

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Di era global saat ini, pendidikan menjadi dasar penting dalam membentuk generasi muda yang kuat, adaptif, dan memiliki daya saing. Untuk mewujudkan hal tersebut, pendidikan yang holistik sangat diperlukan, yaitu pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan perkembangan fisik dan sosial peserta didik (Budiana & Gumilang, 2023). Dalam hal ini, pembelajaran ekstrakurikuler menjadi salah satu media atau wadah yang efektif untuk mendukung pengembangan potensi peserta didik secara keseluruhan. Kegiatan ini memberi kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan minat, bakat, kreativitas, kemampuan sosial dan fisik, serta meningkatkan keterampilan mereka di luar kelas atau aktifitas pembelajaran nonformal (Fares *et al.*, 2016).

Berbagai jenis ekstrakurikuler yang ada di sekolah, ekstrakurikuler bela diri seperti Tarung derajat dan Pencak silat menjadi pilihan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minat mereka, selain itu bisa meningkatkan keterampilan dengan mengikuti aktivitas pembelajaran nonformal. Hal ini diperkuat oleh hasil study yang dilakukan oleh Stamenković *et al.*, (2022) yang menjelaskan bahwa pembelajaran seni bela diri telah terbukti meningkatkan kapasitas aerobik, yang sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Tidak hanya meningkatkan kebugaran, dalam penelitian Marpaung *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk mengembangkan keterampilan sosial, termasuk pemecahan masalah dan komunikasi yang efektif, yang sangat penting untuk membangun hubungan positif.

Kedua pembelajaran ekstrakurikuler tersebut, bukan hanya menjadi sarana penguatan fisik, tetapi juga wahana pembentukan karakter dan keterampilan sosial melalui interaksi, kerja sama, serta nilai-nilai disiplin dan sportivitas. Senada dengan itu, Bailey *et al.*, (2009) menegaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga sekolah memiliki potensi untuk memberikan kontribusi bagi perkembangan kaum muda di empat domain luas: fisik, sosial, afektif dan kognitif.

Latihan pencak silat dengan unsur jasmani, rohani, serta spiritual yang disenergikan secara tepat, mampu menghasilkan individu pemuda berkarakter mulia (Mufarriq, 2021). Tarung Derajat dan Pencak Silat, meskipun sama-sama berakar pada budaya beladiri tradisional Indonesia, tetapi memiliki karakteristik, filosofi, dan teknik yang berbeda. Perbedaan ini berpotensi memberikan dampak analisis ilmiah mengenai pengaruh keduanya terhadap perkembangan peserta didik, khususnya pada aspek kebugaran jasmani dan keterampilan sosial para peserta didik yang mengikutinya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik dan efisien sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti (Faridah *et al.*, 2024). Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dari status kesehatan peserta didik, baik saat ini maupun di masa depan. Kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula (Rohmah & Muhammad, 2021). World Health Organization (2020) menegaskan bahwa kebugaran jasmani yang optimal dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular, meningkatkan imunitas, dan memperbaiki fungsi tubuh secara keseluruhan. Selain itu, beberapa studi juga menerangkan bahwa manfaat dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah penurunan risiko penyakit kardiovaskular dan peningkatan kesehatan jantung secara keseluruhan (Lavie *et al.*, 2019), mempertahankan berat badan yang sehat (Myers *et al.*, 2015), meningkatkan fungsi kognitif, termasuk memori, konsentrasi, dan kinerja akademik (de Greeff *et al.*, 2018), memiliki efek positif pada kesehatan mental, termasuk pengurangan gejala depresi dan kecemasan (Kandola *et al.*, 2019), dan kualitas tidur yang lebih baik (Kredlow *et al.*, 2015).

Di sisi lain, keterampilan sosial juga menjadi aspek penting dalam pendidikan karakter peserta didik. Keterampilan ini mencakup kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, menyelesaikan konflik, serta menunjukkan empati dan respek terhadap orang lain (Zins *et al.*, 2004). Keterampilan sosial harus dimiliki oleh setiap peserta didik karena keterampilan sosial sebagai bekal peserta didik dalam kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat dengan guru, teman sekelas, bermasyarakat, bergaul dan berkomunikasi secara baik dengan orang lain

Farhan Aunur Rafiq, 2025

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER ANTARA TARUNG DERAJAT DENGAN PENCAK SILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Marpaung *et al.*, 2024; Rizkyka *et al.*, 2024). Hal ini mencakup kemampuan mendengarkan dengan baik, berbicara sopan dan menunjukkan empati serta menghargai perbedaan individu. Keterampilan sosial sebagai perwujudan dari kompetensi sosial individu menjadi sangat penting dan krusial manakala sudah menginjak remaja (seusia SMA). Hal ini disebabkan karena pada masa remaja individu sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas dimana pengaruh teman-teman dan lingkungan sosialnya akan sangat menentukan (Wafroturrohmah & Sulistiyawati, 2019). Adapun minimnya keterampilan sosial dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dan meningkatkan risiko konflik sosial di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan sosial harus menjadi bagian integral dari pendidikan, termasuk dalam aktivitas olahraga disekolah seperti ekstrakurikuler tarung derajat dan pencak silat. Latihan yang berlandaskan nilai-nilai kedisiplinan, kontrol diri, tanggung jawab, dan solidaritas sosial menjadikan bela diri sebagai salah satu media dalam membentuk karakter sosial peserta didik (Mufarriq, 2021).

