

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Media pendidikan harus mampu mengajarkan etika, seperti rasa tanggung jawab dan sifat menghargai orang lain, karena tujuan utama pendidikan adalah membantu peserta didik untuk menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berpikir, belajar, bertindak, berubah, dan mengubah sesuatu (Hoedaya, 2009:45; dalam Mulyana, 2013:73).

Pendidikan jasmani akan berkontribusi pada pembinaan watak peserta didik, dalam pendidikan jasmani pada umumnya peserta didik akan menampilkan dirinya yang sebenarnya. Melalui pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, anak diberi bekal kemampuan untuk bisa bersosialisasi secara baik dengan lingkungannya.

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, tidak mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berkualitas, sehingga diharapkan semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan pengembangan bakat dan minat peserta didik, pihak sekolah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan, dan biasanya berupa klub-klub atau organisasi, misalnya olahraga, kesenian, ekspresi dan lain-lain. Jadi sekolah merupakan tempat dimana peserta didik dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler, Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan peserta, terutama peserta pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi peserta semakin meningkat.

Kondisi fisik yang baik maka akan ada :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. (Harsono 2001:4)

Sebelum seseorang terjun dalam pertandingan, ia harus berada dalam kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam pertandingan.

SMA Negeri 1 Bluto merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang terletak di desa Bluto, kecamatan Bluto, kabupaten Sumenep dengan jumlah 576 peserta didik yang juga melaksanakan kegiatan

ekstrakurikuler. SMA Negeri 1 Bluto merupakan sekolah favorit yang juga dikenal dengan sekolah berprestasi di bidang non akademiknya. Hal ini terbukti salah satu siswa, SMA Negeri 1 Bluto yang berhasil menjuarai O2SN Jawa Timur (Olimpiade Olahraga Peserta didik Nasional) pada tahun 2009 dan pada POPDA Jawa Timur (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) tahun 2010 pada cabang olahraga pencak silat dan terakhir dari cabang olahraga bolavoli salah satu peserta didik SMA Negeri 1 Bluto berhasil masuk tim Sumenep dan berhasil pula menjuarai POPDA Jawa Timur tahun 2014 (Pekan Olahraga Pelajar Daerah).

Kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bluto terdiri dari berbagai cabang olahraga, diantaranya, bolavoli, bola basket, sepak bola dan pencak silat. Pencak silat modern telah banyak mengalami kemajuan, perubahan serta perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental peserta pencak silat itu sendiri. Tujuan pendidikan dalam pencak silat adalah membentuk manusia pencak silat yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian luhur, cinta persahabatan, perdamaian rendah hati, mampu mengendalikan diri, tahan terhadap cobaan, dan lain sebagainya (Mulyana 2013:100). Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler tersebut diperoleh data bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat mengalami penurunan prestasi yang dipengaruhi banyak faktor dan salah satu faktor penurunan prestasi tersebut adalah dari faktor Kondisi Fisik yang dimiliki mereka.

Beberapa komponen kondisi fisik yang paling diperlukan oleh cabang olahraga pencak silat :

1. Bahu (kekuatan dan kelenturan)
2. Punggung (kekuatan otot)
3. Dada (kekuatan dan kelenturan dan power)
4. Lengan (kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan power)
5. Tungkai (kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan power)
6. Perut (kekuatan otot). (Harsono, (2001:49).

Berdasarkan observasi, dan sepengetahuan peneliti sebagai pelatih Ekstrakurikuler pencak Silat di SMAN 1 Bluto, selama ini belum pernah ada penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki peserta didik SMAN 1 Bluto. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti kondisi fisik dengan judul :

“ SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA PUTERA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 BLUTO “

B. Batasan Masalah

Karena keterbatasan tenaga, waktu, dan biaya, penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto yang meliputi :

- A. Daya tahan otot lengan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- B. Daya tahan otot perut yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- C. Daya tahan *Cardiovascular (jantung dan paru-paru)* yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- D. Kecepatan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- E. Kelincahan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.

C. Rumusan Masalah

Pada dasarnya penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data yang antara lain dapat digunakan untuk memecahkan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- A. Bagaimana rata-rata daya tahan otot lengan, yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto ?
- B. Bagaimana rata-rata daya tahan otot perut yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto ?
- C. Bagaimana rata-rata daya tahan *cardiovascular* (*jantung dan paru-paru*) yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto ?
- D. Bagaimana rata-rata kecepatan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto ?
- E. Bagaimana rata-rata kelincahan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto ?

D. Tujuan Penelitian

- A. Untuk mengetahui rata-rata daya tahan otot lengan, yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- B. Untuk mengetahui rata-rata daya tahan otot perut yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- C. Untuk mengetahui rata-rata daya tahan *cardiovascular* (*jantung dan paru-paru*) yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- D. Untuk mengetahui rata-rata kecepatan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.
- E. Untuk mengetahui rata-rata kelincahan yang dimiliki oleh peserta putera ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Bluto.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, ada dua manfaat yang dapat dijadikan sumbangsih pemikiran bagi perkembangan analisis komponen kondisi fisik peserta pencak silat ke depan. Manfaat tersebut adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan tentang pencak silat, karena pencak silat ke depan terus mengalami perkembangan yang sangat pesat dan juga mampu memperbaiki mutu pendidikan khususnya olahraga pencak silat.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis terdapat tiga manfaat yaitu :

a. Manfaat Bagi Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bluto

Bagaimana nantinya peserta dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam olahraga pencak silat untuk menghadapi event pelajar, seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) dan O2SN (Olimpiade Olahraga Peserta didik Nasional)

b. Manfaat Bagi Pembina

Menambah wawasan pembina ekstrakurikuler, bagaimana dalam meningkatkan kondisi fisik peserta.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik dan juga sebagai bekal pengalaman peneliti untuk terjun langsung di masyarakat nanti.