

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu ciri keadaan atau kondisi tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani seseorang mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien sehingga seseorang tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut (Rusli, 2002) "kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti yakni daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan". Oleh karena itu, penting bagi setiap orang memiliki kebugaran jasmani yang optimal sehingga mendukung aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mampu melakukan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik atau sering disebut *physical fitness*.

Kebugaran jasmani didukung dengan aktivitas fisik seperti pola hidup yang bekerja secara dinamis, pola istirahat yang cukup, serta asupan gizi yang baik. Akan tetapi, saat ini menjadi masalah dikalangan masyarakat dengan beberapa kemudahan yang disuguhkan oleh kemajuan teknologi yang semakin berkembang sehingga menggantikan peran aktivitas fisik manusia. Dampak negatif dari ketergantungan pada teknologi yang menggantikan peran manusia dalam menjalankan aktivitas fisiknya menjadi statis sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa "anak-anak atau remaja yang memiliki aktivitas fisik yang kurang memiliki faktor resiko terjadinya penyakit kronik. Potensi dari aktivitas fisik dalam menurunkan faktor resiko obesitas dan masalah kesehatan yang telah menjadi bahan pembicaraan para penelitian bidang science dan forum public.

Aktivitas fisik menampilkan stress fisiologi bagi otak dengan menyeimbangkan proses perbaikan, adaptasi, dan pertumbuhan yang dapat meningkatkan fungsi otak.

Aktivitas fisik yang cenderung pasif atau keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) makin banyak ditemukan dilingkungan masyarakat ditengarai banyaknya penderita penyakit degeneratif atau non-infeksi seperti : jantung koroner, darah tinggi (*hipertensi*), pengeroposan tulang (*osteoporosis*), mudah lelah, diabetes militus, obesitas, dan sebagainya. Oleh karena itu, kebugaran

jasmani merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh setiap orang, guna mencegah penyakit degeneratif serta meningkatkan sistem imun. Dampak dari kebugaran jasmani berpengaruh pada kualitas diri saat melaksanakan setiap aktivitas dan menyelesaikan tugas. Kondisi bugar, metabolisme di dalam tubuh mencapai kondisi baik sehingga koordinasi kerja tubuh seimbang.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan menjaga kondisi tubuh tetap bugar. Manfaat dari olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, namun dapat menyehatkan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering berolahraga ataupun beraktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya tangkap belajar yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang sesekali atau tidak pernah berolahraga. Kegiatan fisik menyebabkan perubahan signifikan dalam peningkatan kemampuan konsentrasi. Menurut Leslee J Scheuder et al menjelaskan bahwa dengan aktivitas fisik regular akan meningkatkan fungsi kognisi dan meningkatkan respon otak secara substantif dan bertanggung jawab memelihara kesehatan neuron (Nuryadi, KN, Juliantine, Budiman, Slamet, & Gumilar., 2018).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin secara bersamaan melatih sistem kardiovaskular dan respirasi sehingga aliran darah dan oksigen menjadi lancar serta membangkitkan perasaan ringan yang mengakibatkan seseorang mampu untuk fokus dalam mengerjakan sesuatu. Konsentrasi merupakan mengendalikan pikiran atau perhatian seseorang untuk fokus dan mampu memahami suatu perintah atau materi yang diajarkan pada saat pembelajaran di sekolah maupun pada saat latihan. konsentrasi berpengaruh pada hasil belajar atau tugas yang diberikan. Hal ini menjadi permasalahan pada siswa MAN 1 Cirebon, ditinjau dari pengamatan atau observasi langsung.

Dalam kaitannya kebugaran jasmani dapat mempengaruhi konsentrasi pada remaja atau siswa di sekolah. Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang mampu menunjang minat dan bakat siswa serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (SK Dirjen Dikdasmen) Nomor 226/Ckep/O/1992 dirumuskan bahwa :

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan, baik di sekolah maupun di luar sekolah

dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan seutuhnya.

