

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam dunia olahraga, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang tidak hanya menuntut keterampilan teknik, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang prima dari setiap atletnya. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi seperti pencak silat. Setiap pertandingan pencak silat menuntut atlet untuk mampu mengeluarkan kemampuan fisik secara optimal dalam waktu yang relatif singkat namun intens, sehingga kondisi fisik yang baik menjadi syarat mutlak bagi seorang atlet untuk dapat bersaing secara kompetitif di setiap pertandingan.

Kondisi fisik atlet pencak silat telah menjadi perhatian utama dalam berbagai penelitian dan kajian ilmiah. Dona Merlin Susanto, Maidarman, dan rekan-rekannya (2020) dalam jurnal Patriot menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat. Kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan, baik dalam hal teknik, taktik, maupun mental bertanding. Selain itu, kondisi fisik yang prima juga dapat meminimalisir risiko cedera yang mungkin terjadi selama latihan maupun pertandingan.

Tes dan pengukuran kondisi fisik menjadi salah satu instrumen penting dalam proses pembinaan atlet pencak silat. Ahmad Muchlisin Batas Pasaribu

(2020) dalam bukunya yang berjudul "Tes dan Pengukuran" menekankan bahwa tes dan pengukuran kondisi fisik sangat diperlukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran dan kesiapan fisik seorang atlet sebelum mengikuti suatu kompetisi. Melalui tes dan pengukuran yang terstandarisasi, pelatih dapat memperoleh data objektif mengenai kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan komponen fisik lainnya yang dimiliki oleh atlet. Data tersebut selanjutnya dapat dijadikan dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing atlet, sehingga proses pembinaan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Lebih lanjut, hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet pencak silat juga telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Ahmad Fikry dan Usman Wahyudi (2024) dalam jurnal Riset Humaniora dan Ilmu Pendidikan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan hasil prestasi kelas tanding atlet pencak silat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung mampu meraih prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang kondisi fisiknya kurang optimal. Hal ini menegaskan bahwa pembinaan kondisi fisik tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan prestasi atlet pencak silat, baik di tingkat Club, daerah, maupun nasional.

Di Kabupaten Karo terdapat beberapa perguruan pencak silat yang aktif dalam pembinaan atlet dan menghasilkan atlet-atlet berprestasi. Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah (TSPM), Teratai Suci, dan Persaudaraan Setia Hati Teratai (PSHT) merupakan wadah pembinaan atlet pencak silat yang cukup aktif dan berprestasi. Perguruan ini secara rutin melakukan pembinaan terhadap para

atletnya melalui berbagai program latihan yang terstruktur dan terukur. Namun demikian, dalam praktiknya, masih terdapat berbagai tantangan yang dihadapi dalam upaya meningkatkan kondisi fisik para atlet. Beberapa di antaranya adalah keterbatasan sarana dan prasarana latihan, keterbatasan waktu latihan akibat padatnya jadwal sekolah, perkuliahan, pekerjaan serta kurangnya pemahaman sebagian atlet mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik secara berkelanjutan. Kondisi ini tentu saja dapat berdampak pada kualitas dan performa atlet saat mengikuti kejuaraan atau kompetisi, baik di tingkat lokal, regional, maupun nasional.

Selain itu, berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap masing-masing pelatih di setiap perguruan pencak silat tersebut, terdapat variasi yang cukup signifikan dalam hal kondisi fisik antar atlet. Beberapa atlet menunjukkan kondisi fisik yang sangat baik, sementara yang lain masih perlu mendapatkan perhatian khusus dalam aspek kebugaran jasmani. Variasi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perbedaan latar belakang latihan, tingkat motivasi, pola hidup, serta tingkat kedisiplinan dalam mengikuti program latihan yang telah dirancang oleh pelatih. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk melakukan pemetaan atau gambaran kondisi fisik para atlet secara menyeluruh, sehingga dapat diketahui aspek-aspek mana saja yang perlu mendapatkan perhatian dan intervensi lebih lanjut.

Albert Sembiring (23), selaku pelatih di perguruan Teratai Suci menuturkan “kondisi fisik atlet sangat terlihat saat pertandingan. Dimana pada saat bertanding atlet mengalami penurunan performa akibat kondisi fisik yang kurang baik”. Wahyu (22), selaku pelatih di perguruan Tapak Suci Putera

Muhammadiyah juga menuturkan “Pada saat bertanding perorma atlet tidak konsisten, terjadi penurunan performa pada babak kedua dan ketiga akibat dari kondisi fisik yang tidak stabil”.

Pentingnya melakukan gambaran kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo juga didasari oleh kebutuhan untuk merancang program latihan yang lebih spesifik dan terarah. Dengan mengetahui kondisi fisik aktual para atlet, pelatih dapat melakukan evaluasi terhadap efektivitas program latihan yang selama ini dijalankan, serta melakukan penyesuaian atau modifikasi program latihan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing atlet. Selain itu, gambaran kondisi fisik ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam proses seleksi atlet yang akan mewakili perguruan dalam berbagai kejuaraan, sehingga masing masing perguruan dapat mengirimkan atlet-atlet terbaik yang memiliki kesiapan fisik optimal.

Dalam konteks penelitian kuantitatif, gambaran kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo menjadi sangat relevan untuk dikaji secara mendalam. Penelitian kuantitatif memungkinkan peneliti untuk memahami secara komprehensif berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Melalui pendekatan kuantitatif, peneliti dapat menggali informasi secara lebih detail mengenai pengalaman, persepsi, motivasi, serta kendala-kendala yang dihadapi oleh atlet dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka. Selain itu, penelitian kuantitatif juga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika pembinaan kondisi fisik di lingkungan perguruan pencak silat, termasuk peran pelatih, manajemen klub, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan keberhasilan atlet pencak silat, baik dalam latihan maupun pertandingan. Tes dan pengukuran kondisi fisik menjadi instrumen penting dalam proses pembinaan, sedangkan hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi atlet telah terbukti secara empiris melalui berbagai penelitian. Di Kabupaten Karo, upaya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet masih menghadapi berbagai tantangan, sehingga diperlukan pemetaan atau gambaran kondisi fisik secara menyeluruh sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien. Penelitian kuantitatif mengenai gambaran kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kualitas pembinaan atlet, serta mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal di masa mendatang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak teridentifikasinya kondisi fisik atlet pencak silat di masing-masing perguruan.
2. Dalam pertandingan banyak atlet memiliki fisik yang sangat rendah, terlihat sekali pada saat di pertengahan pertandingan sehingga dapat menurunkan intensitas permainan.
3. Latihan yang dilakukan 3 kali seminggu masih sangat kurang dari yang seharusnya ditambah latihan fisik masih minim dilakukan.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar peneliti ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat ditarik kesimpulan rumusan masalahnya adalah sebagai berikut yaitu, Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah melihat tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, pada penelitian tingkat kondisi fisik atlet pencak silat di Kabupaten Karo diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
- b. Dapat dijadikan suatu gambaran dengan semakin bagus tingkat kondisi fisik seorang atlet maka dapat menunjang performa atlet tersebut

- c. Secara praktis bagi atlet, dapat menjadi gambaran seberapa tingkat kondisi fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan bagi seorang atlet bahwasanya bukan hanya teknik tetapi kondisi fisik juga penting untuk menunjang performa.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadi pedoman untuk membuat program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik para atlet.
- e. Dapat menjadi pedoman bagi atlet dan pelatih pencak silat di Kabupaten Karo dalam melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat.

