

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha yang dirancang untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran supaya peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kemampuan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, ilmu hidup, pengetahuan umum serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk masyarakat berlandaskan Undang-Undang.

Pendidikan bertujuan untuk membentuk individu yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan karakter yang berkualitas, Pendidikan juga bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal, baik secara intelektual, emosional, maupun sosial.

Dalam jenjang sekolah tertentu, pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan mata ajar yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan, yang mengutamakan pertumbuhan dan perkembangan sehat secara fisik dan mental, sosial, dan emosional melalui aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat. (Dahlan 2019)

Tujuan pendidikan jasmani, menurut menurut (Dahlan 2019) adalah untuk membangun sikap, nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik) anak-anak sehingga mereka dapat tumbuh menjadi orang yang mandiri dan mampu hidup sendiri di masa depan.

Ruang lingkup Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dibagi menjadi enam, yaitu permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non lokomotor, dan lainnya, aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat dan dengan alat, dan senam lantai, aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam paki, SKJ, dan senam aerobik, aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, pendidikan luar sekolah meliputi karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, dan mendaki gunung, yang terakhir kesehatan yang meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman sehat, mencegah dan merawat cedera, dan mengatur waktu istirahat yang tepat bagi tubuh.

Dalam Pendidikan jasmani terdapat tiga aspek penilaian, yaitu aspek kognitif yang berfokus terhadap intelektualitas siswa, seperti pengetahuan dan keterampilan dalam berpikir, aspek afektif yaitu aspek yang berfokus pada perasaan, seperti sikap dan minat yang dimiliki seorang siswa, yang terakhir yaitu aspek psikomotor yang berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan gerakan fisik. Yang memiliki fokus pada kemampuan individu untuk melakukan tindakan fisik atau gerakan dengan koordinasi yang baik dan tingkat keahlian yang meningkat.

Berdasarkan objek penelitian yang peneliti pilih, menurut (Mahendra and Abdul 2021) yakni murid sekolah menengah atas, maka akan dijelaskan

karakteristik pendidikan jasmani di sekolah menengah atas sebagaimana tertuang dalam dokumen capaian pembelajaran, adalah sebagai berikut :

1. melibatkan siswa dalam pengalaman langsung, real dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir tingkat tinggi melalui aktivitas jasmani,
2. mempertimbangkan karakteristik siswa, tugas gerak (movement task), dan dukungan lingkungan yang berprinsip Developmentally Appropriate Practices (DAP),
3. membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmaniah dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat,
4. didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.

Selain ciri-ciri yang disebutkan di atas, ciri-ciri pendidikan jasmani lainnya berkaitan dengan hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti kelas pendidikan jasmani di sekolah. Satu-satunya pelajaran adalah pendidikan jasmani yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, meningkatkan kebugaran fisik mereka, dan meningkatkan pemahaman mereka tentang prinsip-prinsip gerak. Merujuk pada penjelasan di atas, kriteria pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif adalah bahwa ia dapat mempengaruhi perkembangan fisik, motorik, dan pemahaman anak secara positif, dan membuat mereka lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani di SMA harus diprioritaskan untuk membantu siswa menjadi orang yang percaya diri dan mampu menjalani gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hidup mereka. Dengan bidang pembelajaran yang diikuti, siswa memiliki

kesempatan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka. Untuk kepentingan masa depan mereka, fokus bidang ini adalah untuk meningkatkan keterampilan kerja tim, pembelajaran kooperatif, dan membangun jiwa kepemimpinan.

Salah satu materi yang terdapat pada kurikulum Pendidikan jasmani pada jenjang SMA adalah kebugaran jasmani, kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah, (Herpratna 2021).

Berdasarkan definisi di atas, kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas fisik dalam jumlah besar tanpa lelah dan tetap menikmati waktu luangnya.

Dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani terdapat unsur unsur kebugaran yang harus dicapai, unsur tersebut diantaranya kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, reaksi, ketepatan dan kelentukan.

Daya tahan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kebugaran jasmani, daya tahan sangat dibutuhkan seseorang dalam melakukan semua aktivitas olahraga. Daya tahan adalah kesanggupan tubuh dalam menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berat (Rustiawan dan Rohendi, 2021). Ada juga yang mengatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan otot tubuh dalam menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu relatif lama (Surahman dkk, 2018). Pengertian lain tentang daya tahan adalah kemampuan

berolahraga dengan waktu yang cukup lama akan tetapi intensitas latihannya masuk pada kategori sedang (Nuari dkk, 2020).

