

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kegiatan keseharian, baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti meningkatkan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, Untuk itu maka program latihan kondisi fisik harus ditata atau dirancang dan dilakukan secara baik dan sistematis agar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Seorang atlet sebelum diterjunkan dalam suatu gelanggang pertandingan, harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala macam stres yang bakal di hadapinya. ,Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius sebaiknya atlet dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan, dalam kardjono (07:2008). Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus banyak diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan, secara teratur dan seksama proses ini harus dilakukan dengan hati-hati, sabar, dan penuh kewaspadaan terhadap atlet.

Kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, seperti yang dikemukakan oleh Harsono dalam (Kardjino, 2008:6) antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
4. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Menurut (Kordjono 08:2008) kondisi fisik harus dipertahankan karena kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya, Kondisi fisik merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan aktivitas agar dapat menentukan *performance* atau penampilan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang mana komponen-komponen tersebut tidak dapat dipisahkan begitu saja, sehingga seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Supaya setiap pemain dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik, atlet yang diterjunkan ke pertandingan sulit untuk berhasil. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan.

Kondisi fisik yang dibutuhkan atlet pencak silat adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi. Kondisi fisik pesilat menjadi sumber bahan pengamatan dan peningkatan kualitas seorang atlet agar dapat memenuhi standar kondisi fisik atlet .

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk menganalisa komponen-komponen kondisi fisik peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk karena selama ini belum ada yang meneliti.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dari latar belakang diatas sebagai berikut:

- a. Peserta ekstrakurikuler pencak silat tidak mampu melakukan tangkisan pada saat menerima tendangan dari lawan.
- b. Peserta ekstrakurikuler pencak silat kurang mampu mengecoh lawan pada saat melakukan serangan.
- c. Peserta ekstrakurikuler pencak silat sudah mengalami kelelahan pada babak kedua.
- d. Peserta ekstrakurikuler pencak silat sering jatuh pada saat menerima serangan.

2. Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada komponen kondisi fisik yaitu : (1) kecepatan, (2) kelincahan, (3) daya tahan (4) keseimbangan dengan menggunakan tes dan pengukuran (1) lari 30 meter, (2) *suttle-run*, (3) tes *bleep* (4) *stork stand* pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP

Negeri 1 Dasuk. Karena keterbatasan tenaga, biaya, waktu dan kemampuan, maka peneliti tidak meneliti faktor lain.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah-masalah yang akan dikemukakan pada penelitian ini yaitu bagaimanakah :

1. Berapakah rata-rata kecepatan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.?
2. Berapakah rata-rata kelincahan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.?
3. Berapakah rata-rata daya tahan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.?
4. Berapakah rata-rata keseimbangan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini pada dasarnya untuk mencari jawaban yang empiris dari permasalahan yang telah dirumuskan diatas untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk yaitu :

1. Untuk mengetahui rata-rata kecepatan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.
2. Untuk mengetahui rata-rata kelincahan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.

3. Untuk mengetahui rata-rata daya tahan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.
4. Untuk mengetahui rata-rata keseimbangan siswa peserta Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sumbangsih pemikiran bagi perkembangan analisis komponen kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat ke depan. Ada dua manfaat dari penelitian iniyaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan tentang pencak silat, karena olahraga 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 Peneliti

Sebagai bahan referensi dan perbandingan tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.

b. Manfaat Bagi Pembina.

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

c. Manfaat Bagi Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Dasuk.

Bagaimana nantinya peserta dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan faktor penting dalam olahraga pencak silat untuk menghadapi event pelajar.

