

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kondisi yang merujuk pada kemampuan fisik seseorang untuk menjalankan aktivitas harian secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan lain di waktu senggang atau saat dibutuhkan tenaga ekstra (Ummah, 2019). Kondisi fisik yang prima sangat penting bagi semua individu, terutama pelajar, karena dapat mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, siswa diajarkan pentingnya menjaga kebugaran serta dibina untuk meningkatkan ketahanan dan kemampuan fisiknya.

Pendidikan menjadi kebutuhan dasar yang terus berkembang seiring kemajuan zaman. Tingginya minat masyarakat terhadap pendidikan, baik formal maupun nonformal, mencerminkan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang mampu bersaing di tingkat global. Untuk mencetak individu unggul, diperlukan pendekatan pendidikan yang menyentuh aspek intelektual sekaligus fisik.

Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus difokuskan pada pengembangan kemampuan motorik, kesehatan, dan koordinasi gerak siswa. Tujuannya adalah untuk menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, serta mampu berprestasi di berbagai bidang, termasuk akademik dan olahraga. Hal ini bertujuan sebagai acuan awal mengenai pentingnya peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam sistem pendidikan di Indonesia, terutama dalam rangka membenahi sistem yang saat ini masih menghadapi tantangan dalam hal pengelolaan (Aries & Wijaya, 2021)

Setiap siswa pada jenjang sekolah dasar menerima pendidikan dasar yang menjadi fondasi untuk pendidikan selanjutnya. Kurikulum yang diterapkan dirancang untuk membentuk generasi yang kuat secara mental, sehat secara fisik, dan unggul dalam nilai-nilai spiritual. Salah satu mata pelajaran yang mendukung pencapaian tujuan ini adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Di tingkat Sekolah Dasar, PJOK biasanya hanya diajarkan sekali dalam seminggu dengan durasi 2-3 jam pelajaran, masing-masing selama 35 menit. Hal ini membuat waktu yang tersedia untuk membina kebugaran fisik siswa sangat terbatas. Selain itu, banyak guru PJOK hanya menjalankan tugas mengajar tanpa upaya maksimal dalam mencapai tujuan dari mata pelajaran tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penambahan kegiatan melalui program ekstrakurikuler untuk mendukung pengembangan kebugaran siswa secara optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran utama dan tidak termasuk dalam struktur kurikulum wajib. Aktivitas ini dirancang untuk mendukung minat dan pengembangan keterampilan siswa di luar pembelajaran formal (Angioni et al., 2021).

Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang digemari adalah futsal, yaitu olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok beranggotakan lima pemain. Tujuan permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki. Setiap tim juga diperbolehkan memiliki pemain cadangan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Circuit training atau latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang melibatkan serangkaian latihan fisik berurutan. Latihan ini cocok diterapkan di sekolah dasar karena sederhana, hemat biaya, dan efektif untuk

meningkatkan kebugaran siswa (Arif Luqman Hakim et al., 2020). Dengan kebugaran yang baik, siswa mampu menjalani aktivitas belajar dengan lebih baik, tidak mudah jatuh sakit, dan memiliki kondisi tubuh yang mendukung pencapaian prestasi akademik.

SD Negeri Jatimakmur 5 merupakan sekolah dengan jumlah siswa yang cukup banyak, yaitu mencapai 700 orang. Di sekolah ini pun banyak dibuka ekstrakurikuler seperti, futsal, silat, karate, paskibra, *drumband*, angklung, dan lain-lain. Salah satu ekstrakurikuler yang paling digemari siswa SD Negeri Jatimakmur 5 adalah futsal. Hal ini sejalan dengan aktifnya SD Negeri Jatimakmur 5 mengikuti kompetisi futsal baik baik tingkat sekolah maupun umum.

