

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Olahraga yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur pembinaan dan pengembangan terhadap olahragawan disebut dengan olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi pembinaan dan pengembangan dilakukan secara terencana, bertingkat dan kontinu. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga pencak silat.

Pada akhir-akhir ini pencak silat yang merupakan budaya asli Indonesia mulai populer di kalangan pelajar baik di Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Andrian R.Nugraha (2010:9) pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan pencak silat (The international Pencak silat Federation/persekutuan Pencak Silat Antarbangsa). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan pencak silat yang telah diselenggarakan baik tingkat nasional maupun internasional.

Pada penelitian ini penulis melihat ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi, tidak hanya melakukan pelatihan pada keterampilan teknik, tetapi juga pada keterampilan fisik para pesilat dengan tujuan berkembangnya kemampuan pesilat dalam mencapai puncak prestasi. Karena pesilat dengan tingkat kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk mencapai prestasi tertinggi.

Untuk meningkatkan kondisi fisik pesilat, pelatih harus mengetahui dan memahami kondisi fisik masing-masing pesilat. Namun pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi belum pernah melaksanakan tes untuk mengetahui kondisi fisik setiap pesilat. Data tingkat kondisi fisik yang telah didapat dapat digunakan pelatih sebagai acuan penyusunan program latihan selanjutnya sehingga latihan menjadi lebih baik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis ingin mengkaji lebih dalam untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi dengan judul **“Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi”**

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.
2. Tidak ada program latihan peningkatan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.
3. Turunnya Prestasi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 1 Kota Jambi.

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan informasi mengenai identifikasi masalah diatas, agar permasalahan tidak meluas, maka penulis membatasi penelitian ini agar lebih terperinci. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan pada **“Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi”**.

## **1.4. Rumus Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: **“Seberapa Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi?”**

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah dan latar belakang masalah yang telah diperoleh, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. untuk mengevaluasi dan mengukur kondisi fisik seseorang secara objektif, memungkinkan untuk memantau kemajuan dalam program latihan atau dalam pengelolaan kesehatan secara keseluruhan.
- b. Sebagai data tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Kota Jambi.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya agar dapat memberikan program latihan yang lebih baik dan mampu meningkatkan kondisi fisik siswa.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Pelatih

Pelatih mendapat data tingkat kondisi fisik pesilatnya sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau untuk merancang program latihan yang efektif dan berkelanjutan. Juga dapat melibatkan penggunaan tes fisik, pengukuran kinerja, dan analisis data lainnya untuk melacak perubahan dalam kebugaran dan kinerja.

##### b. Bagi Pesilat

Pesilat dapat mengetahui secara signifikan mengenai tingkat kondisi fisiknya sehingga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam program latihan. Ini dapat membantu meningkatkan komitmen mereka terhadap latihan dan mencapai hasil yang lebih baik