

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik untuk bergerak yang dilakukan secara teratur untuk menunjang kesehatan dan kebugaran jasmani setiap individu . Dizaman yang modern ini dan canggihnya teknologi orang-orang semakin di sibukkan dengan kegiatan yang hanya duduk dan memandangi handphone dan laptop. Pentingnya olahraga selain bisa membugarkan badan, olahraga juga bisa mengurangi stress meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan suasana hati. Begitu juga dengan kita berolahraga dengan rutin kebugaran jasmani akan terjaga.

Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan suatu kondisi tubuh , yang dimana tubuh kita merasa lebih kuat , sehat , dan semangat dalam menjalani atau melakukan kegiatan sehari hari. Secara umum kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi tubuh seseorang, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik ia tidak akan mudah lelah, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan (Yuriansyah, Hermawan, and Wiyono 2017) dalam (Iqbal et al., 2023) . Dimana apabila kebugaran tubuh terjaga dengan baik maka seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik pula .

Kebugaran jasmani juga berpengaruh penting untuk peserta didik . Selain tubuh menjadi merasa lebih sehat, kebugaran jasmani juga membantu peserta didik dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Kebugaran jasmani juga dapat mengurangi resiko cedera serta menjaga stamina dalam tubuh. Kebugaran Jasmani yang

baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut seperti daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karena itu perlu melakukan aktivitas fisik yang mampu menunjang peningkatan kebugaran fisik khususnya bagi pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah yang bisa membantu meningkatkan kebugaran jasmani adalah ekstrakurikuler bola voli.

Permainan bola voli sangat populer diberbagai kalangan baik remaja maupun dewasa , baik di sekolah maupun di masyarakat . Bola voli merupakan olahraga yang berkembang dari sebuah permainan yang disebut *Mintonette* , yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 . Seiring berjalannya waktu, aturan permainan ini mengalami perubahan , mulai dari teknik, sistem skor, dan pembentukan Federasi Internasional Bola Voli (FIVB) pada tahun 1947. Di Indonesia, bola voli masuk pada masa penjajahan Belanda pada tahun 1928 dan awalnya dimainkan oleh kaum elit . Dengan perkembangannya yang sangat pesat sehingga berdirilah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) pada tahun 1955, yang kemudian mengadakan kejuaraan nasional.

Bola voli merupakan salah satu jenis permainan bola besar dalam olahraga . Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim dimana masing-masing tim terdiri dari 6 orang dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net . Bola voli memiliki 4 teknik yaitu *passing*, *smash*, servis, dan *block*. Permainan bola voli dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang mencakup kelincahan , daya tahan tubuh , kecepatan, kekuatan, dan fleksibilitas. Di sekolah permainan bola voli kedalam mata pelajaran yang tergolong

dalam permainan bola besar. Namun tidak hanya di mata pelajaran saja, diluar jam sekolah permainan bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang diadakan atau dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah. Ekstrakurikuler membantu siswa mengembangkan kemampuan siswa diluar bidang akademik. Biasanya sekolah mewajibkan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler mencakup kegiatan olahraga maupun non olahraga. Contoh kegiatan ekstrakurikuler disekolah mencakup pramuka , PMR , Paskibra, Futsal, pencak silat, bola voli dan karate . Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa adalah ekstrakurikuler bola voli .

Rendahnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh variasi dalam metode latihan fisik yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Program latihan yang dilakukan cenderung bersifat kurang bervariasi dan lebih banyak menggunakan variasi Latihan yang klasik, seperti yang peneliti lihat saat observasi, latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik menggunakan variasi Latihan dengan *sit up*, *push up*, jogging dengan jarak dan waktu yang ditentukan,, yang apabila di lihat terlihat membosankan untuk dilakukan secara terus menerus sebagai bentuk Latihan fisik. Dengan kegiatan tersebut membuat siswa kurang termotivasi dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli . sehingga perkembangan kemampuan fisik mereka pun tidak optimal . oleh karena itu diperlukan suatu model Latihan yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan fisik dalam olahraga bola voli . Berikut data kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

Tabel 1.2 Absensi Siswa

No	Nama	Kelas	Tanggal													
			Juli													
			14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
1	Meldy	XI – B	-	-	-	√	-	-	-	-	S	-	-	-	-	√
2	Dika	XI – C	-	-	-	A	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√
3	Anggi	XI – B	-	-	-	√	-	-	-	-	I	-	-	-	-	√
4	Rekiel	XI – A	-	-	√	-	-	-	-	I	-	-	-	-	I	-
5	Rafly	XI – A	-	-	√	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√	-
6	Perdi	XI – D	-	-	√	-	-	-	-	S	-	-	-	-	S	-
7	Yopi	XI – C	-	-	-	√	-	-	-	-	I	-	-	-	-	I
8	Denil	XI – A	-	-	√	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√	-
9	Revan	XII – D	-	√	-	-	-	-	I	-	-	-	-	√	-	-
10	Akmal	XI – B	-	-	-	√	-	-	-	-	A	-	-	-	-	√
11	Fatur	XII – D	-	√	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√	-	-
12	Noval	XI – B	-	-	-	√	-	-	-	-	A	-	-	-	-	√
13	Dias	XI – D	-	√	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√	-	-
14	Haga	XI – A	-	-	√	-	-	-	-	I	-	-	-	-	√	-
15	Alief	XI – C	-	-	-	√	-	-	-	-	√	-	-	-	-	√
16	Reyno	XI – D	-	√	-	-	-	-	I	-	-	-	-	A	-	-
17	Rafi	XI – B	-	-	-	√	-	-	-	-	S	-	-	-	-	S
18	Fadly	XI – A	-	-	√	-	-	-	-	S	-	-	-	-	I	-

