

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. 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 sosial 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. Hal ini juga perlu pada siswa SMP yang menjadi bagian Pendidikan di sekolah.

Sekolah Menengah Pertama adalah jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar (atau sederajat). Bagi siswa SMP kesegaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik pada saat belajar maupun diluar sekolah. Masa remaja merupakan masa dimana sedang tumbuh dan berkembang. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah yang diselenggarakan dengan frekuensi seminggu sekali dengan lama 40 x 3 jam pelajaran atau selama 120 menit, secara fisiologis kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-

organ tubuh anak. Oleh karena itu dalam upaya membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, memperdalam dan memperluas pengetahuan, membentuk nilai-nilai kepribadian serta memunculkan dan membina bakat siswa, diselenggarakan kegiatan ekstrakurikuler atau pengembangan diri.

Secara umum kegiatan ekstrakurikuler itu dibagi menjadi dua macam yaitu: ekstrakurikuler non olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. SMP Negeri 2 Siempat Nempu merupakan sekolah yang beralamat di desa Kanopan, Kecamatan Siempat Nempu, Kabupaten Dairi, Provinsi Sumatera Utara. Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 2 Siempat Nempu, yang termasuk non olahraga antara lain: Matematika, paskibra dan Pramuka sedangkan yang termasuk ekstrakurikuler olahraga yaitu karate dan Futsal. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, siswa diharapkan dapat mengembangkan bakat dan kemampuannya.

Kegiatan ekstrakurikuler Karate merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Oleh karena itu pihak sekolah ingin lebih mengembangkan potensi yang ada pada siswa dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler Karate. Kegiatan ekstrakurikuler Karate dilaksanakan di lapangan sekolah SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler karate yaitu meliputi latihan teknik, latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk gerakan dasar, maupun teknik bertarung atau komite. Apabila kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan berkesinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani

siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler karate juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik karate dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Karate tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya ada nya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler Karate dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.

Kegiatan ekstrakurikuler Karate juga banyak memiliki kendala diantaranya alokasi waktu pembelajaran ekstrakurikuler olahraga yang hanya 2 kali pertemuan perminggu, tidak memungkinkan untuk mengharapkn siswa mampu menguasai keterampilan, teknik yang diberikan. Secara utuh untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik perlu latihan yang terprogram, teratur dan terukur. Kondisi yang hanya 2 kali pertemuan tersebut, masih perlu dan butuh latihan untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik pada siswa.

Peneliti melakukan pengamatan dan observasi di SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Dari pengamatan dan observasi peneliti di lokasi latihan yaitu lapangan SMP Negeri 2 Siempat Nempu tanggal 12 Juni 2019. Saat dilakukan *Kumite*/bertarung, Peneliti menemukan banyak siswa yang mengalami kelelahan berlebih saat dalam *Kumite*/bertarung. Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Pada saat pertandingan Piala RAPI 2018 yang diadakan di Pakpak Bharat, beberapa

siswa/atlet diberangkatkan untuk mengikuti pertandingan tersebut. Rata-rata siswa tidak mampu bertahan hingga waktu usai. Siswa juga saat melakukan pukulan dan tendangan yang kurang tepat sebagaimana mestinya saat siswa/atlit bertanding di atas matras. Kekurangan-kekurangan siswa tersebut diantaranya adalah kurangnya kecepatan pukulan/tendangan, kurangnya *power*, terkhusus kurangnya daya tahan paru yang menyebabkan siswa mengalami kelelahan berlebih saat siswa bertanding diatas matras. Peneliti juga melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dilapangan pada jadwal latihan, bahwasannya daya tahan paru siswa ekstrakurikuler Karate masih dalam kategori rata-rata sangat kurang. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan peneliti dalam tes lari 1000 Meter putra kategori usia 13-15 tahun.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu.

NO	NAMA	USIA	LARI 1000 Meter	KATEGORI	NILAI
1	David Sinambela	14	5'14 Menit	Kurang	2
2	Adi Sentosa Sinaga	14	6'19 Menit	Sangat Kurang	1
3	Samuel Siburian	13	6'35 Menit	Sangat Kurang	1
4	Rido Choki Sihombing	14	5'02 Menit	Kurang	2
5	Eji Siburian	14	6'57 Menit	Sangat Kurang	1
6	Joel Siburian	14	4'09 Menit	Sedang	3
7	Hepri Sianturi	13	5'21 Menit	Kurang	2
8	Rinaldo Sinurat	14	5'16 Menit	Kurang	1
9	Rianto Nababan	13	6'43 Menit	Sangat Kurang	1
10	Panro Manalu	15	4'15 Menit	Sedang	3

Pada tes pendahuluan lari 1000 Meter pada siswa hari Selasa 12 Juni 2019 yang bertepatan dengan jadwal latihan Karate dengan menggunakan tes Pengukuran Jasmani Indonesia dalam TKJI menurut (Agung Sunarno 2017:93) yaitu lari 1000 Meter untuk putra usai 13-15 Tahun, maka diperoleh hasil tes pendahuluan 10 orang berada kategori kurang, 2 orang berada kategori sedang, 4

berada kategori kurang dan 4 orang berada kategori sangat kurang.

Tabel 1.2. Norma Penilaian TKJI

No	Kategori	Score	Nilai
1	Sangat Baik	s.d-3'04"	5
2	Baik	3'05" – 3'53"	4
3	Sedang	3'54" – 4'46"	3
4	Kurang	4'47" – 6'04"	2
5	Sangat Kurang	6'05" – dst	1

Agung Sunarno (2017:93)

Dari permasalahan tersebut, peneliti merencanakan perbaikan permasalahan dengan menerapkan latihan *Sirkuit Training*. Penggunaan latihan sirkuit lebih efisien dan menantang untuk mengembangkan kekuatan, ketahanan (baik *Aerobik* 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 atau pun pelatih ekstrakurikuler dapat mengemas latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik niscaya hasil yang diharapkan akan dapat dicapai (Amat Komari 2008:77-78)

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap daya tahan siswa dan membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran siswa saat melakukan aktivitas belajar siswa pada umumnya, khususnya saat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Berdasarkan kenyataan yang ada, penulis ingin mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah ada **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah menyangkut penelitian tentang Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu, diantaranya sebagai berikut:

1. Alokasi jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani yang terbatas, menjadi salah satu penyebab kurangnya aktivitas jasmani siswa Ekstrakurikuler Karate sehingga kebugaran jasmani menjadi menurun
2. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu.
3. Belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu.
4. Siswa ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu yang mengalami kelelahan berlebih saat latihan dan pertandingan Karate.

1.3. Batasan Masalah

Melihat banyaknya masalah yang muncul dari identifikasi masalah yang muncul diatas maka berdasarkan pertimbangan biaya dan kemampuan, peneliti membatasi masalah dengan hanya mengkaji pada suatu permasalahan yaitu

“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu.”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat merumuskan masalah. “Adakah Pengaruh dari Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu.”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yaitu:

1.6.1 Manfaat yang bersifat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh *sircuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu.

1.6.2. Manfaat yang bersifat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu dapat dimanfaatkan:

a. Bagi Guru

- 1) Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam membimbing kegiatan Ekstrakurikuler Karate.

- 2) Dapat digunakan untuk menilai kegiatan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani disekolah.
- 3) Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 2 Siempat Nempu.

b. Bagi Siswa

- 1) Dapat mengetahui seberapa baik keseharian jasmaninya, sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan keseharian jasmaninya.
- 2) Sebagai bahan renungan untuk mengoreksi kondisi keseharian jasmani diri sendiri, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk hidup aktif.