

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Aktivitas siswa di sekolah yang semakin padat tentunya menuntut siswa memiliki kondisi fisik yang prima agar hasil belajar dapat diraih secara optimal. Peranan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting agar kondisi fisik siswa selalu prima agar mampu melakukan semua aktivitas dengan baik dan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat penting bagi aktivitas akademik dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak.

Perilaku siswa di sekolah sangat beragam, salah satunya masih sering di jumpai siswa yang terlihat mengantuk dan lesu saat pembelajaran sedang berlangsung. Ciri-ciri orang yang tidak bugar itu sendiri diantaranya adalah lesu, letih, otot kendor, banyak lemak atau gemuk dan muka pucat. Perilaku hidup sehat mencakup di antaranya makan dengan menu yang seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari

kadar hemoglobin, Kadar Hb yang rendah dapat mengakibatkan siswa menjadi anemia, Dampak dari anemia membuat siswa menjadi letih, lesu, atau pucat sehingga terjadi penurunan produktivitas kemampuan belajar disekolah.

Sangat penting bagi siswa melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, model atau macam-macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam seperti lari lintas alam, fartlek, interval training, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program latihan sirkuit. Latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa istirahat. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa sekolah menengah pertama.

Model latihan sirkuit diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik anak, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula. Siswa menjadi tidak mudah sakit karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana belajar yang kondusif. Latihan sirkuit merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang tidak banyak membutuhkan sarana dan biaya serta tidak membosankan karena adanya variasi latihan.

Menurut Soekarman (1987: 70), latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Berdasarkan

masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana-sarana pendukung agar siswa termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya. Maka latihan fisik berupa circuit training ini merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut Suyati (1997), Adapun latihan sirkuit yang dilakukan antara lain : lari bolak - balik 5 meter, push Up, baring duduk, naik turun bangku dan lari 10 meter.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Kerinci Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat Dan Latihan Circuit Training”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah di kemukakan maka penulis, dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Melihat aktifitas para siswa sehari-hari di sekolah SMPN 24 Kerinci, pada saat pelajaran siswa tidak bergairah pada saat berolahraga
2. Banyaknya model latihan kebugaran jasmani yang belum efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani
3. Tidak semua siswa dapat menjalani pola hidup yang sedemikain teratur karena berbagai kendala, sehingga kesulitan mengatur waktu untuk menjalani olahraga yang teratur.
4. Masih ada siswa yang mengkonsumsi makanan-makanan tidak sehat dan tidak

menjaga kebersihan diri.

1.3 Batasan Masalah

Agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah, maka perlu dibatasi masalah yang akan diteliti. Adapun penelitian ini tidak mencakup seluruh kelas yang ada di SMPN 24 Kerinci, akan tetapi hanya terfokus pada kelas VIII saja, pada masalah yang berhubungan dengan pola hidup sehat dan latihan *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:”Apakah ada peningkatan kebugaran jasmani dengan cara penerapan pola hidup sehat dan latihan *circuit training* pada siswa SMPN 24 Kerinci ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah Mengetahui besarnya pengaruh tingkat kebugaran jasmani setelah diberikan latihan sirkuit dan penerapan pola hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas SMPN 24 Kerinci ”

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi guru dan pelatih cabang olahraga

Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi atau rujukan mengembangkan kebugaran jasmani pada pendidikan penjas atau cabang olahraga lain.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan tingkat kebugaran jasmani dan dapat mengembangkan pola hidup sehat bagi para siswa.

3. Bagi Prodi Porkes

Sebagai bahan referensi pada para mahasiswa untuk melakukan penelitian yang sejenis untuk melakukan penelitian sejenis dengan memperhatikan aspek-aspek yang lainnya.