

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun diluar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Seperti yang tertulis dalam Tap MPR No. II/MPR/1998 tentang tujuan pendidikan nasional, yaitu : “Meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan, ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat membangun manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa”.

Dengan demikian pendidikan bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas dan terampil serta mempertinggi budi pekerti luhur.

Berdasarkan Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) kurikulum suplemen tahun 1999 tentang Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dan seimbang.

Salah satu hasil pendidikan yang dapat dianggap tinggi mutunya apabila kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan yang dimiliki para lulusan berguna bagi perkembangan selanjutnya, baik di lembaga pendidikan maupun dalam masyarakat.

Kebugaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran Jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk usia anak sekolah mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi, dengan demikian siswa akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan yang lebih, dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Menurut TIM Pusat Penkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR), Syarifudin JUNUSUL HAIRY dalam bukunya Konsep Kebugaran Jasmani (1990 : 1) mengemukakan bahwa “Pentingnya kebugaran Jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, sportifitas dan semangat kompetisi. Beberapa peneliti juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik”.

Pada umumnya siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah atau kesehatannya terganggu akan berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Karena itu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik, perlu didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang baik pula untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. “Derajat melakukan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif kebugaran jasmani kian meningkat.”(Rusli Lutan & Adang Suherman, 2000 : 153).

Upaya untuk mengetahui dan menilai kadar kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Untuk melaksanakan tes pengukuran di perlukan adanya instrument sebagai tolak ukur. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun ini merupakan salah satu bentuk tolak ukur kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun ini, pada tahun 1984 dalam Lokakarya kebugaran jasmani, telah disepakati dan diterapkan menjadi satu tolak ukur yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya bahwa tolak ukur ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia.

Kegiatan olahraga di SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik jasmani siswa ternyata kurang berjalan dengan baik. Kegiatan olahraga hanya dilakukan siswa pada jam pelajaran pendidikan jasmani saja, sedangkan

semestinya jam istirahat di sekolah lebih banyak dihabiskan dengan mengobrol sesama siswa dan selebihnya pergi ke kantin untuk jajan.

Mengingat begitu pentingnya tingkat kebugaran jasmani untuk mencapai prestasi yang baik khususnya bagi prestasi belajar siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan maksud ingin mengetahui apakah ada pengaruh penerapan metode sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Aktifitas olahraga hanya dilakukan siswa pada jam pelajaran pendidikan jasmani saja.
2. Jam istirahat sekolah lebih banyak dihabiskan dengan mengobrol dan jajan.
3. Siswa tidak konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah tingkat kebugaran jasmani melalui metode latihan Sirkuit dapat meningkat pada siswa sekolah dasar kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011 ?”.

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011.
2. Untuk memperbaiki dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Tahun Pejaran 2010-2011 setelah diberikan latihan atau metode Sirkuit Training.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi siswa  
Sebagai upaya untuk menambah pengalaman dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.

2. Bagi Guru Penjas

Sebagai bahan perbandingan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para siswanya melalui berbagai metode yang ada

3. Bagi Program Studi

Sebagai bahan rujukan bagi para mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani .

4. Bagi FKIP

Sebagai bahan masukan untuk perpustakaan khususnya bagi mahasiswa yang berminat mengembangkan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani.