

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk mengajar. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kesegaran jasmani seseorang buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab faal tubuhnya tidak bekerja dengan baik.

Sumosardjono (1992 : 27) menyatakan bahwa : “Kegiatan olahraga saat ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.” Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat.

Menurut Parahita (2009 : 144) menyatakan bahwa : “Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran Kalori) dan merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam

melakukan tugasnya.” Upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan seseorang.

Seseorang yang mempunyai dasar Kebugaran Jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seorang yang memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, maka diharapkan seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas fisik yang baik dan teratur.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang serta keadaan yang lebih ekstrim tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati hidup serta terhindar dari penyakit.

Dalam upaya meningkatkan Kebugaran Jasmani masyarakat, pemerintah saat ini telah menerapkan jam krida olahraga. Jam krida olahraga sebagaimana dimaksudkan berlaku untuk anggota PNS, ABRI, Badan Usaha Milik Negara, pelajar, dan mahasiswa. Pada jam krida olahraga tersebut ditetapkan senam kebugaran jasmani sebagai salah satu sarana maningkatkan kebugaran jasmani (dalam Jumadin, 1998 :4).

Untuk mencapai tingkat Kesegaran Jasmani yang baik perlu dilakukan latihan-latihan fisik. Aktifitas fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Melalui latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan, seseorang akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga akan dapat melakukan tugas sehari-harinya dengan baik. Kemampuan kerja fisiknya akan semakin baik, sehingga hasil kerjanya semakin produktif.

Ada beberapa latihan fisik meningkatkan kesegaran jasmani (dalam Jumadin, 1998 : 1) antara lain aerobik, adult physical program, Senam Kesegaran Jasmani, lari terus menerus, *Circuit Training*, *fartlek* program, *interval training*, jogging program.

Seperti halnya di SMA Negeri 1 Berastagi untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani yang baik pada siswa ataupun guru-guru, di sekolah ini dilakukan Senam Kesegaran Jasmani. Senam ini dilakukan setiap satu kali dalam seminggu yaitu pada hari Jumat. Senam ini dimulai pukul 07.15 WIB pagi kemudian dilanjutkan dengan kegiatan belajar mengajar seperti biasanya. Namun setelah peneliti melakukan observasi pada 20 Mei 2012, maka berdasarkan keterangan dari beberapa guru di sekolah ini diperoleh bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa-siswa di sekolah ini belum baik. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan belajar mengajar dimana siswa-siswa masih merasa kurang bergairah dalam melaksanakan aktifitas belajar mengajarnya. Jadi perlu adanya program lain untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Berastagi. Seperti

yang telah dikemukakan sebelumnya selain Senam Kesegaran Jasmani, *Circuit Training* juga dapat meningkatkan tingkat Kesegaran Jasmani seseorang.

Circuit Training adalah suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen – komponen *power*, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan dan komponen fisik lainnya. Menurut Fox (dalam Jumadin, 1998 : 5) menyatakan bahwa: “*Circuit training* dapat dipakai untuk perbaikan kekuatan otot, daya tahan, kelentukan dan daya tahan *kardiovaskuler*.”

Harsono (1988 : 227) menyatakan bahwa:

“*Circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seseorang akan dapat memperkembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total *fitness*nya dengan jalan melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu atau melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam jangka waktu yang sesingkat-singkatnya.”

Menurut Jumadin (1998 : 6) menyatakan bahwa:

“Program latihan *Circuit Training* dapat dirancang dan dilaksanakan dalam bermacam-macam cara latihan yang dipilih pada stasiun-stasiun yang disusun dalam sebuah pola khusus baik dalam ruangan maupun di lapangan, yang memungkinkan sejumlah orang yang ikut berlatih.”

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat kita jelaskan bahwa latihan *Circuit Training* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani atau kondisi seseorang. Program latihan *Circuit Training* dirancang sedemikian rupa sehingga melibatkan komponen-komponen Kesegaran Jasmani. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988 : 228) bahwa: “Bentuk latihan haruslah dipilih sesuai dengan otot-otot apa dan unsur-unsur fisik apa yang ingin kita kembangkan.”

Menurut pendapat beberapa ahli, terdapat beberapa cara untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani. Cara-cara tersebut antara lain ialah melalui Aerobik, *Adult physical fitness* program, lari terus menerus, *Circuit Training*, *fartlek* program, *interval training* dan jogging program COBIN, 1974. (dalam Jumadin, 1998 : 1).

Di negara maju telah dikembangkan *Circuit Training* (CT) untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani anak sekolah sedangkan Indonesia adalah Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Oleh karena itu akan timbul suatu pertanyaan apakah SKJ ini dapat dilestarikan kemanfaatannya atau adakah cara lain sebagai tandingan yang lebih baik (dalam Jumadin, 1998 : 2).

