

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang didalam melangsungkan kehidupannya, agar seseorang mengerti akan hakekat dan martabatnya sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi seseorang yang sudah diberikan langsung oleh sang pencipta sejak dilahirkan. Potensi-potensi tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Melalui proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek social dan aspek individu.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 2 pasal 3 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan dianggap sebagai alternatif yang bersifat preventif karena pendidikan membangun generasi baru bangsa yang lebih baik. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan kualitas generasi muda bangsa dalam berbagai aspek yang dapat memperkecil dan mengurangi penyebab berbagai masalah budaya dan karakter bangsa.

Salah satu materi pendidikan yang diterapkan disekolah adalah Pendidikan Jasmani. Menurut Depdiknas (2003:2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap siswa. Pendidikan jasmani jika diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi, dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh, yang berkembang bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmaninya, tetapi juga aspek yang lain yang sangat penting bagi sosok manusia seutuhnya, yakni perkembangan pengetahuan dan penalaran, perkembangan intelegensi, emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Dalam Pendidikan Jasmani kondisi fisik juga sangatlah diperlukan. Adapun yang termasuk ke dalam kondisi fisik yaitu, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, dan lain-lain. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti kekuatan otot lengan pada siswa di SMA N 1 Sunggal karena selama peneliti melakukan PPL di sekolah tersebut masih banyak ditemukan siswa yang kesulitan dalam melakukan kegiatan pembelajaran dalam materi tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lainnya.

Pada tanggal 7 November 2019 peneliti melakukan observasi di SMA N 1 Sunggal dalam hal kekuatan otot lengan dan peneliti masih menemukan masalah di dalam kegiatan tersebut. Adapun masalahnya yaitu banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan kegiatan tolak peluru. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keseimbangan, kurangnya kekuatan atau power lengan, kurangnya

THE
Character Building
UNIVERSITY

program latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan sehingga siswa mengalami kegagalan saat melakukan tolak peluru.

Peneliti juga mengukur power dari kedua lengan dengan melakukan Tes *Two Hand Medicine Ball Put* kepada siswa yang dilakukan dilapangan pada jadwal latihan, dengan peralatan Bola medisn seberat 2, 7216 kg (6 pound), kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, Bangku, Alat ukur/rol meter dan cara melakukan tes yaitu : Testi duduk dibangku dengan punggung lurus kemudian testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan dibawah dagu lalu testi mendorong bola jauh kedepan sejauh mungkin, punggung tetap menempel disandaran kursi. Ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester kemudian testi melakukan ulangan sebanyak tiga kali.

Berdasarkan tes *Two Hand Medicine Ball Put* yang dilaksanakan pada siswa, Selasa 7 November 2019 dengan menggunakan tes *Two Hand Medicine Ball Put* menurut (Agung Sunarno 2017:45), sesuai peraturan tes tersebut maka diperoleh hasil tes pendahuluan 5 orang berada kategori kurang karena jarak terpanjang yang diukur dari tanda pertama ke tanda tempat jatuhnya bola berada di 0-9 meter, 10 orang berada kategori dibawah rata-rata karena jarak terpanjang yang diukur dari tanda pertama ke tanda tempat jatuhnya bola berada di 5-13 meter, 5 orang berada kategori rata-rata karena jarak terpanjang yang diukur dari tanda pertama ke tanda tempat jatuhnya bola berada di 8-21 meter.

Dari permasalahan tersebut, peneliti merencanakan solusi permasalahan dengan menerapkan latihan *Sirkuit*. Penggunaan latihan sirkuit lebih efisien dan menantang untuk mengembangkan kekuatan, ketahanan (baik *Aeorobik*

maupun *An-aerobik*) *fleksibilitas*, kelincahan, kecepatan, *power* dan koordinasi. Materi latihan sirkuit terdiri atas ragam gerakan misalnya *sit up*, *push up*, *back up*, *jumping- jack*, lari, lompat *zig-zag*, dan masih banyak lagi materi yang bisa disajikan. Oleh karena itu guru ataupun pelatih ekstrakurikuler dapat mengemas latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik niscaya hasil yang diharapkan akan dapat dicapai.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa program latihan sangatlah dibutuhkan dalam meningkatkan kekuatan lengan siswa di SMA N 1 Sunggal. Berdasarkan kenyataan yang ada, penulis ingin mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah ada **“Pengaruh Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah menyangkut penelitian tentang Pengaruh Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal, diantaranya sebagai berikut:

1) Masih ada siswa yang tidak mampu melakukan olahraga tolak peluru, lempar lebing dan gerakan shooting bola basket dengan baik karena kurangnya kekuatan atau *power* lengan siswa.

2) Kurangnya penerapan program latihan untuk meningkatkan kekuatan *power* lengan pada siswa SMA N 1 Sunggal.

C. Batasan Masalah

Melihat adanya masalah yang muncul dari identifikasi masalah yang muncul diatas maka berdasarkan pertimbangan biayadan kemampuan, peneliti

membatasi masalah dengan hanya mengkaji pada suatu permasalahan yaitu **“Pengaruh dari Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal.”**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat merumuskan masalah. “Adakah Pengaruh dari Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal.”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh dari Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal.”

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh *sirkuit training* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang *sirkuit training* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada siswa kelas X di SMA



Negeri 1 Sunggal dapat dimanfaatkan:

1. Bagi guru

- a) Sebagai sarana untuk mengevaluais keberhaislan dalam membimbing siswa dalam materi pendidikan, jasmani khususnya yang menggunakan kekuatan otot lengan .
- b) Dapat digunakan utnuk menilai kegiatan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pembeljaarna Pndidikan Jasmani disekolah
- c) Dapat mengetahui tingkat kekuatan otot lengan siswa di SMA Negeri 1 Sunggal

2. Bagi siswa

- a) Dapat mengetahui seberapa baik kekuatan lengan, sehingga diharapkan lebih optimal untuk melaksasnkana materi pembelajaran pendidian jasmani dalam penggunaan otot lengan.
- b) Sebagai bahan renungan untuk mengoreksi kondisi kekuatan dan ydaya tahan diri sendiri, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk hidup aktif

THE
Character Building
UNIVERSITY