

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Sejatinya kita membutuhkan tubuh yang bugar untuk bisa menjalankan aktivitas sehari-hari. Giriwijoyo & Sidik (2010) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani yang dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Secara Fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik, kemampuan anaerobik terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan anaerobik laktasid. Kemampuan anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak explosive) maximal maupun submaximal, kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobik (anaerobic endurance atau stamina atau daya tahan anaerobik), sedangkan kemampuan aerobik adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum seperti misalnya pada lari maximal maupun submaximal dengan durasi 8 menit atau lebih (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, 2010).

Menurut Roji,(2006) kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Menurut Utari Agustini (2007) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama. Yaitu, komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu menjaga berat badan yang sehat; mengurangi risiko terkena diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular; meningkatkan emosi dan kontrol stress; peningkatan fungsi kognisi; masalah postur (seperti skoliosis idiopatik);

peradangan dan pengurangan risiko pengembangan kanker serta semua penyebab kematian (Ortega et al., 2008; Hillman et al., 2008; Hillman & Schott, 2013; Lipowski & Zaleski, 2015). Demikian juga aktivitas fisik dan latihan yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Hurtig-Wennlöf, Ruiz, Harro, & Sjöström, 2007). Kebugaran jasmani pengacu pada serangkaian aktivitas fisik yang dapat dicapai melalui proses latihan. Artinya, aktivitas fisik yang dilakukan harus sesuai dengan tingkat urgensi tertentu agar dapat memberikan dampak yang signifikan bagi atlet.

Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tanda dari dampak aktivitas fisik terhadap tubuh manusia, yang juga berhubungan dengan efek yang lebih baik pada otak. Saat ini banyak atlet yang mengalami kegagalan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu faktor yang menyebabkannya yaitu kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki atlet. Kebugaran jasmani yang dimiliki masih rendah sehingga nampak pada saat melakukan gerakan atlet mudah mengalami kelelahan. Atlet dengan kondisi lelah berdampak pada menurunnya konsentrasi.

Menurut (Nideffer & Sagal, 2006) bahwa konsentrasi merupakan perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas atau width (broad atau narrow) dan dimensi pemusatan atau focus (internal atau external). Kemudian Schmid dkk dalam (Taufik, 2019), menambahkan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Itu artinya konsentrasi sangat dibutuhkan untuk melakukan performa yang baik untuk meningkatkan keterampilan.

Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri yang memiliki gerak kompleks sehingga sangat dibutuhkan kebugaran jasmani dan konsentrasi yang baik. Pencak Silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pencak silat, proses

berpikir cepat dalam menghadapi permasalahan yang segera dipecahkan dan pengambilan keputusan secara tepat dan akurat. Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai atau menghormati sesama teman, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat dan masih banyak lagi sikap yang lainnya. Sedangkan kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan diberikannya latihan-latihan yang mengarah dengan aktivitas jasmani, seperti pembelajaran pencak silat yang dinamis, menantang dan menyenangkan. Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani.

Teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil Nugroho (2001) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyana, 2013). Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat: 1. Kuda – kuda, 2. Pasang, 3. Pola langkah, 4. Bela, 5. Serangan, 6. Tangkapan, 7. Kunci, 8. Jatuhan.

Perkembangan pencak silat juga berpengaruh terhadap dunia pendidikan khususnya di sekolah. Terbukti dari sekolah-sekolah yang memasukkan pencak silat sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di kurikulum dan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler khususnya pencak silat ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya dalam bidang pencak silat. Berdasarkan fakta dilapangan yang terjadi masih banyak siswa yang cepat merasa lelah dan berakibat ketika hendak melakukan teknik pencak silat namun tepat atau hanya melakukan sekedarnya saja. Dalam hal ini peneliti ingin meneliti sejauh mana korelasi kebugaran jasmani dengan konsentrasi siswa terhadap keterampilan pencak silat (ekstrakurikuler di SMAN 3 Rangkasbitung) dengan menggunakan metode kualitatif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat korelasi kebugaran jasmani terhadap keterampilan pencak silat?
2. Apakah terdapat korelasi konsentrasi terhadap keterampilan pencak silat?
3. Apakah terdapat korelasi antara kebugaran jasmani dan konsentrasi terhadap keterampilan pencak silat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi kebugaran jasmani terhadap keterampilan pencak silat.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi konsentrasi terhadap keterampilan pencak silat.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara kebugaran jasmani dan konsentrasi terhadap keterampilan pencak silat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian dapat menjadi referensi atau sumbangan pengetahuan baik bagi guru penjas atau para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga pencak silat penelitian.
 - b. Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahrgaan dan kepelatihan.
 - c. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih silat dalam memahami tingkat kebugaran jasmani yang mempengaruhi konsentrasi para atletnya.

- b. Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para Pembina ekstrakurikuler silat dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.
- c. Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya tingkat kebugaran jasmani terhadap konsentrasi pada saat latihan maupun bertanding.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.
3. BAB III: Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, metode penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
4. BAB IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V: Berisi kesimpulan dan saran.