

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani seseorang dapat belajar tentang keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif serta tentang aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik semata, tetapi juga melibatkan aspek kognitif (pemahaman), afektif (emosional), dan psikomotor (keterampilan motorik). Proses ini bertujuan untuk mencapai pengembangan holistik individu dalam konteks kegiatan fisik.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dengan tujuan meningkatkan atau memelihara kesehatan disebut olahraga. Tergantung pada preferensi dan tujuan pribadi individu, olahraga biasanya melibatkan gerakan tubuh yang terkoordinasi seperti berlari, berenang, dan angkat beban. Olahraga dapat dimainkan secara rekreasi atau kompetitif. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan semangat tim.

Di Indonesia, terkhusus di kota-kota besar, banyak masyarakat yang melakukan kegiatan yang sudah tidak asing didengar berupa “permainan” di PC dan browser, dan hal ini menjadi sebuah permasalahan. Mulai dari anak-anak yang gemar bermain, hingga remaja bahkan orang tua lebih sering bermain dari biasanya, terkadang berjam-jam, bahkan menghabiskan waktu sehari-hari. Hal ini berdampak buruk bagi kesehatan sehingga menimbulkan “deaktivitas” tubuh dan disebut dengan penyakit degeneratif seperti jantung, darah tinggi, diabetes dan penyakit lainnya yang sewaktu-waktu dapat meningkat dan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh.

Kondisi seperti ini sangat umum terjadi di Indonesia, terutama di lingkungan siswa sekolah dasar. Maka dari itu, pengelolaan kebugaran jasmani harus diperhatikan guna meningkatkan kesehatan dan pada gilirannya menciptakan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, setiap program latihan fisik harus fokus pada

pemeliharaan keterampilan yang digunakan dalam berbagai latihan. Ada hubungan erat antara kebugaran jasmani dan kesehatan. Latihan kebugaran berfokus pada kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau meningkatkan kesehatan, sehingga orang yang sehat dapat mencapai tingkat kesehatan yang baik.

Dikarenakan siswa sekolah dasar sedang dalam tahap pertumbuhan baik laki-laki maupun perempuan, maka kondisi fisik mereka pada dasarnya dapat dinilai dari kekuatan fisiknya. Seorang siswa akan dapat bekerja secara baik dan tepat jika mereka memiliki kondisi fisik yang baik pula, sehingga kecil kemungkinannya untuk sakit, belajar lebih bahagia, dan mampu menangani stres baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional, baik yang tinggal di lingkungan sekitar, lingkungan tempat sekolah mereka berada atau di masyarakat pada umumnya. (Latif Uki Mutaqin, 2018).

Penelitian sebelumnya kurang memberikan perhatian khusus pada efektivitas circuit training pada individu dengan tingkat kebugaran awal yang bervariasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu difokuskan pada analisis dampak circuit training pada tingkat kebugaran awal yang rendah, menengah, dan tinggi, guna memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang adaptabilitas latihan ini.

Selain itu, pemahaman mendalam tentang variasi rangkaian latihan dalam circuit training menjadi penting. Penelitian yang mengeksplorasi bagaimana variasi latihan tersebut mempengaruhi aspek spesifik kebugaran seperti kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas dapat memberikan pedoman yang lebih terperinci untuk penyusunan program latihan yang lebih efektif dan disesuaikan dengan tujuan kebugaran individu.

Menurut hasil observasi yang peneliti laksanakan terhadap siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak, yaitu dikarenakan tersedianya game online dan internet menjadikan siswa lebih malas dalam berolahraga dan kurang berminat terhadap kebugaran jasmani. Sehingga hasil belajar pendidikan jasmaninya tidak akan maksimal dan akan mempengaruhi nilai akhirnya karena tidak memenuhi kriteria penilaian. Permasalahan tersebut perlu diatasi agar siswa semakin tertarik untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran.

