

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan sari utama dari kesehatan secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan sehat, maka salah satunya akan tampak dari keadaan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak akan mencapai kesehatan secara menyeluruh tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan nampak juga tidak berfungsi sepenuhnya apabila tidak didukung aspek pendukung lainnya seperti kesegaran rohani dan sosial. Jadi, dapat disimpulkan kesegaran jasmani merupakan awal ataupun pendorong aspek-aspek yang lain untuk berkembang dan tercapai dengan penuh harapan.

Aktifitas fisik ternyata berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang yang dimana hal ini merupakan bagian kompleks dari kebiasaan sehari-hari manusia. Aktifitas fisik merupakan titik tumpu seseorang dalam mencapai kesegaran jasmani. Oleh karena itu, baik atau buruknya tingkat kesegaran jasmani akan ditentukan dari aktif atau pasifnya anggota tubuh itu sendiri. Dalam hal ini dapat diambil inti sari bahwasanya apabila semakin sering tubuh melakukan pergerakan secara otomatis tubuh akan terbiasa dengan fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kesegaran jasmani. Apabila terjadinya peningkatan kebugaran jasmani tersebut akan sangat mempengaruhi dalam hal kualitas maupun kuantitas hidup manusia sehari-hari.

Tingkat kesegaran jasmani adalah suatu pandangan, lukisan, gambaran mengenai keadaan kesegaran jasmani, yaitu mengenai kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya serta masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan efek kelalahan yang berlebihan.

Era globalisasi saat ini yang dimana kemajuan teknologi yang berkembang secara pesat telah banyak merubah gaya hidup manusia. Perubahan ini disebabkan semakin canggihnya peralatan mesin yang dahulunya hanya dilakukan manusia menggunakan aktifitas tubuh dalam melakukan sesuatu hal sekarang telah dipermudah dengan berbagai macam sarana maupun prasarana yang didukung dengan mesin canggih. Sehingga tanpa kita sadari hal ini sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani yang dimana dalam hal ini berkurangnya gairah hidup dalam menjalani hidup kita sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemanfaatan fungsi tubuh dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari sehingga fungsi tubuh tidak berfungsi dengan semestinya.

Begitu juga halnya dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah kesegaran jasmani siswa-siswi sangat diperlukan agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik dengan kurikulum yang telah ditetapkan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin tingginya persaingan pada saat ini

selain pentingnya kualitas wawasan ilmu yang luas juga harus didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Maka dari hal ini merupakan tugas para guru-guru khususnya guru penjas dalam pembinaan kondisi fisik siswa-siswi untuk bisa kedepannya bersaing baik dalam hal ilmu pengetahuan yang juga didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Djamarah dan Zain (2006:77) berpendapat bahwa “ Guru sebagai salah satu sumber belajar berkewajiban menyediakan lingkungan belajar yang kreatif bagi kegiatan belajar anak didik dikelas “. Oleh karena itu, dapat diambil inti sari dari wacana diatas kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dijaga dan dipertahankan. Untuk mempertahankan hal tersebut siswa-siswi dituntut untuk menjaga kebugarannya selain pada saat pelajaran penjas maupun di luar jam sekolah. Apabila siswa-siswi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik secara alamiah siswa/i akan bergairah dalam menggunakan pikirannya dengan baik dan bersemangat. Maka dari wacana diatas dapat diambil inti sari bahwa selain wawasan ilmu yang luas juga harus didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang keberhasilan siswa-siswi kedepannya.

Namun, dalam proses hal tersebut pelaksanaan praktek dilapangan sering sekali menghadapi kendala. Diantaranya kurang variasi program pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa tidak termotivasi untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. . Padahal bidang study pendidikan jasmani dapat berguna meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa-siswi anak didik.

Penerapan pendidikan jasmani yang terkonsep akan membuat prosesnya menjadi lebih menarik serta siswa anak didik akan menjadi termotivasi untuk melakukan hal yang telah diinstruksikan oleh guru penjas sehingga secara kesinambungan siswa akan memperoleh manfaat sebenarnya melalui pelajaran penjas dari hasil aktivitas fisik di lapangan. Sehingga konsep ataupun suatu proses yang bersifat abstrak dari yang tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas. Variasi aktivitas fisik juga dapat membangkitkan rasa keingintahuan dan merangsang siswa untuk merespon terhadap penjelasan guru sehingga dalam proses aktivitas kesegaran jasmani tidak monoton dan suasana lebih hidup.

