

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat (Maksum & Surabaya, 2018). Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak (Prasetyo, 2015). Sekolah merupakan sarana untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sangat pentingnya peranan olahraga untuk anak tentunya dibutuhkan pembinaan yang baik dan berkesinambungan (Prativi, G.O., Soegiyanto, 2013).

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2005:3). Dalam upaya meningkatkan kualitas manusia yang diwujudkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, menanamkan sifat baik, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan suatu kebanggaan untuk tanah air, perlu adanya suatu pembinaan dan pengembangan olahraga yang pada dasarnya bertujuan untuk memperbaiki prestasi yang ada pada dunia olahraga (Syafudin, 1993 : 31). Dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia yang dapat diperoleh di bangku sekolah sehingga mendapatkan pembinaan yang baik, dan juga selain meningkatkan kebutuhan jasmani dan memperoleh kondisi fisik yang baik, olahraga juga dapat memperbaiki prestasi.

Secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. *“Physical fitness related to health is always attached to physical conditions that are embedded in physical activity”* (Tyler, MacDonald, & Menear, 2014; Winnick & Short, 2005) *“through physical exercise, which depends on body composition, aerobic fitness, flexibility, and muscle fitness”* (Lippincott & Wilkins, 2013). Artinya kebugaran jasmani yang melekat dengan kondisi fisik anak selalu dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, sehingga indikator dari status tersebut dilihat dari latihan, komposisi tubuh, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot.

Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Imanudin Iman (2008:66).Kondisi fisik identik dengan aktivitas fisik seseorang tentu saja memiliki komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau ketrampilan yang dimiliki tubuh manusia (Chairad, 2014).

Komponen kondisi fisik meliputi: (1) Kekuatan (Strenght), (2) Daya Tahan (Endurance), (3) Daya Ledak (power), (4) Kecepatan (Speed), (5) Daya Lentur (flexibility), (6) Kelincahan (Agility), (7) Kordinasi (coordination), (8) Keseimbangan (balance), (9) Ketepatan (accuracy), (10) Reaksi (Reaction). Maka dari itu, untuk memperoleh kondisi fisik yang lebih prima yang sesuai komponen-komponen diatas seorang atlet harus melakukan latihan yang rutin, mengatur pola makan juga wajib dilakukan oleh seorang atlet agar tubuh tetap sehat dan bugar dalam melakulan aktivitas latihannya (Sajoto Mohammad, (1988: 57-59).Jadi dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik dapat di peroleh dari aktifitas fisik sehari-hari seperti ekstrakurikuler di sekolah, dan klub untuk mengetahui seseorang baik atau tidak kondisi fisiknya, dan juga kondisi fisik dapat di peroleh dengan baik melalui latihan kekuatan,daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perbaikan yang berkaitan dengan program. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatiha guru, kegiatan ekstrakulikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa (Harsono,1996:14). Kegiatan ekstrakurikuler siswa yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun diluar sekolah yang bertuajuan untuk dapat memperkarya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperulasa wawasan pengetahuan dan pendorongan pembinaan sikap atau nilai-nilai(Rusmanto et al., 2020).Kegiatanekstrakurikuler dapat mencegah siswa melakukan tindakan yang menjurus kepada hal-hal yang negatif setelah pulang sekolah atau waktu liburan, remaja meghabiskan waktu disekolah bersama dengan kelompok teman sebaya yang dibimbing oleh guru pembina ekstrakurikuler. Siswa diajarkan keterampilan teknis, disiplin, kerjasama, kepemimpinan dan nilai nilai lain yang bermanfaat bagi perkembangan remaja.(Wiranda et al., 2019)

Kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah (Pendidikan et al., 2020). Jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah meliputi: ekstrakurikuler seni musik, seni tari peran, seni media, olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah diantaranya ialah: sepak takraw, bola voli, bulutangkis, bola basket, futsal, sepak bola, tenis meja dan beladiri tarung derajat, walaupun tarung derajat di sekolah SMA Negeri 9 Bandung belum menjadi ekstrakurikuler yang terlalu diminati oleh siswa tapi tarung derajat di perlukan di sekolah karena untuk menunjang prestasi dan akreditasi sekolah melalui kejuaraan seperti POPDA (pekan olahraga pelajar daerah) dan POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri seperti pembinaan yang berada di dalam ekstrakurikuler tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung yang dimana para siswa di bina menjadi atlet dan petarung yang baik untuk memperoleh prestasi.

Pandemi Covid-19 sedang melanda dunia. Virus ini menyebar sampai ke seluruh pelosok duni tanpa terkecuali Indonesia. Virus ini sekarang menjadi virus yang paling ditakuti di seluruh dunia karena bisa berdampak kematian (Maliki et al., 2017). Kita telah mengetahui betapa berbahayanya virus ini bagi kesehatan tubuh. Dengan situasi pandemi seperti sekarang ini muncul permasalahan mengenai kondisi fisik atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Bandung. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri tarung derajat dan juga berprofesi sebagai atlet tidak mengetahui sejauh mana kondisi fisik tubuh mereka saat ini. Tentu saja ini merupakan masalah mengingat event olahraga seperti POPNAS, PORPROV dan PON siap menunggu di depan.