Dari latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai **“Perbedaan pengaruh *Circuit Training* dengan Senam Kesegaran Jasmani 2004 terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012?, Apakah yang dimaksud dengan *Circuit Training*? Apakah yang dimaksud dengan Senam Kesegaran Jasmani 2004? Apakah melalui *Circuit Training* dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa? Apakah melalui Senam Kesegaran Jasmani 2004 dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa? Manakah yang lebih berpengaruh antara *Circuit Training* Dengan

Senam Kesegaran Jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih mengarahkan peneliti ini sehingga terfokus dan spesifik maka masalah dibatasi pada Perbedaan Pengaruh *Circuit Training* Dengan Senam Kesegaran jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah :

1. Variabel bebas I : adalah *Circuit Training*
2. Variabel bebas II : adalah Senam Kesegaran Jasmani 2004,
3. Variabel terikat : adalah Peningkatan Kebugaran Jasmani

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012?
2. Bagaimanakah Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012?

3. Manakah yang lebih berpengaruh antara *Circuit Training* Dengan Senam Kesegaran Jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

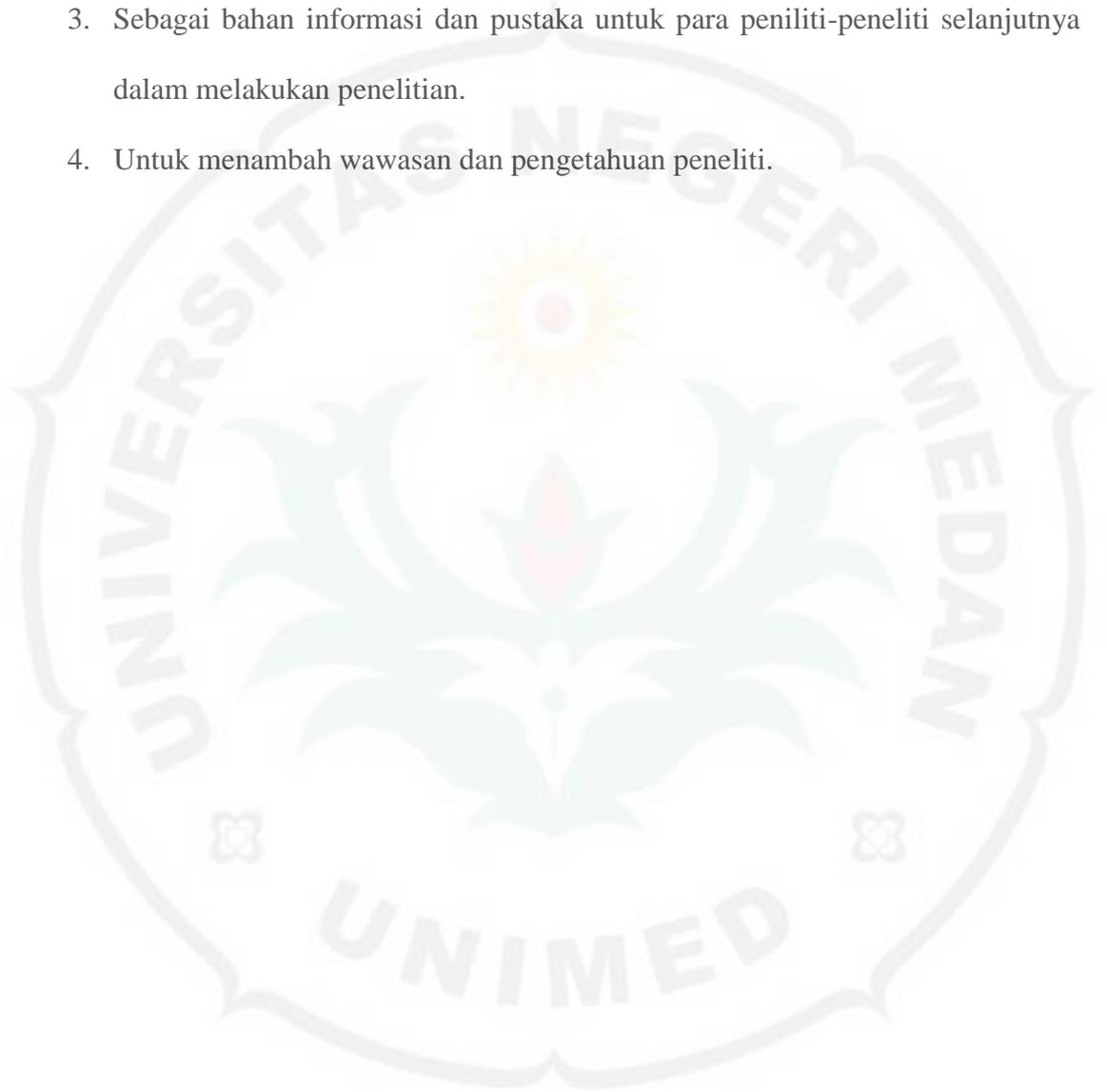
1. Pengaruh *Circuit training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara *Circuit Training* dengan Senam Kesegaran Jasmani 2004 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan pertimbangan untuk pihak sekolah SMA Negeri 1 Berastagi Tahun Ajaran 2011/2012 dalam meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa.
2. Sebagai bahan masukan kepada guru-guru di SMA Negeri 1 Berastagi untuk mengembangkan Kebugaran Jasmani siswa.

3. Sebagai bahan informasi dan pustaka untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.
4. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti.



THE
Character Building
UNIVERSITY