

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Husdarta, 2011:3). Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007 : 2).

Kegiatan olahraga tidak hanya terbatas pada tercapainya pembentukan manusia yang kuat fisik, maupun mental, tetapi juga dapat memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian dan perkembangan mental pembaharuan perkembangannya. Dalam hal ini olahraga merupakan suatu sekolah dimana kita dapat belajar mengambil inisiatif dan berani mempertanggung jawabkannya sendiri, hal tersebut harus didukung juga dengan kondisi fisik yang sehat dan bugar agar tercapainya manusia yang seutuhnya. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dirancang suatu tujuan yang lebih spesifik atau disebut tujuan khusus (*objective*). Tujuan khusus ini dicapai melalui pencapaian tujuan intruksional umum dan khusus, yang didalam rumusannya mengandung perubahan perilaku yang diperkirakan dapat dicapai dalam kegiatan pembelajaran. Salah satu olahraga yang memerlukan latihan adalah pencak silat.

Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum Ulama, seiring dengan penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Kala itu pencak silat telah diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau-surau. Silat lalu berkembang dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah. Disamping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual (Kurniawan, 2011:136).

Perkembangan pencak silat menjadi salah satu olahraga yang mulai dipertandingan di berbagai multi *event regional* dan internasional memberi konsekuensi bahwa olahraga tersebut sudah diterima menjadi olahraga Dunia, sehingga semua negara yang mengembangkan pencak silat akan berusaha seoptimalkan mungkin untuk mendapatkan/meraih medali, dengan berbagai cara yaitu memanggil pelatih pencak silat dan memanfaatkan IPTEK Olahraga sebagai pendukung (Lubis, 2014:4).

Pencak silat adalah seni beladiri Bangsa Indonesia merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia. Oleh karena itu harus di lestarikan dan di kembangkan. Bangsa kita terdiri dari beberapa suku dan budaya, termasuk seni pencak silat. Dengan bermacam-macam perguruan, mencoba untuk menyatukan visi dan misi pencak silat. Untuk itu para guru-guru/sesepuh mencoba mempola dan menciptakan bagaimana pencak silat bisa bersatu dan mempunyai program yang

baku. Sehingga pencak silat bisa di angkat harkat dan martabatnya (Lesmana, 2012:1).

Pencak silat tidak hanya menekankan pada teknik beladiri, melainkan pula makna filosofis dan berbagai aspek dalam masyarakat, nilai moral spiritual, seni gerak, beladiri dan olahraga. Pencak Silat dianggap sebagai Olahraga yang berhubungan dengan fisik saja, namun jika kita melihatnya lebih dalam akan terungkap nilai-nilai filosofis yang luhur. Tiap gerakan dalam pencak silat itu sendiri tidak lepas kaitannya dengan nilai moral tata krama ketimuran dan religi.

Untuk menguasai pencak silat tentu harus memiliki fisik yang baik. Dengan kondisi fisik yang memadai tentu akan lebih mudah dalam belajar pencak silat. Hasil observasi yang peneliti lakukan di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin pada tanggal 26 Agustus 2015 diperoleh bahwa peserta pencak silat IKS.PI tersebut bervariasi mulai dari usia 6 tahun hingga 25 tahun. Selain itu, dari kondisi fisik tidak ada peserta yang cacat fisik maupun mental semuanya normal. Pada peserta khususnya pada usia 13-14 tahun tentu memiliki kecepatan yang berbeda-beda (bervariasi). Selain itu, kemampuan teknik dasar pencak silat juga bervariasi. Begitupun kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan tidak sama. Namun, dapat diasumsikan kemampuan masing-masing individu tersebut ada yang baik, cukup, maupun kurang. Tidak semuanya sama. Mengingat pentingnya kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan dalam pencak silat. Oleh sebab itu, peneliti

bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang “Survei Kondisi Fisik Peserta Pencak Silat Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. belum diketahuinya kecepatan peserta pencak silat.
2. belum diketahuinya daya tahan peserta pencak silat.
3. belum diketahuinya kekuatan peserta pencak silat.
4. belum diketahuinya kelincahan peserta pencak silat.
5. belum diketahuinya kelentukan peserta pencak silat.
6. belum diketahuinya keseimbangan peserta pencak silat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, fokus penelitian pada hal-hal berikut ini:

1. kecepatan;
2. daya tahan;
3. kekuatan;
4. kelincahan;
5. kelentukan;
6. keseimbangan;

7. survei dilakukan di IKS.PI Kera Sakti Cabang Banyuasin Komplek Griya Sejahtera Kabupaten Banyuasin, khususnya peserta pencak silat usia 13-14 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan baatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah kecepatan peserta pencak silat?
2. Bagaimanakah daya tahan peserta pencak silat?
3. Bagaimanakah kekuatan peserta pencak silat?
4. Bagaimanakah kelincahan peserta pencak silat?
5. Bagaimanakah kelentukan peserta pencak silat?
6. Bagaimanakah keseimbangan peserta pencak silat?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. untuk mengetahui kecepatan peserta pencak silat;
2. untuk mengetahui daya tahan peserta pencak silat;
3. untuk mengetahui kekuatan peserta pencak silat;
4. untuk mengetahui kelincahan peserta pencak silat;
5. untuk mengetahui kelentukan peserta pencak silat;
6. untuk mengetahui keseimbangan peserta pencak silat;

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Peserta Pencak Silat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kondisi fisik khususnya kekuatan, daya tahan kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan peserta.

2. Guru dan Pembina Pencak Silat

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan pedoman atau acuan dalam melakukan pelatihan dan pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes, khususnya cabang olahraga beladiri, khususnya nomor pencak silat.

3. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)

Hasil penelitian ini diharapkan dimanfaatkan sebagai bahan perencanaan peningkatan prestasi pencak silat, khususnya anak usia 13-14 tahun.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi untuk melaksanakan penelitian tentang kondisi fisik peserta pencak silat yang belum diungkap dalam penelitian ini.

6. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya dalam Mata Pelajaran Penjasorkes.