Penelitian saya yang berjudul "*Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak Melalui Latihan Circuit Training*", diharapkan bisa menjadi salah satu metode yang mampu mengatasi permasalahan yang ada di sekolah dasar ini. Penelitian ini memberikan gambaran kepada guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar tersebut tentang salah satu metode latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Terdapat banyak macam metode latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan salah satu metode latihan yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu melalui *Circuit Training*.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka permasalahan yang dapat dirumuskan oleh peneliti yaitu:

1. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah melaksanakan latihan *circuit training* dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak?
2. Seberapa besar latihan *circuit training* dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan pada penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengungkap ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak setelah melaksanakan latihan *circuit training*
2. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak setelah melakukan latihan *circuit training*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki makna yang sangat penting karena memberikan informasi yang berkaitan dengan latihan *Circuit Training* dan dampaknya

terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, dengan adanya penelitian ini memungkinkan siswa untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka dan mempelajari latihan yang meningkatkan kebugaran fisik mereka.
- b. Bagi guru, dengan adanya latihan ini, guru penjas dapat mendapatkan inovasi baru untuk mengajarkan pentingnya kebugaran jasmani melalui latihan-latihan yang bervariasi
- c. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi pertimbangan sekolah untuk mengembangkan metode pembelajaran bagi setiap guru penjas.

E. Definisi Operasional

Dalam data penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu:

1. Independen variabel (X) : Kebugaran Jasmani
2. Dependen variabel (Y) : Circuit Training

1. Definisi Operasional Kebugaran Jasmani (X)

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan beban fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kemampuan dan kapasitas fungsi fisik dalam bekerja secara optimal dan efisien, serta memanfaatkan energi yang tersisa untuk menikmati waktu luang dan aktivitas lainnya. Adapun aspek-aspek yang terkandung dalam kebugaran jasmani meliputi:

1. Kelentukan, yaitu sanggupan anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebagian besar sendi
2. Kekuatan, yaitu kemampuan untuk menggunakan kekuatan atau tekanan terhadap suatu objek
3. Keseimbangan, yaitu kemampuan untuk memelihara sesuatu yang bergantung pada kondisi stabil khusus yang berkaitan dengan lingkungannya

4. Kecepatan, yaitu kemampuan untuk melakukan gerak pada bagian tubuh atau seluruh tubuh dalam waktu yang cepat
5. Kelincahan, yaitu kemampuan untuk menggerakkan, menghentikan, dan mengubah kecepatan dan arah dengan singkat dan akurat
6. Daya tahan, yaitu Kemampuan untuk menggambarkan gaya, yang merupakan atribut fisik penting yang menentukan seberapa efektif seseorang dalam berolahraga
7. Daya ledak, yaitu kemampuan untuk menggunakan jumlah energi yang lebih besar dalam jumlah waktu yang singkat
8. Koordinasi, yaitu kemampuan tubuh yang sangat kompleks dan kemampuan kerjasama otot yang selaras selama melakukan gerakan
9. Ketepatan, yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan pergerakan bebas sesuai objek yang ditentukan
10. Reaksi, yaitu kesanggupan tubuh untuk memberikan tanggapan akibat rangasangan

2. Definisi Operasional Circuit Training

Circuit training merupakan metode latihan fisik yang mengaitkan pelaksanaan serangkaian latihan berurutan satu demi satu, dengan jeda singkat di antara setiap latihan. *Circuit training* adalah program latihan fisik yang mencakup rentetan stasiun latihan dengan jangka waktu tertentu dan waktu istirahat singkat di antaranya. Jumlah stasiun, intensitas latihan, dan waktu istirahat ditentukan sesuai dengan tujuan dan kondisi kebugaran fisik untuk mencapai efek latihan yang diinginkan. *Circuit training* dirancang untuk menggabungkan latihan kardiovaskular dan kekuatan dalam satu sesi latihan. Dengan melibatkan serangkaian latihan yang berbeda, *circuit training* dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan membantu dalam pengurangan lemak tubuh. Sehingga, memungkinkan variasi dalam latihan dan memberikan manfaat yang komprehensif untuk kebugaran fisik.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini terdiri dari:

Bab I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penulisan skripsi.

Bab II Tinjauan Pustaka, terdiri dari teori dasar dan penelitian terdahulu mengenai kebugaran jasmani dan latihan sirkuit, serta diakhiri dengan kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode, berupa pendekatan penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel, uraian operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, berisi penjelasan tentang kesimpulan, hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Bab V Kesimpulan dan saran, berisi penjelasan mengenai hasil penelitian kebugaran jasmani dan latihan sirkuit, serta saran terkait hasil dan hasilnya.