Daya tahan dapat melibatkan berbagai aspek, termasuk kekuatan, stamina, ketahanan otot, dan ketahanan mental. Ini penting dalam berbagai konteks, mulai dari olahraga hingga aktivitas sehari-hari, karena membantu seseorang untuk tetap aktif dan produktif dalam jangka waktu yang panjang.

Daya tahan diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu, daya tahan otot yang berkaitan dengan lamanya waktu otot dapat berkontraksi agar tubuh bisa melakukan aktivitas tertentu, daya tahan kardiovaskular berkaitan dengan jumlah stress yang dialami jantung selama melakukan aktivitas fisik, yang terakhir daya tahan anaerobik yang berkaitan dengan berapa lama otot dapat terus bekerja pada kondisi fisik tertentu tanpa adanya oksigen.

Berdasarkan penjelasan diatas dan wawancara yang peneliti lakukan serta hasil observasi pada saat proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan juga saat kegiatan melatih ekstrakurikuler futsal di SMA Pelita Tiga Jakarta masih banyak siswa/i kelas X yang belum memiliki daya tahan dengan baik. Setelah melakukan observasi peneliti berencana melakukan penelitian kebugaran jasmani pada komponen daya tahan otot. Alasan peneliti memilih komponen daya tahan otot, karena daya tahan otot merupakan komponen yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, sehingga bila siswa/i kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta mempunyai tingkat daya tahan otot yang baik tentunya dapat memudahkan mereka dalam menunjang kegiatan sekolah seperti melakukan kegiatan upacara, melakukan

kegiatan pembelajaran baik di dalam kelas ataupun kegiatan praktek di luar kelas, dan juga pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler.

Beberapa faktor yang menyebabkan kurang baiknya tingkat kebugaran jasmani kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta selain kebiasaan siswa/i sekarang yang malas bergerak dan melakukan olahraga dirumah yaitu dikarenakan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton atau kurang variatif sehingga membuat siswa/i kurang antusias saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Dengan hasil pembelajaran selama ini yang masih membuat siswa/i kelas X kurang antusias pada saat pelajaran pendidikan jasmani, maka saya sebagai peneliti ingin memberikan metode pembelajaran *Circuit Training* yang harapannya dapat meningkatkan antusias siswa/i kelas X dalam mengikuti pembelajaran dan juga dapat meningkatkan Tingkat kebugaran jasmani siswa/i kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta.

Circuit Training adalah suatu bentuk latihan fisik berinterfal, di mana peserta melakukan serangkaian latihan dengan istirahat yang singkat antara setiap latihan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kekuatan dan kardiovaskular secara efisien (Rahima Ayu Putri, 2017). Dimana pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun itu seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Secara garis besar, program *circuit training* mampu meningkatkan fungsi organ tubuh secara keseluruhan seperti mampu meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, mobilitas, fleksibilitas, dan kemampuan lainnya. Ciri-ciri dari

program latihan ini biasanya terlihat dari penggunaan beban yang relatif tidak ringan dan juga tidak berat dengan durasi waktu hitungan detik, sehingga repetisi yang dilakukan bisa lebih banyak. Hal tersebut akan menunjukkan bahwa kecepatan gerakan berpotensi baik dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan dan juga kekuatan dengan merangsang kerja otot pada kondisi latihan tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Menggunakan *Circuit Training* Pada Siswa/i Kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta.”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas diatas, maka fokus penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Daya Tahan Otot Menggunakan *Circuit Training* Pada Siswa/i Kelas X Pelita Tiga Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka rumusan masalah yang muncul pada penelitian ini sebagai berikut: “Apakah penggunaan model pembelajaran *Circuit Training* dapat meningkatkan daya tahan otot pada siswa/i kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk mengaplikasikan materi yang sudah diperoleh pada saat melakukan kegiatan perkuliahan dan memperluas pengetahuan serta

memberikan inovasi baru tentang cara meningkatkan hasil belajar daya tahan melalui *Circuit Training*.

2. Bagi guru

Sebagai bahan evaluasi dalam melaksanakan proses pembelajaran selanjutnya dan menjadi pedoman dalam memilih metode mengajar yang lebih inovatif bagi guru di SMA Pelita Tiga Jakarta.

3. Bagi siswa

Sebagai bentuk dorongan bagi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik menggunakan metode yang menarik dan baru sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