Saat mengikuti kompetisi futsal SD Negeri Jatimakmur 5 cenderung memiliki prestasi yang stagnan. Sebagai dalam 3 tahun terakhir ekskul futsal SDN Jatimakmur 5 mengikuti 9 kali kompetisi, namun prestasi terbaik yang pernah dicapai hanya sebatas menjadi peringkat ke 3. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal dengan tim kepelatihan futsal SDN Jatimakmur 5 diduga pencapaian prestasi yang stagnan tersebut disebabkan karena tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini didukung dengan hasil observasi saat peserta futsal SDN Jatimakmur 5 berkompetisi, stamina pemain kurang stabil bahkan cenderung menurun saat memasuki babak kedua.

Oleh karena itu dalam upaya membantu meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani perlu adanya upaya, yaitu melalui latihan salah satunya adalah latihan *circuit training*. Berdasarkan observasi dan diskusi dengan tim pelatih ekstrakurikuler futsal SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi, perlu diteliti lebih lanjut mengenai tingkat kebugaran jasmani dan pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SDN Jatimakmur 5 Kota Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Melihat luasnya Batasan masalah yang muncul pada latar belakang, keterbatasan kemampuan penelitian, seperti waktu, biaya, dan sumber daya manusia, maka penelitian ini akan difokuskan pada pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal SD Negeri Jatimakmur 5 Kota Bekasi yang berusia 10 – 12 Tahun. Hal ini juga dikarenakan peserta ekstrakurikuler yang berusia 10 – 12 tahun lebih difokuskan untuk mengikuti kompetisi baik kompetisi tingkat kota maupun nasional.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah "Bagaimana Pengaruh *Circuit Training* terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri Jatimakmur 5 Kota Bekasi".

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh *Circuit Training* terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri Jatimakmur 5 Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani, serta meningkatkan kemampuan penulis dalam melakukan penelitian ilmiah secara sistematis dan objektif. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi

akademik bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis.

b) Manfaat Praktis

Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir penulis dan sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam 45 Bekasi.

2. Bagi Sekolah

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menjadi acuan teoritis pihak sekolah untuk merancang dan menerapkan kebijakan pendidikan yang relevan dengan kebutuhan siswa.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat mengetahui bagaimana pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Jatimakmur 5 Kota Bekasi, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk peningkatan kualitas futsal sekolah dan evaluasi untuk terus meningkatkan prestasi siswa di bidang futsal.

E. Definisi Operasional

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Setiap orang harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, terutama mereka yang bermain futsal.(Darmawan, 2017)

Untuk penelitian ini, tes kebugaran yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. TKJI usia 10-12 tahun meliputi:

- 1) Tes lari 40 meter
- 2) Tes gantung angkat tubuh
- 3) Tes baring duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik
- 4) Tes loncat tegak (*Vertical Jump*)
- 5) Tes lari 600 meter

2. *Circuit Training*

Circuit training atau latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang melibatkan serangkaian latihan fisik berurutan. Latihan ini cocok diterapkan di sekolah dasar karena sederhana, hemat biaya, dan efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa (Arif Luqman Hakim et al., 2020). Adapun dalam penelitian ini yang akan diberikan adalah *circuit training* dengan program sebanyak 18 pertemuan terdiri dari 2 pertemuan untuk *pre-post test* dan 16 pertemuan untuk latihan. *Circuit training* yang akan diberikan terdiri dari 5 pos yang terdiri dari:

1. Pos 1: *Jumping jack* selama 20 detik
2. Pos 2: *Squat* selama 20 detik
3. Pos 3: *Jogging* selama 3 menit
4. Pos 4: *Skipping* selama 20 detik
5. Pos 5: *Sprint* 20 meter

3. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran utama dan tidak termasuk dalam struktur kurikulum wajib. Aktivitas ini dirancang untuk mendukung minat dan pengembangan keterampilan siswa di luar pembelajaran formal (Angioni et al., 2021). Pada penelitian ini, ekstrakurikuler yang akan difokuskan adalah futsal.

4. Futsal

Futsal merupakan olahraga berkelompok/tim yang dimainkan oleh 5 orang di dalam ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter. Cara bermain futsal adalah dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan menggunakan kaki, baik melalui tendangan kaki. Dalam permainan futsal tidak diperbolehkan menggunakan tangan. Hanya penjaga gawang/kiper yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk mencegah bola masuk ke gawang (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).