

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia dini. Pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Awla & Pratama, 2024). Di era digital, peningkatan perilaku sedentari dan penggunaan gawai pada anak menimbulkan kekhawatiran terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan peningkatan risiko masalah kesehatan sejak dini (Subagyo & Fithroni, 2022). Oleh karena itu, intervensi kebugaran yang efektif dan menarik sangat dibutuhkan dalam setting sekolah dasar untuk membalikkan kecenderungan tersebut (Pérez-Ramírez et al., 2024).

Metode circuit training latihan yang terstruktur dalam stasiun-stasiun gerak berbeda yang dilakukan secara bergantian—telah banyak diteliti sebagai model intervensi yang efisien untuk meningkatkan berbagai komponen kebugaran (daya tahan kardiorespirasi, ketahanan otot lokal, kekuatan, kelincahan) pada anak sekolah (Stojanović et al., 2023). Studi-studi eksperimen menunjukkan program circuit training selama beberapa minggu (mis. 8-12 minggu) mampu menaikkan skor ketahanan otot dan kebugaran keseluruhan anak dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengikuti pembelajaran biasa (Mayorga-Vega et al., 2013)(Marinho et al., 2022). Temuan ini menegaskan bahwa sekolah merupakan arena yang cocok untuk menerapkan program latihan terstruktur tanpa memerlukan peralatan mahal.

Namun, hasil evaluasi nasional yang dilakukan oleh Kemenpora menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia cenderung rendah, terutama pada

wilayah pedesaan. Hal ini diduga disebabkan oleh rendahnya intensitas aktivitas fisik yang terprogram serta terbatasnya fasilitas olahraga yang memadai di daerah tersebut (Majdin, Rastati, 2025). Oleh karena itu, inovasi pada desain stasiun latihan yang menggabungkan unsur permainan atau edukatif menjadi strategi penting untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, keterampilan motorik, pemahaman taktis, dan pembelajaran kognitif. (Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, 2025).

Salah satu inovasi yang mudah diterapkan adalah penggabungan unsur alfabet ke dalam struktur circuit training disebut di sini Alphabet Circuit Training di mana setiap stasiun diberi label huruf (A, B, C, ...) dan dikaitkan dengan gerakan fisik tertentu (mis. A = jumping jack, B = sit-up, C = squat, dst.). Konsep alphabet workout telah dipopulerkan dalam sumber-sumber pendidikan jasmani anak dan panduan aktivitas fisik anak sebagai cara menyenangkan untuk menggabungkan latihan fisik dan aspek kognitif (mengenal huruf, mengeja kata, mengikuti urutan) sehingga aktivitas menjadi lebih variatif dan edukatif. Kelebihan pendekatan ini adalah mudah disesuaikan (skala intensitas, variasi gerakan) dan tidak memerlukan peralatan kompleks sehingga cocok untuk lingkungan sekolah dasar dengan fasilitas terbatas (Mylsidayu et al., 2019).

Di Indonesia, tes kebugaran jasmani pada siswa SD umumnya melibatkan pengukuran kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa hasil rata-rata kebugaran jasmani siswa Indonesia masih berada pada kategori sedang ke bawah, terutama pada kelompok usia sekolah dasar yang sedang berada dalam masa perkembangan motorik (Rejeki et al., 2024). Di sisi lain, perkembangan teori pembelajaran menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran aktif dan kooperatif dapat meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa, termasuk dalam pembelajaran jasmani (Buulolo & Jainurakhma, 2025).

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, ditemukan adanya peningkatan pada berbagai komponen keterampilan gerak dasar, khususnya gerak lokomotor, setelah penerapan latihan fisik yang terstruktur dan dimodifikasi. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi circuit training mampu memberikan stimulasi gerak yang tepat, meningkatkan motivasi siswa, serta relevan dengan tahap perkembangan keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar (Prayoga et al., 2025).

Secara praktis, SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan sebagai sekolah dasar di wilayah yang mungkin menghadapi keterbatasan fasilitas dan variasi program pembelajaran jasmani memerlukan strategi yang sederhana, murah, namun efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa, terutama kelas V yang berada pada rentang usia kritis perkembangan motorik dan kebiasaan hidup. Penerapan *Alphabet Circuit Training* diharapkan tidak hanya meningkatkan skor kebugaran jasmani siswa (*pretest vs posttest*), tetapi juga mempertahankan motivasi dan keterlibatan siswa dalam jangka program sehingga potensi transfer ke kebiasaan aktivitas fisik harian menjadi lebih besar.

Berdasarkan bukti empiris tentang efektivitas circuit training di sekolah, potensi kepraktisan alphabet workout, serta kebutuhan kontekstual di SDN Tambun 01, maka penelitian tentang “Pengaruh *Alphabet Circuit Training* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan” menjadi relevan dan mendesak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah dan rekomendasi praktis bagi guru PJOK untuk merancang intervensi kebugaran yang efektif, menyenangkan, dan mudah diadopsi pada konteks sekolah dasar di Indonesia.

## **B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk menghindari berbagai interpretasi yang meluas dalam penelitian ini, penulis menetapkan batas-batas permasalahan dengan lingkup penelitian yang lebih jelas dan tujuan penelitian yaitu pengaruh *Alphabet Circuit Training* (ACT) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan. *Alphabet Circuit Training* (ACT) merupakan treatment atau perlakuan yang mengukur seberapa besar pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani yang diberi perlakuan kepada siswa Kelas V SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan.

### **2. Rumusan Masalah**

- a. Apakah terdapat pengaruh *Alphabet Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tambun 01 secara keseluruhan?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah Alphabet Circuit Training berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tambun 01.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Menambah khasanah teori tentang metode latihan inovatif di pendidikan jasmani, khususnya penggabungan elemen kognitif (alfabet) ke dalam circuit training.
- b. Menjadi referensi penelitian selanjutnya di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi guru PJOK di SDN Tambun 01: sebagai panduan dalam merancang program latihan kebugaran yang kreatif dan menyenangkan bagi siswa.
- b. Bagi siswa: meningkatkan kebugaran jasmani serta menyemangati keterlibatan aktif dalam latihan.
- c. Bagi sekolah: menjadi alternatif program ekstrakurikuler atau program kebugaran sekolah yang inovatif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya: menjadi dasar pengembangan penelitian lebih lanjut dengan modifikasi metode latihan atau populasi yang berbeda.

#### **E. Definisi Operasional**

1. **Alphabet Circuit Training:** Metode latihan fisik yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan (circuit), di mana setiap stasiun diberi label huruf alfabet (misalnya A, B, C, ...). Siswa berpindah dari satu stasiun ke stasiun berikutnya berdasarkan urutan alfabet dan melakukan latihan fisik sesuai instruksi di stasiun tersebut.
2. **Kebugaran Jasmani:** Kondisi fisik siswa yang mencakup kemampuan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kecepatan, dan fleksibilitas. Diukur melalui tes fisik (misalnya lari multi-tahap, sit-up, push-up, sit and reach) sebelum dan sesudah intervensi.
3. **Siswa Kelas V SDN Tambun 01:** Subjek penelitian yang berasal dari kelas V (sekitar umur 10–11 tahun) di Sekolah Dasar Negeri Tambun 01, Kecamatan Tambun Selatan.
4. **Peningkatan:** Perubahan positif dalam skor kebugaran jasmani (pada tiap komponen dan skor total) dari pengukuran sebelum (*pretest*) ke sesudah (*posttest*)