Menurut Novianty, (2008, hlm.4) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan belajar mengajar di luar jam pelajaran terprogram, yang dimaksudkan untuk meningkatkan cakrawala pandang siswa, menumbuhkan minat dan bakat serta semangat pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar sekolah yang bermanfaat untuk siswa.

Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan konsentrasi siswa. Menurut G.Torst dalam artikel *physical education, physical activity and academic performance*, disebutkan bahwa pendidikan jasmani dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi prestasi akademik pada anak, penelitian ini dilakukan pada 214 anak selama 2 semester oleh Dawn et al di Tarleton University. Dampak aktivitas fisik dalam ekstrakurikuler sebagaimana yang dilansir oleh Medical Daily yang dimuat dalam *detik health* mengatakan bahwa olahraga yang dilakukan saat berangkat sekolah dengan berjalan kaki atau bersepeda tercermin dalam tingkat konsentrasi yang bertahan 4 jam kemudian. Dampak lain dari kebugaran jasmani adalah meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak. Gerak dasar ini sangat dibutuhkan untuk tahap selanjutnya dalam mempelajari gerak, diantaranya gerak lokomotor, nirlokomotor dan manipulasi.

Kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi sorotan peneliti yang terdapat di MAN Cirebon 1, yakni ekstrakurikuler Pencak silat dengan naungan perguruan Pencak Silat Tenaga Dasar (PSTD). Pencak silat, merupakan cabang olahraga beladiri nasional yang mencakup berbagai aspek jasmani dan rohani serta sosial yang diturunkan dari generasi ke generasi sebagai budaya leluhur Indonesia. Pencak silat banyak diminati masyarakat dalam pengembangan diri dari segi kesehatan dan ketahanan jasmani serta rohani.

Beberapa gerakan dalam latihan pencak silat memiliki fungsi dan tujuan. Menurut Iskandar (2000, hlm. 35) “Beladiri Indonesia mempunyai 3 tingkatan dengan urutan Pencak, Pencak Silat dan Silat, masing-masing berbeda fungsi dan tujuannya”. Lebih lanjut keterangan pendapat Iskandar 2000, hlm. 35 (dalam Anggraeni Yani Suryani 4:2017) “pertama yaitu pencak silat adalah gerak dasar

beladiri terkait pada aturan tertentu dan digunakan dalam pembelajaran dan latihan atau pertunjukan. Kedua yaitu pencak silat adalah gerakan beladiri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan, sehingga merupakan penguasaan gerak efektif dan terkendali serta sering digunakan dalam latihan sabung atau pertandingan. Ketiga yaitu silat adalah gerakan beladiri yang sempurna bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama. Pencak silat memiliki beberapa aliran ilmu, serta ciri khas terlahir dari daerah nusantara. Salah satunya aliran Pencak Silat Tenaga Dasar yang mengajarkan memusatkan konsentrasi dan pernapasan guna membentuk kekuatan alami dalam tubuh. Oleh karena itu, pada penelitian ini melakukan eksperimen terhadap pengaruh dari latihan pernapasan dan pemusatan konsentrasi dengan meditasi, serta permainan angka yang dirancang untuk membantu tercapainya tujuan dari penelitian eksperimen ini.

Pada penelitian ini, dilakukan pada siswa MAN Cirebon I untuk melihat pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi yang melatarbelakangi fenomena kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa yang tergolong rendah. Anggapan tersebut muncul dari survei yang dilakukan peneliti sebelumnya, observasi langsung di MAN Cirebon 1. Serta pengamatan yang dilakukan terhadap aktivitas siswa di sekolah. Siswa cenderung menghentikan aktivitas yang mengeluarkan tenaga sehingga salah satu dampaknya, siswa tidak sanggup mengikuti upacara bendera. Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa cenderung kurang aktif mengikuti tugas gerak yang diberikan guru. Serta pemberian beban tugas- sekolah, waktu sekolah yang panjang disertai tugas yang harus dikerjakan di rumah, sehingga siswa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Pemilihan ekstrakurikuler pencak silat yang digunakan sebagai subyek kajian, dikarena kegiatan atau pelaksanaannya melibatkan aktivitas yang kompleks didalamnya, meliputi; latihan fisik, gerak motorik, dan konsentrasi. Aspek-aspek tersebut harus melalui pelatihan gerakan pukulan dan tendangan, jurus, latihan fisik lainnya seperti push up, sit up serta pernapasan seperti meditasi yang diduga mampu mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa dengan penerapan latihan secara bertahap. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat memberikan wadah bagi minat dan bakat siswa untuk mengembangkan potensi

prestasi. Berdasarkan uraian diatas perlu di uji mengenai ekstrakurikuler pencak silat dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi siswa secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, penelitian ini membahas : “Pengaruh Ekstrakurikuler Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Siswa MAN 1 Cirebon”