Dari sekian penjelasan singkat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani sangat penting dalam menopang siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang dimana juga proses belajar mengajar tersebut harus diikuti faktor pendukung lainnya seperti kreatifitas seorang guru sebagai mediator dan sarana prasarana olahraga yang memadai.

Namun hal ini sangat bertolak belakang dengan SMP Negeri 2 Lubuk Pakam yang merupakan salah satu sekolah lanjutan pertama di Lubuk Pakam yang bisa dikatakan memiliki kualitas baik masih memiliki kendala dalam hal kesegaran jasmani siswa-siswi sekolah tersebut. Hasil pengamat penulis ini diperkuat pada saat penulis melakukan observasi serta interview kesekolah tersebut bahwa disekolah tersebut masih bisa dikatakan belum memiliki alat sarana prasarana pendukung yang memadai dalam proses pembelajaran penjas sehingga hal ini berpengaruh besar terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi khususnya kelas satu.

Hal ini diperkuat pada saat penulis melihat langsung proses belajar mengajar dilapangan sebelum memasuki materi yang ingin diajarkan oleh guru penjas siswa anak didik diberi arahan ataupun instruksi oleh guru penjas untuk melakukan pemanasan(warming-up) yaitu berupa aktivitas fisik berupa lari keliling sekolah sebanyak 4 kali putaran namun pada saat putaran ke-2 siswa-siswi sudah banyak yang berjalan. Serta hal ini juga diperkuat dalam proses belajar mengajar di kelas baik pelajaran penjas maupun bidang study mata pelajaran lainnya yang dimana siswa - siswi sering mengalami ngantuk saat guru melakukan penjelasan tentang pelajaran di dalam kelas.

Dalam hal analisis penulis berpendapat bahwasanya tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam masih rendah khususnya siswa-siswi kelas satu. Ditambah lagi alasan penulis yang memperkuat pernyataan tingkat kesegaran jasmani bahwasanya selesai mengikuti proses belajar mengajar siswa-siswi pulang dengan naik becak, dijemput orang tua menggunakan sepeda motor.Selain faktor- faktor tersebut hal ini dikarenakan berkurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa-siswi di luar jam sekolah yang dimana mereka lebih memilih aktivitas yang tidak berhubungan dengan kegiatan jasmani,seperti, bermain game online di warnet bahkan bermalas-malasan di rumah yang dimana Tanpa mereka sadari hal ini sangat berpengaruh dengan kesegaran jasmani siswa-siswi tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya pergerakan tubuh yang dilakukan siswa/i sehingga fungsi tubuh tidak berfungsi secara semestinya.

Maka, dari permasalahan tersebut guru-guru penjas khususnya di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam harus lebih variatif dalam pengadaan prosesnya dengan

menggunakan program latihan yang menarik sehingga proses belajar mengajar tersebut terjadi secara efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan uraian singkat diatas, penulis ingin mengangkat judul penelitian “ Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kab.Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014 “ .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka penelitian dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain :

- 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa rendah.
- 2) Konsentrasi belajar siswa rendah.
- 3) Kesegaran jasmani dalam mengikuti pembelajaran di sekolah masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Menimbang luasnya ruang lingkup masalah dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah melihat Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan di teliti adalah “ Apakah metode latihan sirkuit training dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014 ?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kesegaran jasmani melalui Metode Latihan Sirkuit Training pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu usaha untuk peningkatan kesegaran jasmani siswa.
2. Sebagai bahan informasi bagi guru-guru penjas khususnya guru penjas di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam dalam memilih program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Sebagai masukan bagi para guru agar dapat memahami peningkatan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit training
4. Sebagai wawasan peneliti maupun pembaca lainnya tentang kesegaran jasmani

5. Sebagai masukan bagi peneliti lain khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan bila meneliti dengan menggunakan latihan sirkuit training dalam peningkatan kesegaran jasmani.



THE
Character Building
UNIVERSITY