Data absensi mata pelajaran pjok dicatat oleh guru PJOK setiap pertemuan dan dikumpulkan untuk mengetahui tingkat kehadiran siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru . Dari data diatas ada beberapa siswa 4 siswa yang sering izin dikarenakan sakit . Ada 4 siswa yang tidak hadir tanpa keterangan . Dan ada 5 siswa yang tidak hadir dengan keterangan izin . Kondisi ini menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam tingkat kehadiran yang perlu diperhatikan saat melakukan pembelajaran PJOK. Ketidakhadiran siswa, terutama mereka yang tidak hadir tanpa alasan atau seringkali karena sakit, dapat mempengaruhi proses belajar dan hasil tes kebugaran jasmani. Oleh karena itu, data absensi sangat penting untuk memastikan bahwa siswa terlibat dalam pembelajaran PJOK dan bahwa data penelitian adalah valid, terutama untuk analisis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1.2 Hasil TKJI Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama Siswa	Lari 60 M	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 1200 M
1	Meldy	9,5"	5	25	40	5'14"
2	Dika	9,8"	5	20	38	6'32"
3	Anggi	10,11"	5	23	42	6'32"
4	Rekiel	10,15"	4	23	39	5'32"
5	Rafly	9,7"	6	19	43	5'32"
6	Perdi	9,55"	6	20	37	6'35"
7	Yopi	10,3"	7	20	41	5'16"
8	Denil	9,32"	7	19	36	6'33"
9	Revan	10,24"	8	20	40	6'33"
10	Akmal	10,14"	8	18	38	5'41"
11	Fatur	10,15"	6	19	42	6'13"
12	Noval	11,7"	9	20	37	5'34"
13	Dias	9,6"	5	20	44	6'35"
14	Haga	10,43"	6	25	41	7'10"
15	Alief	10,24"	5	26	39	6'45"
16	Reyno	9,32"	7	20	43	6'30"
17	Rafi	9,32"	6	25	40	7'05"
18	Fadly	10,14"	5	25	35	6'53"

Siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam telah melakukan tes awal yang terdiri dari lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari 1200 meter. Adapun hasil nilai keseluruhan yang diperoleh oleh siswa yaitu 1 siswa bernilai 9 dengan keterangan kurang sekali. Ada 13 siswa yang bernilai 10 dengan keterangan kurang, ada 4 siswa dengan nilai 11 dengan keterangan kurang. Dengan diambilnya data awal tersebut maka bisa diketahui bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang. Secara umum, informasi dari catatan kehadiran yang sah dan hasil tes awal kebugaran fisik memberikan pemahaman krusial tentang keadaan siswa dalam proses pembelajaran serta aspek kebugaran jasmani yang membutuhkan perbaikan dalam program pengembangan olahraga di sekolah. Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler

bola voli secara menyeluruh adalah *circuit training*. *Circuit training* merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang menyatukan elemen kekuatan, stamina, kecepatan, kelincahan, dan berbagai komponen lainnya. Di sisi lain, elemen kebugaran jasmani mencakup stamina, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan komponen tambahan lainnya . Dari unsur dan komponen tersebut merupakan kesatuan yang saling berhubungan dan memiliki persamaan pada setiap unsur dan komponen nya .

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan peneliti mengetahui bahwasannya perlu latihan yang tidak monoton dan membuat variasi yang baru untuk dapat menunjang kebugaran jasmani siswa . Dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa dapat membantu meningkatkan teknik dalam olahraga bola voli sehingga bisa memperbaiki performa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam .

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dengan ini penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.
2. Belum dilakukan penelitian tentang pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar masalah yang ditulis dalam penelitian ini tidak terlalu luas dan menyimpang dari topik permasalahan yang ada, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah

tentang “Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh Metode *Circuit Training* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam?”

1.5 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan “*Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler boal voli SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam”

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini dilaksanakan, maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa, membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani dan memberikan metode latihan yang baru yang membuat siswa menjadi semakin semangat dalam meningkatkan performa dalam olahraga bola voli baik dalam teknik, fisik , dan mental .
2. Bagi pembina ekstrakurikuler, memberikan referensi baru dalam model latihan yang akan diberikan kepada siswa yang membantu meningkatkan performa siswa dalam ekstrakurikuler bola voli .
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan kualitas kegiatan ekstrakurikuler bola voli melalui penelitian yang dilakukan di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam.