

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Aktivitas di sekolah sekarang ini sudah banyak, berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam jam pelajaran maupun yang diluar jam pelajaran sudah begitu padat sehingga menyita waktu siswa akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi siswa makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit. Hal ini tidak sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya.

Kejadian diatas tidak akan terjadi dan bisa dihindari kalau ada keseimbangan antara kegiatan akademik, kegiatan fisik, kegiatan lainnya yang diatur dengan baik. Untuk mengatasi kelelahan fisik dan mental siswa dapat dilakukan olahraga di sela-sela rutinitas dan dicari bentuk aktifitas fisik yang sifatnya mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama. Namun pada kenyataannya dalam kurikulum satuan pendidikan tingkat sekolah dasar untuk jam pelajaran penjas terlalu sedikit, sehingga tidak mampu mewakili aktivitas fisik anak untuk mendukung kebugaran fisik yang baik. Kurangnya tenaga pengajar dan terbatasnya fasilitas sekolah yang ada juga menjadi salah satu kendala terhambatnya aktivitas anak.

Dalam sekolah kedinasan memiliki test kebugaran jasmani yang dimana didalam test sebut terdapat beberapa jenis atau di sebut dengan test kesemampuan. Tujuan tes ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani para calon siswa

kedinasan, namun ada beberapa hal yang selalu menjadi sebuah kendala dalam mencapai tes kebugaran jasmani dengan hasil yang baik. terutama dalam tes daya tahan (Endurance), kelincahan (Agility) dan kekuatan (Strength). Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, salah satunya komponen yang berhubungan dengan kesehatan yaitu komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat ditentukan dengan melakukan penilaian pada komponen-komponen tersebut. Seseorang yang memiliki komposisi tubuh yang ideal, daya tahan kardiorespirasi yang baik, kelenturan yang baik dan daya tahan otot serta kekuatan otot yang baik maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki juga akan baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dikatakan baik apabila memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik. Daya tahan kardiovaskuler akan berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan. Hal tersebut disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot kardiovaskuler, dimana otot tersebut akan meningkatkan kesanggupan jantung untuk memompa darah lebih banyak dan lebih lancar ke seluruh tubuh.

Pada umumnya tingkat kebugaran jasmani manusia dapat juga ditentukan dengan aktifitas sehari-hari, sehingga semakin banyak aktifitas yang dilakukan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Akan tetapi di era global ini, begitu banyak anak yang tidak memiliki kebugaran jasmani, karena kurangnya aktifitas olahraga yang dilakukan dan bahkan mengabaikan olahraga dengan main game, padahal kebugaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak.

Aktivitas fisik yang diadaptasi adalah tentang aktivitas fisik yang mencakup masa hidup individu dan banyak perilaku khusus. Latihan kebugaran jasmani adalah program kebugaran fisik motorik individual, keterampilan dan motorik dasar, dan keterampilan dalam olahraga air, menari dan permainan

individu dan kelompok serta olahraga yang dirancang untuk bertemu kebutuhan individu yang unik. Aktivitas fisik yang di adaptasi harus sesuai dengan usia, perkembangan sosial dalam kelompok sebaya, dan lingkungan budaya dimana mereka berada. Meskipun program latihan kebugaran jasmani diadaptasi bersifat individual, dapat diimplementasikan dalam pengaturan kelompok dan harus sesuai dengan kebutuhan, keterbatasan dan kemampuan masing-masing atlet. Latihan kebugaran jasmani yang sesuai harus menekankan program aktif aktivitas fisik dari pada program alternatif yang tidak banyak bergerak.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program latihan sirkuit training. Sirkuit training merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa istirahat. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa sekolah dasar.

Model latihan sirkuit diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik anak, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula. Siswa menjadi tidak mudah sakit karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana belajar yang kondusif. Penerapan model latihan tersebut hingga saat ini masih sangat jarang ditemui di sekolah-sekolah, padahal dilihat dari segi waktu dan kemudahan aktivitas fisiknya model latihan ini sangat efektif diterapkan di sekolah. Dengan menggunakan sedikit waktu dari jam pelajaran penjas, yang tidak lebih dari 15 menit untuk pola latihan ini sangat cocok dilakukan di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas agar mereka memiliki kebugaran jasmani yang baik, sehingga memudahkan para siswa untuk masuk sekolah kedinasan.

## **B. Fokus Penelitian**

Adapun fokus penelitian ini yaitu membuat “model latihan kebugaran jasmani pada calon siswa TNI/POLRI melalui pengembangan model latihan”. Dengan model latihan yang akan peneliti kembangkan dapat diharapkan untuk mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik agar para calon siswa bisa mencapai tujuan dan cita-citanya.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam penelitian ini, peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah model latihan kebugaran jasmani bagi calon siswa TNI dan POLRI ?
2. Apakah model latihan kebugaran jasmani bagi calon siswa TNI dan POLRI efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmnai?

## **D. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitan yang akan dilakukan peneliti kali ini, adapun beberapa tujuan yang ingin diharapkan dalam penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Membuat model latihan kebugaran jasmani untuk calon siswa TNI dan POLRI
2. Mengetahui efektifitas pada medel latihan kebugaran jasmani untuk calon siswa TNI dan POLRI.

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi pada kondisi fisik serta kebugaran jasmanai pada casis. Kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Secara teoritis:

Memberikan sumbangan pengetahuan tentang model latihan kebugaran jasmani untuk casis (calon siswa) dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi landasan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Secara praktis:

Sebagai masukan untuk *personal trainer* dalam membuat program latihan kebugaran jasmani casis (calon siswa) dan menjadi panduan bagi pelaksanaan latihan secara mandiri bagi para casis untuk menjaga performa kebugaran jasmani.



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*