

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah populer di kalangan masyarakat saat ini. Kesegaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sedang menurut ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak.

Maka jika hal tersebut sudah populer di masyarakat dengan demikian factor itu pula tidak kalah pentingnya di bidang olahraga ataupun dalam kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan aspek-aspek kondisi fisik.

Sport merupakan kata yang tidak asing lagi bagi telinga kita dimana istilah ini merupakan adopsi kata dari bahasa Inggris yang artinya adalah olahraga dan pada dasarnya merupakan aktivitas jasmani yang tujuannya untuk menjaga tubuh

tetap sehat,meningkat tingkat kebugaran agar tetap dalam keadaan stamina yang prima.dengan tubuh yang sehat dan prima maka seseorang dapat melaksanakan rutinitas dengan baik dan penuh percaya diri.

Beranjak dari pengertian tersebut,untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk berprestasi tidak semudah yang kita bayangkan akan tetapi untuk mencapai hal tersebut maka hal utama yang kita persiapkan adalah komponen fisik yang dalam hal ini menjadi factor penting dalam menentukan keberhasilan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA N 1 Suwawa saat melakukan aktivitas olahraga,terdapat masalah yang selama pembelajaran olahraga terus menjadi keluhan,dimana ketika kegiatan olahraga dimulai yang diawali dengan pemanasan atau warming up,sudah bannyak siswa yang mengalami kelelahan.hal ini di sebabkan oleh kapasitas paru-paru yang dibawah.

Untuk memperoleh kualitas kemampuan kapasitas vital paru-paru yang lebih baik harus melalui proses yang sistematis dan terprogram,yaitu suatu proses yang dilakukan secara kontinyu dan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat sehingga menimbulkan perubahan morfologis dan fungsional pada diri seseorang atau sekelompok orang.

Salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kapasitas vital paru-paru yaitu dengan circuit training,dimana latihan circuit merupakan bentuk latihan yang bisa meningkatkan komponen-komponen fisik,selain itu sirkuit adalah latihan yang sistematis dan terprogram dengan menggunakan beberapa stasiun latihan dalam hal ini di kenal dengan model pos-pos yang bentuk

latihannya dari pos satu berdeba dengan bentuk latihan yang ada di pos berikutnya dan dilakukan dengan waktu istirahat yang sangta singkat ketika menuju pos selanjutnya.

Berdasarkan penjelasan yang tertera diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diformulasikan dalam judul”**Pengaruh circuit training terhadap kapasitas vital paru-paru pada siswa kelas XI SMA N 1 Suwawa?**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka masalah yang dapat di angkat dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

Bagaimana peran dari circuit training terhdap kapasitas vital paru-paru?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah teruraikan di atas masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah”Apakah terdapat pengaruh circuit training terhadap kapasitas paru-paru pada siswa Kelas XI SMA N 1 SUWAWA

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang terdapat pada penelitianini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penngaruh circuit training terhadap kapasitas vital paru-paru.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **Teoritis**

- a) Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru.

- b) Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

**Praktis**

- a) Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas guru dalam pembelajaran pendidikan kepelatihan khususnya di SMA N 1 Suwawa
- b) Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya guru kepelatihan sekabupaten Gorontalo.
- c) Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.