1.1 Batasan Masalah

Pada penelitian ini membahas tentang pengaruh ekstrakurikuler terhadap kebugaran jasmani dan konsentrasi pada siswa MAN 1 Cirebon yang diukur dengan rangkain tes kebugaran jasmani (TKJI) dan tes konsentrasi menggunakan tes *grid concentration exercise*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah ekstrakurikuler pencak silat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa MAN 1 Cirebon ?
2. Apakah ekstrakurikuler pencak silat berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi pada siswa MAN 1 Cirebon ?
3. Apakah ekstrakurikuler pencak silat lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani atau konsentrasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang peneliti kemukakan diatas yakni:

1. Untuk mengetahui apakah ekstrakurikuler pencak silat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa MAN 1 Cirebon
2. Untuk mengetahui apakah ekstrakurikuler pencak silat berpengaruh pada peningkatan konsentrasi siswa MAN 1 Cirebon

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua kalangan, dalam dunia pendidikan maupun masyarakat umum. Manfaat penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis

1. Secara Teoritis

Adalah untuk khazanah keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler yang mengembangkan kreatifitas siswa, menanamkan arti pentingnya kebugaran jasmani yang merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi sehingga ilmu tersebut semakin kokoh dilengkapi beberapa penemuan dari penelitian yang dilakukan peneliti.

2. Secara Praktis

Adalah untuk informasi yang bisa digunakan untuk meningkatkan latihan sehingga kebugaran jasmani dan konsentrasi dapat dicapai secara optimal oleh siswa maupun masyarakat luas.

a. Bagi guru

- Sebagai salah satu cara untuk menanamkan arti pentingnya pendidikan jasmani disertai kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pengembangan lebih luas dari lingkup materi yang di berikan dalam jam pelajaran penjas, sehingga kegiatan tersebut dapat lebih berkontribusi meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentreasi siswa.
- Sebagai wadah pengembangan minat dan bakat siswa sehingga khususnya guru penjas lebih mudah mengarahkan atau membimbing melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat

b. Bagi siswa

- Sebagai cara meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi dalam bentuk latihan pencak silat.
- Melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat menunjang tumbuh kembang siswa lebih baik dengan kondisi jasmani yang bugar serta daya konsntrasi yang diasah melalui serangkaian latihan fisik ketangkasan dan pernapasan

c. Bagi Sekolah

Sebagai sarana pembentukan siswa berprestasi sehingga meningkatkan mutu dan kualitas sumberdaya sekolah

1.5 Struktur Organisasi

Pada penulisan skripsi ini, masing-masing bab memaparkan sebagai berikut :

1. Pada BAB I tentang pendahuluan, pada pendahuluan terdapat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.
2. Pada BAB II tentang metode penelitian, berisi tentang teori-teori serta konsep-konsep yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan yakni tentang kebugaran jasmani, konsentrasi dan ekstrakurikuler pencak silat.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian, berisi tentang lokasi dan subjek penelitian, sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian yang digunakan, instrument penelitian yang dipakai, teknik pengumpulan data dan analisis data.
4. Pada BAB IV tentang hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini menganalisis data-data yang telah dikumpulkan atau di dapatkan pada saat melakukan penelitian kemudian dipaparkan pembahasannya secara terperinci.
5. Pada BAB V tentang kesimpulan dan saran, berisi tentang kesimpulan yang diberikan baik untuk penelitian yang telah dilakukan dengan saran-saran yang diberikan baik untuk peneliti maupun untuk pembaca.