

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap warga negara memiliki hak yang sama dalam memperoleh pendidikan agar memperoleh pengetahuan, kemampuan dan keterampilan sebagai bekal di masa yang akan datang (Depdiknas, 2003: 1). Pendidikan memiliki fungsi yaitu mempersiapkan siswa agar mampu mengembangkan pendidikan sebagai pribadi, mengembangkan pendidikan untuk masyarakat, mengembangkan kehidupan untuk berbangsa, mempersiapkan siswa untuk mengikuti pendidikan yang lebih tinggi. Sekolah sebagai lembaga pendidikan merupakan sarana yang berperan dalam mewujudkan tujuan pendidikan yaitu untuk menghasilkan generasi muda yang produktif, kreatif, mandiri serta dapat membangun dirinya dan masyarakatnya (Hasbullah, 1999: 139). Oleh karena itu, pemerintah telah melakukan peningkatan mutu pendidikan dengan cara merevisi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) menjadi Kurikulum 2013, yang pada akhirnya dimaksudkan untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Muhajir (2016: iii) “Kurikulum 2013 di rancang untuk memperkuat kompetensi para siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar setiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar pengetahuan, kompetensi dasar sikap, dan kompetensi keterampilan. Kurikulum 2013 menekankan bahwa mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki konten yang unik untuk memberi warna pada

pendidikan karakter bangsa, di samping diarahkan untuk mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat. Bangun Sabaruddin Yunis (2012: 3) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan Jasmani, kesehatan dan olahraga (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran formal, yang telah diberikan mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama serta sekolah menengah atas. Proses pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan di sekolah, merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang di selenggarakan di sekolah, baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Penjas yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar

Dalam pendidikan jasmani, kebugaran jasmani salah satu pembelajaran yang sangat penting, kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktifitas sehari-hari, agar aktifitas tersebut optimal. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial bagi setiap individu.

Semua bentuk kegiatan siswa selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas siswa. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas siswa sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas.

Menurut peneliti kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan sehingga bisa menjalankan aktivitas secara maksimal. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit maka sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Tujuan mengajarkan kebugaran pada siswa menurut peneliti adalah membantu mereka memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang membawa mereka ke gaya hidup aktif. Yang lebih penting adalah menjaga kebugaran untuk mencegah (*preventif*) agar anak atau siswa sekolah tidak sakit.

Para siswa selama enam hari telah mengikuti mata pelajaran yang lain, bahkan masih di tambah kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu kebugaran para siswa perlu dijaga dan di tingkatkan agar dapat mendukung aktifitas belajar disekolah dan kegiatan dirumah.

Jelas bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam melakukan aktifitas sehari-hari, karena setiap siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal akan mampu melakukan tugasnya dengan efisien tanpa lelah yang berarti. Akan tetapi permasalahan umum yang terjadi adalah para siswa kurang aktif melakukan aktivitas kebugaran jasmani karena senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi, siswa lebih menyukai dan menikmati hari-hari mereka dengan menonton televisi, permainan game online, bermain sosial media berjam-jam dari pada beraktivitas olahraga. Ketika berangkat ke sekolah pun anak-anak dimanjakan dengan diantar oleh orang tuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh. Disinilah dibutuhkan peranan guru karena guru memegang peranan penting dalam membentuk watak bangsa dan mengembangkan potensi siswa.

Pada saat peneliti mengobservasi kegiatan guru saat melakukan proses belajar mengajar pada hari Rabu tanggal 14 Februari 2018 di SMP Swasta Amir Hamzah dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan guru, guru sudah menunjukkan penampilan yang baik, rapi, bersih, pakainnya juga sesuai dan guru juga mempunyai karismatik, dan guru juga membuka pelajaran dengan prosedur yang baik, pengelolaan kelas juga baik mulai dari menertipkan siswa, melibatkan siswa, menangani perilaku siswa yang bermasalah serta menata fisik kelas dengan baik, pada saat penyajian materi guru sudah menguasai bahan ajarnya, penyajian materi jelas dan ada pengayaan materi hanya saja penyajiannya kurang sistematis, proses interaksi guru dengan siswa juga baik, guru bersikap tegas, objektif akan tetapi kurang terbuka dengan siswa, untuk pemanfaatan media pembelajaran, guru

menggunakan media dengan baik dan sesuai dengan materi yang digunakan hanya saja ketersediaan media yang minim di sekolah dan kualitas media yang kurang, tetapi guru mampu memanfaatkan media yang ada dengan baik. Guru juga memberikan umpan balik kepada siswa tetapi siswa kurang merepon guru, dan guru mendengarkan segala sanggahan dan keluhan siswa. Untuk pengaturan waktu mulai dari ketepatan memulai pelajaran, ketepatan menyajikan materi dan mengakhiri pelajaran guru sudah baik hanya saja ketepatan mengadakan evaluasi yang cukup lama karena banyak kesalahan yang dilakukan oleh siswa. Pada saat menutup pelajaran, guru sudah menyimpulkan materi pelajaran dan menyampaikan manfaat pelajaran.

Pada proses belajar mengajar hari Rabu tanggal 14 Februari 2018 dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan siswa, peneliti mengamati pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru kurang, siswa kurang menangkap materi yang disampaikan guru, kurangnya rasa ingin tahu terhadap materi yang diberikan oleh guru dan guru menjelaskan materi secara berulang, padahal guru sudah menjelaskan materi dengan baik. Kemudian kemampuan siswa melaksanakan pembelajaran berbasis masalah dengan seintifik kurang berjalan dengan baik, siswa juga tidak bekerja sama dalam masing-masing kelompok, tidak melakukan diskusi sesuai dengan lembar kerja, hanya membandingkan pendapat dan memperbaiki perbedaan pikiran dalam kelompok, hal tersebut juga harus di dorong (dipaksakan) oleh guru. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sangatlah kurang dikarenakan siswa kurang merespon guru, antusias siswa mengikuti proses pembelajaran dalam kelompok juga sangat

kurang karena siswa hanya mengikuti alur proses belajar mengajar saja. Kemampuan bertanya siswa juga sangat kurang hanya satu orang siswa yang bertanya, hal tersebut dikarenakan kurangnya ingin tahu siswa akan materi pembelajaran. Untuk kemandirian siswa, siswa tidak mendengarkan guru dengan baik dan benar, tidak memperhatikan guru dengan baik dan benar, kurang fokus pada proses pembelajaran, akan tetapi siswa tidak membuat masalah pada proses pembelajaran.

Pada saat peneliti melakukan wawancara kepada siswa dapat disimpulkan jawaban dari siswa adalah “kebugaran jasmani ini sangat membosankan dan tidak bersemangat karena pelajarannya sangatlah melelahkan, bagaimana tidak membosankan kalau hanya melakukan kegiatan seperti itu, sedangkan kami lebih suka bermain dan bergembira minimal tidak membosankan, bukan hanya latihan kebugaran jasmani kemudian pertemuan berikutnya ujian”.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP Swasta Amir Hamzah Pada hari Rabu tanggal 21 Februari 2018 peneliti menyimpulkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa rendah. Dari 26 orang siswa kelas VII-2 hanya 8 orang siswa (30,8%) yang di atas KKM terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan, sedangkan siswa yang di bawah KKM adalah 18 orang siswa (69,2%) terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Sementara nilai yang berkompetensi untuk siswa adalah minimal 70. Kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani, pada fase gantung angkat tubuh ada 10 orang siswa yang masih salah dalam pelaksanaannya, karena

lemahnya otot lengan, siswa banyak mengeluh dalam fase ini karena terlalu berat menurut mereka.

Pada saat peneliti menjadi peserta PPLT Unimed 2017 mengadakan upacara bendera di sekolah YPI Amir Hamzah Medan dalam rangka hari ulang tahun PGRI yang ke 72, ada 4 siswa kelas VII-2 yang pingsan saat upacara berlangsung dan 2 siswa yang menepi karena tidak sanggup lagi mengikuti upacara dengan keringat dingin dan muka yang pucat. Kita sama-sama tahu bahwa mendapatkan kebugaran setiap individu adalah hal yang tidak mudah di dapatkan, butuh jangka waktu untuk mendapatkannya. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain yaitu *fatlek*, *interval training*, *aerobic*, *weight training*, *jogging* dan *Circuit Training*.

Erminawati (2009: 30) *circuit training* (latihan Sirkuit) adalah salah satu aktivitas latihan yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, *circuit training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E Morgan dan G.T Anderson pada tahun 1953 di *Universitas of Leeds di Inggris*. Di negara maju telah di kembangkan latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah, sedangkan di Indonesia *circuit training* merupakan salah satu bentuk aktivitas latihan yang belum di manfaatkan dengan maksimal, sebab anggapan selama ini di antara guru penjas bahwa untuk melaksanakan aktivitas latihan *circuit training* harus memerlukan peralatan yang lengkap dalam melakukan latihannya, khususnya di sekolah, padahal *Circuit training* merupakan latihan yang mudah, menyenangkan dan menantang karena dapat dilakukan di lapangan, alam bebas, di dalam ruangan atau di lapangan terbuka. Dan yang

paling penting latihan *Circuit training* ini tidak menggunakan alat-alat yang mahal.

Karena pos-pos dari program latihan disusun dalam suatu putaran, metode inilah disebut latihan sirkuit. *Circuit training* ini sendiri di bentuk dalam beberapa stasion yang bervariasi antara satu stasion dengan stasion yang lainnya, Tujuan dari *Circuit training* adalah mengkombinasikan latihan *kardio* dan latihan kekuatan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul upaya meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani melalui aktivitas latihan *circuit training* pada kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah tahun ajaran 2017/2018.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, dapat di identifikasi masalah sebagai berikut : 1). Apakah para siswa kurang aktif melakukan aktivitas kebugaran jasmani karena senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi? 2). Benarkah kurangnya rasa ingin tahu siswa terhadap materi yang di sampaikan guru? 3). Apakah kebugaran jasmani ini sangat membosankan dan tidak bersemangat karena pelajarannya sangatlah melelahkan? 4). Apakah hasil belajar kebugaran jasmani siswa rendah? 5). Kenapa pada saat upacara ada 4 orang siswa yang pingsan dan 2 orang menepi karena tidak sanggup lagi mengikuti upacar?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya akan membatasi masalah atau mengkaji tentang meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas latihan *circuit training* pada kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah tahun ajaran 2017/2018. Yaitu Aktivitas latihan kekuatan otot, Aktivitas latihan daya tahan otot, aktivitas latihan jantung dan paru. Variable terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan hasil belajar dimana variable terikat ini di perngaruhi oleh variabel bebas dimana varibel bebas dalam penelitian ini adalah *circuit training* dimana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat rumusan masalah sebagai berikut “Apakah *circuit training* dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani bagi siswa pada kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah tahun ajaran 2017/2018?”

E. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan yang akan di capai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang benar.

Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran kebugaran jasmani melalui aktivitas latihan *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah tahun ajaran 2017/2018.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang peneliti harapkan dari beberapa hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Tioritis

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya, terutama tentang kebugaran jasmani.
- b. Bagi mahasiswa FIK, dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan di bidang kebugaran dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian terkait.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan diadakannya penelitian ini dapat mengetahui status kebugaran jasmani siswa Kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah Tahun ajaran 2017/2018.
- b. Bagi siswa, Sebagai tambahan informasi dan motivasi kepada peserta didik bahwa pentingnya kebugaran jasmani.
- c. Bagi guru, diharapkan dapat membangkitkan perhatian dengan perkembangan dunia pendidikan jasmani mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran kebugaran jasmani.
- d. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kebugaran jasmani siswa.