Dengan keadaan Covid-19 kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung pasti menurun di karenakan latihan di laksanakan secara mandiri di rumah dengan waktu yang lama dan juga tidak terkoordinir oleh pelatih, dan ini dapat mempengaruhi tingkat kondisi fisik atlet dan penurunan prestasi nantinya ketika mengikuti kejuaraan. Maka atlet berkewajiban untuk mengetahui kondisi fisik tubuh atlet tersebut semasa Covid-19 untuk menunjang kembali kondisi fisik yang baik setelah melakukan tes kondisi fisik (Danni et al., 2022).

Tarung Derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional. Hal ini adalah logika dan tindakan moral yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan dan kesehatan hidup, seperti menghindari dan mempertahankan diri dari segala bentuk kekerasan yang merusak derajat moral kemanusiaan dan menghormati persamaan hak dan kewajiban dalam pergaulan umum dimanapun berada, serta pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental yang menumbuhkan kerusakan pada tatanan kehidupan. Prinsip Tarung Derajat adalah “Menyerang Untuk Menang”, falsafah latihannya adalah “Aku Belajar Dan Berlatih Beladiri Adalah Untuk Menaklukkan Diri Sendiri, Tetapi Bukan Ditaklukkan Orang Lain”, dan motto pengamalannya adalah “Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk”, serta komando penguasaannya adalah Jadikanlah Dirimu Oleh Diri sendiri”, Kemudian pengabdianya adalah untuk “Menegakkan Kehormatan Hidup Dan Meninggikan Derajat Kehidupan”.(Chairad, 2014)

Beladiri Tarung Derajat dideklarasikan kelahirannya di bumi persada Indonesia, di Bandung 18 Juli 1972 oleh penciptanya seorang putra bangsa yaitu Guru Haji Achmad Dradjat yang memiliki nama julukan AA Boxer. Nama panggilan AA Boxer diterapkan dan melekat pada diri Achmad Dradjat, setelah dirinya mampu dan berhasil menggunakan dan menerapkan seni beladiri karya ciptanya didalam bentuk perkelahian, dimana butuh dan harus berkelahi atau bertarung dalam rangka berjuang untuk mempertahankan kelangsungan hidup, menegakkan kehormatan dan membela kemanusiaan dalam kehidupan sehari-hari selaras dengan kodrat hidupnya. Jadi sebenarnya keberadaan Tarung Derajat itu adalah identik dengan perjuangan G.H. Achmad Dradjat yang juga dikenal dengan julukan AA Boxer dan kini bergelar “Sang Guru Tarung Derajat”(Putu et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat di pahami bahwa pentingnya seorang individu memiliki kesehatan olahraga. Dengan mengikuti ekstrakurikuler tarung derajat siswa dapat memiliki kesehatan tubuh yang lebih dan menjadi semangat menjalankan aktifitas. Oleh sebab itu penelitian ini ingin mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler tarung derajat selama mengikuti latihan, sehingga peneliti tertarik untuk meninjau gambaran profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler tarung derajat di

SMA Negeri 9 Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut : “Bagaimana profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Tarung Derajat di SMA N 9 Bandung?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam segala aspek bentuk kegiatan adalah merupakan dasar pemikiran, tanpa adanya tujuan suatu kegiatan tidak akan berjalan dengan lancar. Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler Tarung Derajat di SMA N 9 Bandung”

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil penelitian dapat digunakan oleh mereka yang memerlukan harapan yang didambakan oleh setiap peneliti. Manfaat dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler beladiri tarung derajat di SMA Negeri 9 Bandung

## **1.5 Batasan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, agar penelitian ini lebih terfokus danterlalu luas, maka penelitian diperlukan pembatasan dalam penelitian ini menggunakan variable terkait.

### **1.5.1 Populasi Dalam Penelitian**

Siswa SMAN 9 Bandung dan mengambil sampel dalam penelitian ini

menggunakan teknik Test kebugaran yang di laksanakan di SMAN 9 bandung.

## **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur Organisasi ini berfungsi sebagai rangkaian penjelasan penelitiandi setiap babnya.

### **1) BAB I PENDAHULUAN**

Pada BAB I dalam penelitian ini terdiri dari : Latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

### **2) BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Pada BAB II dalam penelitian ini terdiri dari : Kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

### **3) BAB III METODE PENELITIAN**

Dalam BAB III ini menjelaskan bagaimana alur penelitian yang akan digunakan. Adapun urutan penyajian diantaranya : Desain Penelitian, pengumpulan data, metode analisis data

### **4) Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bab ini merupakan bab yang penting dalam sebuah penelitian. Dalam bab ini terdiri dari dua hal utama, yaitu : Pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian yang diambil, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian. Dan pembahasan atau analisis temuan.

### **5) Bab V simpulan dan Saran**

Bab simpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.

### **6) Daftar Pustaka**

### **7) Lampiran**