Namun, hingga kini masih terdapat kesenjangan penelitian yang secara spesifik membandingkan pembelajaran ekstrakurikuler tarung derajat dan pencak silat terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial. Terlebih lagi, kajian di tingkat sekolah menengah, khususnya di sekolah negeri masih terbatas. Padahal, pemahaman terhadap efektivitas masing-masing program ekstrakurikuler sangat penting untuk mendukung kebijakan sekolah yang berbasis bukti ilmiah dan kontekstual. Masalah ini semakin mendesak mengingat rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia. Berdasarkan laporan *Sport Development Index* (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2022), mayoritas remaja Indonesia berada dalam kategori “kurang” hingga “sangat kurang” dalam aspek kebugaran fisik. Laporan tersebut menyatakan bahwa mayoritas siswa yang masuk dalam kategori “kurang” dan “sangat kurang” dalam hal kebugaran jasmani mencapai 82,7% untuk tingkat SD/ sederajat, 85,8% untuk tingkat SMP/ sederajat, dan 83,9% untuk tingkat SMA/ sederajat. Hal ini menunjukkan lemahnya budaya aktivitas fisik dan dominannya gaya hidup sedentari di kalangan remaja.

Di sisi lain, kurikulum pendidikan jasmani saat ini juga belum sepenuhnya mengintegrasikan pengembangan keterampilan sosial secara eksplisit. Penelitian oleh Nurishlah *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa hanya sekitar 30% guru yang merasa mampu mengajarkan keterampilan sosial secara sistematis dalam pembelajaran jasmani. Masalah ini juga diperkuat oleh temuan Andriani dan Sari (2024) serta Prasetya dan Hidayat (2024), yang menunjukkan kurangnya perhatian terhadap aspek sosial dalam desain kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga disekolah.

Mengingat berbagai permasalahan yang telah diuraikan di atas, penelitian mengenai perbandingan pembelajaran ekstrakurikuler antara tarung derajat dengan pencak silat terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial pada peserta didik menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya mengkaji efektivitas kedua ekstrakurikuler tersebut dalam pengembangan aspek fisik dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani serta keterampilan sosial antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program ekstrakurikuler yang lebih optimal untuk meningkatkan kualitas peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler di Indonesia yang berbasis bukti ilmiah, program ekstrakurikuler berbasis karakter, serta menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan sekolah dalam mendesain kegiatan yang selaras dengan kebutuhan perkembangan peserta didik secara holistik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil dari tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat?
2. Bagaimana tingkat keterampilan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat?

3. Bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat?
4. Bagaimana perbedaan tingkat keterampilan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **A. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dengan Pencak Silat.

#### **B. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat.
2. Mengetahui bagaimana tingkat keterampilan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat.
3. Menganalisis bagaimana perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat.
4. Menganalisis bagaimana perbedaan tingkat keterampilan sosial peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- 1) Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga serta psikologi pendidikan.

- 2) Referensi Penelitian: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis atau penelitian lanjutan.
- 3) Pengembangan Teori: Penelitian ini dapat memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas beladiri terhadap perkembangan fisik dan sosial remaja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi peserta didik
  - Memberikan gambaran tentang manfaat yang dapat diperoleh dari mengikuti ekstrakurikuler beladiri, baik Tarung Derajat maupun Pencak Silat.
- 2) Bagi Guru dan Pelatih
  - Memberikan wawasan tentang efektivitas kedua jenis beladiri dalam mengembangkan aspek fisik dan sosial peserta didik, sehingga dapat merancang program latihan yang lebih optimal.
- 3) Bagi Sekolah
  - Memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan dan penyempurnaan program ekstrakurikuler beladiri di sekolah.
- 4) Bagi Masyarakat
  - Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas beladiri dalam pengembangan karakter dan kebugaran jasmani generasi muda.
- 5) Bagi Orang Tua
  - Memberikan informasi yang dapat membantu orang tua dalam memilih ekstrakurikuler yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

#### **1.5 Pembatasan Masalah**

Farhan Aunur Rafiq, 2025

*PERBANDINGAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER ANTARA TARUNG DERAJAT DENGAN PENCAK SILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Subjek penelitian terbatas pada peserta didik di SMA Negeri 1 Ciawi yang mengikuti ekstrakurikuler Tarung Derajat dan Pencak Silat dengan masa keikutsertaan minimal 3 bulan.
- 2) Variabel yang diteliti hanya meliputi tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan sosial peserta didik.
- 3) Lokasi penelitian terbatas di SMA Negeri 1 Ciawi, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat.
- 4) Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi ke sekolah lain tanpa penelitian lebih lanjut.

### **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Pada penelitian yang berjudul “Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler Antara Tarung Derajat Dengan Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Sosial Pada Peserta Didik”. struktur penelitiannya yaitu:

- 1) Bab I pendahuluan, berfungsi sebagai pengenalan dan gambaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Didalamnya terdiri dari 6 point diantaranya (1) latar belakang; (2) rumusan masalah penelitian; (3) tujuan penelitian; (4) manfaat penelitian; (5) batasan masalah dan (6) struktur organisasi skripsi.
- 2) Bab II tinjauan pustaka, berisi materi-materi dan teori untuk memperkuat juga sebagai landasan penulis dalam melaksanakan penelitian seperti hubungan antar variabel dan mengapa variabel-variabel yang digunakan dapat memberikan pengaruh terhadap variabel lain.
- 3) Bab III metode penelitian, berisi penjabaran mengenai desain penelitian yang digunakan, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 4) Bab IV berhasil dan pembahasan, bagian yang memaparkan hasil diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan bagian pembahasan berisikan mengenai kegiatan pengolahan data dari hasil penelitian berdasarkan rujukan dari rumusan masalah penelitian.
- 5) Bab V berisikan simpulan dan saran yang menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah, dan termasuk dalam bagian terakhir dari penulisan skripsi.

Farhan Aunur Rafiq, 2025

*PERBANDINGAN PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER ANTARA TARUNG DERAJAT DENGAN PENCAK SILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu