



**BAB I**  
**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang Masalah**

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, kemampuan social, penalaran, stabilitas nasional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih dan direncanakan secara sistematis, terarah dan terencana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian suatu tujuan pendidikan, pendidikan jasmani tidak saja bertujuan untuk mengembangkan ranah jasmani, tetapi mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. (Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, 2004)



Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara

sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan, Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa, maka akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitas belajarnya. Kelelahan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seorang siswa yang dikatakan dalam kondisi baik (fit) kebugaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuhnya terhadap serangan penyakit keturunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik.

Aktifitas fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang. Melalui latihan aktifitas fisik teratur dan berkeselimbangan, seseorang akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sehingga akan dapat melakukan tugas sehari-harinya dengan baik.

Kemampuan kerja fisiknya akan semakin membaik, sehingga hasil kerjanya semakin produktif.

Perkembangan dan pertumbuhan anak adalah sangat perlu diperhatikan, sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jaman nantinya, mereka adalah calon-calon generasi penerus bangsa. Baik dan buruknya mereka adalah penentu baik dan buruknya bangsa pada masa mendatang.

Tanggung jawab pembinaan mereka adalah merupakan salah satu kewajiban insan pendidik seperti tersirat dalam tujuan pendidikan nasional – “Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya” yaitu: (1) manusia yang beriman dan takwa terhadap Tuhan yang Maha Esa (2) berbudi pekerti yang luhur (3) memiliki pengetahuan dan keterampilan (4) sehat jasmani dan rohani (5) berkepribadian mantap dan mandiri serta (6) bertanggung jawab kemasyarakatan.

Peningkatan mutu dan penyajian bidang studi pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah penting dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan aspek psikologis yaitu perkembangan emosi, social, dan kognitif. Selain itu bidang studi pendidikan jasmani juga mendorong perkembangan hak asasi manusia, *fair play*, kepedulian dan apresiasi terhadap lingkungan, dan seperangkat kemungkinan dalam perkembangan yang bersifat menyeluruh (*holistic*). (Lutan, dkk. 2002:33).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (*sportifitas*, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaanya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan social. Aktivitas yang dilakukan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan pendidikan metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seorang yang memiliki tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama, karna di sekolah yang saya observasi ini kegiatan belajar mengajar nya sistem full day dan alat sarana olahraga minim, maka diharapkan seorang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas fisik baik dan teratur.

Salah satu aktivitas jasmani fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah umum dilakukan adalah aktivitas dalam bentuk latihan. Latihan olahraga adalah merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, dengan kebugaran jasmani yang baik maka produktifitas akan meningkat, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi.

Tujuan melakukan olahraga salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan tujuan ini dapat tercapai apabila latihan olahraga dilakukan dengan benar, yaitu yang sesuai dengan prinsip-prinsip olahraga. Ini akan mempunyai pengaruh yang sangat baik dan besar terhadap tubuh seseorang, selain merangsang pertumbuhan badan juga meningkatkan perkembangan rohani. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme di dalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasasn serta sistem syaraf.

Latihan yang baik dan teratur ini juga akan membawa pengaruh terhadap latihan fisik, seperti :

1. Serabut otot menjadi kuat dan kasar
2. Peredaran darah lebih lancar/cepat
3. Pernafasan lebih cepat
4. Pengeluaran keringat berjalan lebih baik
5. Pencernaan makan baik.

Dan secara langsung akan berpengaruh pada kemampuan fisik menjadi lebih baik seperti : Reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelemahan dan kebugaran jasmani.

Berolahraga atau aktivitas fisik dapat juga dilakukan dengan bermain yang bertujuan untuk memperoleh rasa gembira atau senang yang dilakukan dengan tidak terpaksa tapi berpengaruh pada kemampuan fisik menjadi lebih baik seperti: Reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan kebugaran jasmani.

Melihat uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa orang yang berpendapat, bahwa latihan olahraga hanya buang waktu dan menyebabkan kelelahan saja sangat salah. Oleh karena itu menjadi tugas kita sebagai guru pendidikan jasmani, pelatih dan pembina olahraga untuk selalu memberikan pemahaman yang benar tentang olahraga kepada masyarakat, sehingga olahraga dapat menjadi kebutuhan hidup manusia. Latihan olahraga melalui pendidikan jasmani guna meningkatkan kebugaran jasmani untuk siswa SMP dapat dilakukan dengan bentuk latihan

berangkai (circuit training) bentuk latihan berangkai adalah latihan dasar yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama sampai terakhir. Salah satu jenis latihan berangkai yang dilaksanakan di SMP adalah latihan berangkai 5 pos. Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah mengenai masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Laut dendang, yang di karenakan minim nya fasilitas olahraga, Peneliti melihat gejala ini berdasarkan hasil pengamatan pada tanggal 28 agustus 2018 s/d 3 september 2018.

Kemudian masih banyak siswa, yang kurang serius dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan olahraga yang di karenakan guru kurang aktif atau monoton dalam memberikan pembelajaran. Dalam melakukan gerakan-gerakan olahraga dan ketika saya konfirmasi dengan wali kelas nya ada sebagian beberapa siswa yang terlihat lelah atau mengantuk ketika jam pelajaran apalagi sekolah dengan sistem fullday. Berdasarkan kenyataan ini perlu di upayakan aktivitas olahraga dengan pendekatan permainan agar meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan berangkai 5 pos dengan pendekatan bermain dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP IT AL HIJRAH Laut dendang tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini dapat dipakai sebagai alat pembuktian apakah benar latihan berangkai 5 pos dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP ekstrakurikuler tarung derajat.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Apakah dengan latihan berangkai metode bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP IT AL HIJRAH Lautdendang?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas, maka perlu kiranya ditentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan berangkai dalam metode bermain terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstarakurikuler SMP IT AL HIJRAH Lautdendang?

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Apakah ada peningkatan kebugaran jasmani mealalui latihan berangkai pada siswa kelas VII SMP IT-AL HIJRAH Laut dendang tahun 2019 ?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan berangkai pada siswa ekstrakurikuler tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Laut dendang tahun 2019

## 1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- 
- a) Kebugaran jasmani yang baik sebagai salah satu komponen faktor yang dapat menunjang aktivitas siswa baik dalam proses pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, maupun sehari-hari.
  - b) Sebagai informasi bagi sekolah-sekolah, khususnya sekolah SMP IT AL HIJRAH Lautdandang tahun 2019 dalam membina dan meningkatkan kebugaran jasmani.
  - c) Sebagai bahan masukan instansi-instansi terkait dalam membina dan meningkatkan kebugaran jasmani.

## 2. Manfaat praktis

- a) Bagi siswa dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk melakukan aktivitas yang lebih baik.
  - b) Bagi pelatih, dapat dijadikan masukan mengenai gambaran status kebugaran jasmani para anak latihnya, sehingga dapat lebih muda dan terarah dalam usaha meningkatkan kondisi fisik anak latihnya untuk berprestasi dan menentukan program latihan yang sesuai.
  - c) Bagi gurupenas, merupakan alat untuk mengevaluasi sehingga lebih dapat aktif, kreatif dan inovatif dalam membina atau melatih siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.
- 