

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri yang mempunyai akar sejarah dan merupakan warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembang secara turun temurun. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan. Kegiatan olahraga pencak silat dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun ditingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Keberhasilan atau prestasi seorang atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor tersebut bisa datang dari dalam dan bisa datang dari luar. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih, dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri. Secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, maupun mentalnya. Sementara yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi atlet yang berasal dari luar diri atlet seperti; sarana prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Jadi jelaslah bahwa, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya, maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. Adapun pengaruh kondisi fisik terhadap pelaksanaan teknik, taktik, dan mental. Apabila kondisi fisik baik, maka pelaksanaan teknik, taktik, dan mental akan berjalan dengan baik pula.

Dalam cabang olahraga pencak silat kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi antara lain: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Sementara dalam olahraga pencak silat kondisi fisik yang dominan dibutuhkan adalah kecepatan, daya ledak, daya tahan aerobik, dan kelincahan.

Dari uraian mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga pencak silat. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai *kecepatan* dalam gerakannya, dan *daya ledak otot* yang tinggi pada saat menyerang baik berupa pukulan ataupun tendangan, harus mempunyai *daya tahan aerobik* yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal serta *kelincahan* untuk bisa menguasai arena dan gerakan dengan baik. Tanpa memiliki tingkat kondisi fisik yang baik maka seorang pesilat tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Namun dengan memburuknya wabah virus Corona mengharuskan pemerintah mengambil sikap. Presiden menyarankan setiap individu menerapkan *social distancing* untuk menghadapi pandemic Covid-19. *Social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus corona

dengan menganjurkan orang-orang untuk membatasi kontak langsung atau jaga jarak dengan orang lain dan membatasi berkunjung ke tempat ramai. Penerapan *social distancing* menuntut seseorang agar tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain terutama orang yang sedang sakit dan beresiko tinggi menderita Covid-19.

Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet Pencak Silat. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini dengan judul: “Survei Kondisi Fisik Atlet Silat di PPLP Kota Gorontalo Di Masa Pandemi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan tingkat kondisi fisik: sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet silat di PPLP Kota Gorontalo di masa pandemi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet silat di PPLP Kota Gorontalo di masa pandemi.

1.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

- a. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk mengikuti ujian proposal penelitian di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

- b. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet dan pengurus Pencak Silat di PPLP Kota Gorontalo.
- c. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Gorontalo.
- d. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.