

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting untuk dikuasai oleh peserta didik adalah daya tahan otot (*muscular endurance*), yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat submaksimal dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting adalah *muscle endurance* atau daya tahan otot. Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan otot memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas fisik sehari-hari maupun performa dalam berbagai cabang olahraga. Peserta didik dengan daya tahan otot yang baik akan lebih mampu mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal, tidak mudah lelah,

serta memiliki produktivitas belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, rendahnya daya tahan otot dapat menyebabkan peserta didik cepat lelah, kurang bersemangat, dan pada akhirnya berdampak pada rendahnya hasil belajar dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas 8 SMP, ditemukan bahwa hasil belajar murid pada materi daya tahan otot dalam kebugaran jasmani masih tergolong rendah. Banyak murid yang belum mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Hal ini ditunjukkan oleh rendahnya kemampuan murid dalam melakukan serangkaian latihan yang menuntut daya tahan otot, seperti push-up, sit-up, dan back-up dalam jumlah repetisi yang memadai. Kondisi ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang digunakan selama ini belum optimal dalam meningkatkan kemampuan daya tahan otot murid.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan metode latihan sirkuit atau circuit training. Sirkuit training merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri atas beberapa pos latihan dengan jenis gerakan yang berbeda-beda, dilaksanakan secara berurutan dengan waktu atau repetisi tertentu pada setiap posnya. Metode ini dinilai efektif untuk meningkatkan daya tahan otot karena melatih berbagai kelompok otot secara sistematis, terprogram, dan bervariasi, sehingga tidak menimbulkan kejenuhan pada murid. Selain itu, sirkuit training juga dapat meningkatkan motivasi belajar karena dikemas dalam bentuk latihan yang lebih dinamis dan menantang dibandingkan metode latihan konvensional.

Penerapan *circuit training* dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan menantang bagi murid. Dengan adanya variasi gerakan pada setiap pos latihan, murid tidak mudah merasa bosan dan akan lebih termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Selain itu, *circuit training* memungkinkan guru untuk mengontrol intensitas latihan sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik murid, sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Daya Tahan Otot Menggunakan Sirkuit Training Pada Murid Kelas 8 SMP". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi nyata terhadap rendahnya hasil belajar daya tahan otot murid melalui penerapan metode *circuit training* yang terencana dan sistematis.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini difokuskan upaya meningkatkan hasil belajar daya tahan otot menggunakan sirkuit *training* pada murid kelas 8 SMP.

C. Perumusan Masalah

1. Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perencanaan upaya

meningkatkan hasil belajar daya tahan otot menggunakan sirkuit *training* pada murid kelas 8 SMP?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan otot.
- b. Memperkaya khasanah penelitian di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, terutama mengenai efektivitas penerapan circuit training dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani murid SMP.
- c. Menjadi bahan referensi atau kajian bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian serupa dengan cakupan yang lebih luas.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi Murid

Murid dapat meningkatkan kemampuan daya tahan otot dan kebugaran jasmani secara keseluruhan melalui pembelajaran yang menyenangkan dan menantang dengan metode sirkuit *training*. Selain itu, murid dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih variatif sehingga motivasi belajar pendidikan jasmani meningkat.

b. Bagi Guru

Guru pendidikan jasmani dapat memperoleh alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani, khususnya materi daya tahan otot. Hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan kompetensi dan kreativitas guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran yang inovatif.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas serta meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam merancang dan menerapkan metode sirkuit *training* yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.