

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan di Indonesia merupakan perwujudan manusia yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa berdasarkan (UUD 1945). Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Dengan adanya pendidikan bangsa Indonesia akan mengalami dan meninggalkan suatu bentuk keterpurukan, seperti sekarang ini. Untuk itu pemerintah harus lebih berkonsentrasi terhadap pendidikan di Indonesia dan juga harus membuat suatu kebijakan yang mengarahkan pada perkembangan pendidikan di Indonesia.

Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia, bukan mustahil pendidikan di Indonesia akan menciptakan SDM yang berwawasan luas dan berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani. Sehingga dengan adanya pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan. Salah satu pendidikan yang mengarah pada perkembangan-perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani, sehingga pendidikan jasmani

merupakan pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembelajaran pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2006:927) menyatakan bahwa : “Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasman, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Halini sesuai dengan yang tercantum pada standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan . Untuk mencapai tujuan tersebut maka perlu adanya sebuah rencana yang baik dari guru penjas di sekolah.

Olahraga terbukti dapat meningkatkan derajat dan tingkat kesegaran jasmani seseorang . Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani prima, dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat lelah, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain.

Dengan olahraga rutin, jantung akan mampu memompa darah lebih banyak darah dengan demikian mampu mengedarkan lebih banyak oksigen menuju otot, sehingga sistem metabolisme tubuh berjalan dengan baik sehingga menghasilkan cukup energi untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Macam-macam olahraga dan latihan yang bisa meningkatkan kemampuan  $VO_2\text{max}$ . pada manusia. Latihan sirkuit, salah satu bentuk latihan yang cukup dikenal dikalangan masyarakat saat ini, tak lepas akan dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik. Salah satu unsur kesegaran jasmani adalah  $VO_2\text{max}$ .

Di sekolah, khususnya di SMA Negeri 1 Telaga, pada pembelajaran mata pelajaran penjas kes, khususnya tentang gerak, banyak terdapat siswa yang cepat mengalami kelelahan dan terlihat malas dalam melakukan aktifitas gerak. Gejala-gejala ini menandakan  $VO_2\text{max}$ . yang kurang baik yang terdapat pada siswa. Alasannya,  $VO_2\text{max}$ . dapat digunakan sebagai tolak ukur daya tahan jantung-paru.  $VO_2\text{max}$  merujuk kepada banyaknya jumlah oksigen selama ekserisi (aktifitas fisik) maximum. Semakin tinggi  $VO_2\text{max}$  seseorang, semakin lama seseorang itu merasakan kelelahan ketika bekerja atau beraktivitas. Faktor

yang sangat berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan  $VO_2\text{max}$ . Seseorang atau atlet yang memiliki  $VO_2\text{max}$  tinggi maka memiliki daya tahan dan kebugaran yang baik dan tidak mudah mengalami kelelahan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik dengan masalah yang terdapat di SMA Negeri 1 Telaga, yang mana banyak terlihat siswa yang mudah mengalami kelelahan dan tidak mampu melakukan kegiatan secara maksimal.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu Siswa kurang melakukan latihan sirkuit dalam berolahraga, Siswa yang cepat mengalami kelelahan dalam melakukan suatu aktifitas (olahraga), Siswa terlihat malas dalam melakukan aktifitas gerak, Siswa tidak mampu melakukan kegiatan olahraga secara maksimal

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dibatasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah Circuit Training berpengaruh terhadap  $VO_2\text{max}$ . Pada siswa putrakelas XI SMA Negeri 1 Telaga
2. Bagaimana meningkatkan kemampuan  $VO_2\text{max}$  pada siswa putra SMA Negeri 1 Telaga.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah yaitu :

“ Apakah *Circuit Training* berpengaruh terhadap peningkatan  $VO_2\text{max}$  pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan  $VO_2\text{max}$ .

### **1.6 Manfaat Penelitian**

- 1) Memberikan sumbangsih yang baik bagi siswa yang bermaslah dengan  $VO_2\text{max}$ .
- 2) Memberikan sumbangsih yang baik bagi sekolah itu sendiri dalam peningkatan  $VO_2\text{max}$ .
- 3) Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan  $VO_2\text{max}$ .