

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan proses yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai kebutuhan fisik dan mental. Sebagian masyarakat menganggap Olahraga sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi, karena menurut mereka Olahraga dapat membangkitkan semangat di masa yang akan datang.

Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang Olahraga, baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi. Cabang Olahraga yang dimaksudkan yaitu cabang Olahraga atletik, senam, permainan dan cabang Olahraga Bela Diri. Cabang Olahraga bela diri terdiri dari beberapa jenis salah satunya yaitu Pencak Silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan dimasa yang akan datang. Sistem pembinaan pencak silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di tingkat Regional, Nasional maupun Internasional. Kompetisi itu sendiri merupakan suatu tolak ukur dari prestasi pencak silat itu sendiri.

Tuntutan prestasi yang tinggi kadang kala tidak sesuai dengan kenyataan kondisi dan situasi yang terjadi di lapangan. Khususnya prestasi cabang olahraga Pencak Silat ini sampai sekarang masih mengalami penurunan secara perlahan ditingkat Provinsi. Hal ini terjadi disebabkan oleh sistem pembinaannya yang kurang sistematis, kemampuan pelatih yang berbeda karena kurangnya pengetahuan tentang ilmu kepelatihan, tidak melibatkan metode latihan yang efektif, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, serta kalender kejuaraan rutin/resmi yang jarang ditemui.

Salah satu perguruan pencak silat terbesar yang ada di Indonesia adalah Tapak Suci. Perguruan Tapak Suci tersebar di beberapa negara dan diseluruh wilayah Indonesia, termasuk Provinsi Gorontalo. Pencapaian prestasi pencak silat ini khususnya para pesilat perguruan Tapak Suci Gorontalo memerlukan pelatihan

dan pembinaan efektif serta efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga pencak silat, seorang pesilat juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, serta pantang meyerah.

Untuk menjuarai suatu pertandingan seorang atlet tidak akan cukup jika hanya mengandalkan keterampilan taktik maupun tehnik. Dalam menghadapi suatu pertandingan dalam pencak silat seorang atlet diharuskan untuk menyelesaikan setiap babak yang telah disepakati dalam aturan. Dimana dengan keharusan tersebut atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik dan tidak hanya bergantung pada kemampuan keterampilan tehnik saja.

Untuk memiliki kondisi fisik yang prima seorang pesilat harus melewati tahapan-tahapan dan program latihan yang berbeda. Hal ini ditentukan oleh hasil tes awal sebelum penyusunan program latihan. Dari pelaksanaan tes awal nantinya akan diperoleh gambaran umum kondisi fisik atlet tersebut. Sehingga pada penyusunan program latihan seorang pelatih dapat mengetahui secara pasti komponen fisik mana yang harus dibenahi dan mana yang harus ditingkatkan.

Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam pembinaan teknik, taktik serta mental. Semua komponen biomotor harus dapat dikembangkan untuk menunjang prestasi atlet. Dengan modal fisik yang prima tentunya atlet akan dapat menguasai tahap latihan selanjutnya. Faktor penentu dalam meningkatkan prestasi atlet adalah menitik beratkan pada peningkatan komponen fisik yang dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga. Olahraga pencak silat memerlukan karakter kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang tepat. Unsur kondisi fisik yang diperlukan olahraga pencak silat antara lain power, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan unsur fisik yang lainnya.

Mengingat pentingnya komponen fisik pada cabang olahraga pencak silat khususnya pesilat perguruan Tapak Suci, sehingga perlu diadakan tes kondisi fisik pada pesilat perguruan Tapak Suci Provinsi Gorontalo. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan formulasi

judul sebagai berikut “Survei Tingkat Kondisi Fisik Pesilat Perguruan Tapak Suci Se-Provinsi Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Pencapaian prestasi atlet Provinsi Gorontalo masih kalah dengan daerah lain, dikarenakan kondisi fisik atlet Provinsi Gorontalo yang masih rendah.

1.3 Fokus penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui kondisi fisik siswa dasar Perguruan Tapak Suci yang ada di Provinsi Gorontalo.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Pesilat Perguruan Tapak Suci Se-Provinsi Gorontalo?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diungkapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Pesilat Perguruan Tapak Suci Se-Provinsi Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut pengembangan pelatihan kondisi fisik pesilat perguruan Tapak Suci Se-Provinsi Gorontalo.
 - b. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang komponen fisik dominan dalam pencak silat.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Pembina dan pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet khususnya dalam pengembangan melatih komponen kondisi fisik serta dalam pengembangan pembuatan program latihan.

b. Bagi atlet

Mengetahui berbagai macam komponen kondisi fisik yang dominan dalam pencak silat sehingga lebih efektif dan mudah dalam upaya mempercepat pencapaian tujuan pelatihan,

c. Bagi peneliti

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya dan pencak silat perguruan Tapak Suci di Provinsi Gorontalo pada khususnya serta untuk memberikan gambaran dan masukan untuk melaksanakan dan mengimplementasikan di lapangan secara real.