisik atlet pencak silat berdasarkan prestasi yang telah dicapai. Diperlukan rencana latihan yang matang untuk menghasilkan atlet-atlet berprestasi. Tingkat kondisi fisik atlet perguruan pencak silat Sinar Husni selama ini hanya diamati oleh pelatih selama latihan. Selain itu, (Suharno, 1994) menyatakan: Faktor endogen dan eksogen umumnya mendukung prestasi. Kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah taktik yang benar, kepribadian yang positif, dan adanya kematangan juara merupakan faktor endogen. Pelatih, keuangan, fasilitas, lokasi, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah merupakan contoh faktor eksogen.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis dengan Pelatih Pencak Silat Sinar Husni pada bulan September 2025 mengemukakan bahwa diperguruan pencak silat Sinar Husni belum pernah diadakan tes oleh KONI Pusat dan dari perguruan sendiri untuk melihat kondisi fisik atlet hanya dilihat dari pengamatan saat berlatih. Berdasarkan pengamatan atlet Sinar Husni dalam mengikuti kejuaraan, atlet juga masih banyak merasakan kelelahan walau sudah diberi waktu istirahat yang cukup kondisional. Selain itu, hasil observasi penulis selama menyaksikan proses latihan menunjukkan bahwa kondisi atlet belum berada pada tingkat yang merata. Beberapa atlet terlihat mudah mengalami kelelahan, terutama saat latihan fisik seperti lari jarak sedang, push-up, dan squat. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan daya tahan dan kekuatan otot antar atlet. Pada latihan kelincahan dan fleksibilitas, masih ditemukan atlet yang kesulitan melakukan gerakan dengan

cepat dan tepat, terutama dalam footwork dan tendangan tinggi. Meskipun motivasi dan partisipasi atlet sangat baik, kesiapan fisik yang kurang optimal menyebabkan pelaksanaan teknik dan taktik belum maksimal. Kondisi tersebut menegaskan perlunya tes pengukuran Tingkat Kondisi Fisik secara objektif agar pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet (Harsono, 2018).

Dari pengamatan itulah pelatih menyusun konsep latihan, meskipun demikian atlet dari perguruan pencak silat Sinar Husni tetap mampu meraih prestasi dari berbagai kejuaraan. Program latihan yang diterapkan di Perguruan Pencak Silat Sinar Husni selama ini meliputi latihan fisik, latihan teknik, serta latihan taktik. Latihan fisik umumnya dilakukan tiga kali seminggu dan mencakup latihan daya tahan seperti lari, latihan kekuatan seperti push-up dan squat, kelincahan dengan ladder drill, serta latihan fleksibilitas melalui peregangan. Latihan teknik dilakukan untuk meningkatkan kemampuan jurus, variasi tendangan, tangkisan, serta elakan. Selain itu, terdapat pula latihan taktik dan simulasi pertandingan untuk mempersiapkan atlet dalam menghadapi kompetisi. Salah satu tes yang sering digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik atlet adalah tes pengukuran Tingkat Kondisi Fisik. Sebaiknya pelatih melakukan tes ini sebelum membuat program latihan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat SMA Swasta Sinar Husni Tahun 2026".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat

diidentifikasi permasalahan permasalahan sebagai berikut:

1. Faktor kurangnya pengamatan dan pengalaman latihan pencak silat mempengaruhi kondisi fisik atlet pencak silat.
2. Belum pernah diadakan tes pengukuran Tingkat Kondisi Fisik pada atlet pencak silat SMA Swasta Sinar Husni.
3. Belum diketahui kondisi fisik pada atlet yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di Gelanggang SMA Swasta Sinar Husni.
4. Pentingnya data untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Swasta Sinar Husni.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang meluas. Maka peneliti berfokus pada "Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat SMA Swasta Sinar Husni".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: Bagaimanakah Kondisi Fisik pada atlet pencak silat SMA Swasta Sinar Husni?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui tentang tingkat kondisi fisik pada atlet pencak silat SMA Swasta Sinar Husni.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini, antara lain:

a. Manfaat teoritis

1. Peneliti ini secara garis besar dapat dijadikan sebagai alat bantu peserta didik dalam menggali informasi mengenai tingkat kondisi fisik atlet pencak silat.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis untuk menentukan tingkat kondisi fisik para atlet pencak silat.

b. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti dapat memberikan kontribusi tentang percaya diri para atlet dan mengenalkan perguruan Pencak Silat Sinar Husni.
2. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam memahami dan mengembangkan tingkat kebugaran jasmani para atlet.
3. Bagi sekolah sebagai bahan referensi salah satu media alternatif pembelajaran yang diterapkan disekolah sesuai kebutuhan siswa.
4. Bagi siswa sebagai bahan masukan dalam belajar khususnya dalam memahami tingkat kondisi fisik atlet Pencak Silat.