

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di dunia pada saat ini semakin pesat, olahraga sangat digemari oleh berbagai oleh semua tingkatan usia dan lapisan masyarakat, dimana mereka berolahraga untuk berbagai tujuan seperti menjaga kesehatan, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik (kebugaran) serta meraih prestasi.

Seseorang yang akan berolahraga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang bugar, dimana yang dimaksud dengan kebugaran fisik adalah seseorang yang masih memiliki kemampuan dan stamina untuk mengerjakan kegiatan atau aktifitas selanjutnya tanpa merasa kelelahan yang berarti, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang mampu melakukan berbagai rutinitas dengan penuh optimal walaupun rutinitas tersebut selalu berlanjut dan berulang-ulang hingga seharian penuh tanpa adanya rasa lelah dan letih yang berlebihan.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) memiliki beberapa komponen atau unsur yang saling berkaitan satu sama lainnya, diantaranya yaitu terdiri atas kekuatan, daya tahan, stamina, aksi reaksi, koordinasi, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan juga kelincahan. Semua komponen tersebut membantu mereka dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal

Memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan merasakan lebih sehat, segar dan bugar sehingga akan selalu merasakan prima dalam setiap kegiatan, dengan memiliki kondisi fisik tersebut jika dilihat dari sistem faal tubuh atau fisiologis seseorang maka akan nampak terlihat sekali pengaruhnya bagi tubuh, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka sistem organ tubuh akan berfungsi dengan baik, diantaranya akan melancarkan sistem pembuluh darah dalam mengedarkan darah keseluruh bagian tubuh, pada saat kerja fisik adanya sistem energi yang bekerja pada saat berolahraga, karena pada saat berolahraga tersebut biasanya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga sistem energi yang digunakan yaitu *aerobic system*, dimana pada sistem ini adanya penggunaan oksigen untuk menghasilkan energi yang digunakan dalam berolahraga dalam jangka waktu beberapa jam.

Olahraga di usia dini sangat diperlukan, karena dengan memperkenalkan dunia olahraga pada anak usia dini khususnya di tingkat Taman Kanak-Kanak TK hingga Sekolah dasar (SD) akan mempengaruhi tumbuh kembang anak tersebut. Perkembangan dan pertumbuhan anak adalah sangat perlu diperhatikan, sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jaman nantinya, mereka adalah calon generasi penerus bangsa. Baik dan buruknya mereka adalah penentu baik dan buruknya bangsa pada masa mendatang.

Tujuan Pendidikan Nasional "Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya" yaitu: (1) manusia yang beriman dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, (2) berbudi pekerti yang luhur, (3)

memiliki pengetahuan dan ketrampilan, (4) sehat jasmani dan rokhani, (5) berkepribadian mantap dan mandiri serta, (6) bertanggung jawab kemasyarakatan, (Undang-Undang Nomor 2 tahun 2005 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Praktik yang baik dibutuhkan dalam pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani, untuk meningkatkan mutu penyajian bidang studi Pendidikan Jasmani dalam kurikulum sekolah. Bila praktik yang baik ini dilaksanakan, maka bidang studi itu bukan hanya menghasilkan tujuan pengajaran berupa kemampuan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, tetapi juga dampak terhadap aspek psikologis yaitu perkembangan emosi, sosial, dan kognitif. Selain itu, bidang studi itu juga mendorong perkembangan hak asasi manusia, *fair play*, kepedulian dan apresiasi terhadap lingkungan, dan seperangkat kemungkinan dalam perkembangan yang bersifat menyeluruh (*holistik*). (Lutan, dkk, 2002:33)

Di dalam peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya dimulai dari jenjang yang paling dasar. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan olahraga merupakan salah satu sarana dalam rangka pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu dapat dicapai memerlukan waktu yang cukup panjang. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan program yang sistematis berkesinambungan.

Menurut teori (Bompa 1999,50) Latihan yang baik dan teratur akan membawa pengaruh terhadap pertumbuhan fisik seseorang, seperti: a) Serabut otot menjadi kuat dan kasar, b) Peredaran darah lebih lancar / cepat, c) Pernapasan akan lebih cepat, d) Pengeluaran keringat berjalan lebih baik, e) Pencernaan makanan lebih baik. Dan secara langsung akan berpengaruh pada kemampuan fisik menjadi lebih baik seperti : reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kebugaran jasmani.

Melihat uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan olahraga tersebut yaitu kebugaran jasmani/kemampuan fisik yang lebih baik maka guru Pendidikan Jasmani, pelatih dan pembina olahraga perlu memberikan pemahaman yang benar tentang olahraga kepada masyarakat, sehingga olahraga dapat menjadi kebutuhan hidup manusia untuk mencapai hidup sehat.

Hasil observasi peneliti di SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih kurang, terutama pada siswa putri kelas IV dan V. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kegiatan yang dilakukan siswa tersebut kemudian ditunjang oleh kurangnya sarana olahraga sehingga membuat siswa putri semakin kurang aktif.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana-sarana pendukung agar siswa putri termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya. Menyesuaikan dengan materi yang diberikan kepada siswa SD (kurikulum tahun 2004) maka latihan fisik berupa latihan sirkuit (4 pos) ini merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswa putri. Adapun latihan sirkuit (4 pos) yang dilakukan antara lain : lari bolak - balik 10 meter, push Up, baring duduk dan naik turun bangku. (Suyati dkk, 1997)

Maka dari itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan Sirkuit (4 Pos) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011-2012”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani para siswa putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung siswa dalam hal meningkatkan kondisi fisik yang mereka miliki.
2. Rendahnya tingkat kesadaran para siswi untuk berolahraga dalam rangka meningkatkan tingkat kebugaran jasmani
3. Kurangnya kreatifitas pembelajaran disekolah sehingga siswa tidak termotivasi dalam pembelajaran olahraga.
4. Kurangnya sarana olahraga di SDN 1 Labuhan Ratu sehingga siswa semakin tidak aktif dalam aktivitas olahraga yang dilakukan di sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan sirkuit (4 pos) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri Kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung tahun pelajaran 2011-2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

”Apakah ada pengaruh latihan sirkuit (4 pos) dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung tahun pelajaran 2011-2012?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

”Untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh setelah diberikan latihan sirkuit (4 pos) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung tahun pelajaran 2011-2012”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak:

1. Bagi Peneliti

Sebagai kerja konkrit atas disiplin ilmu yang peneliti peroleh selama ini dan sumbangan bagi kemajuan dunia pendidikan dan kesehatan olahraga Indonesia.

2. Bagi para siswa

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi guru

Sebagai tambahan pustaka bagi guru untuk menetapkan program latihan yang tepat dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.