

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga seseorang masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Haerudin et al., 2023, p. 1). Kebugaran jasmani menjadi salah satu komponen penting dalam menunjang kualitas hidup karena berhubungan dengan kesehatan, kemampuan melakukan aktivitas fisik, serta produktivitas seseorang. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan berkonsentrasi yang lebih baik, tidak mudah lelah saat mengikuti pembelajaran, serta mampu berpartisipasi secara optimal dalam berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik.

Pada masa remaja, khususnya jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berlangsung sangat pesat. Oleh karena itu, siswa memerlukan aktivitas fisik yang teratur dan terencana agar proses pertumbuhan tersebut berlangsung secara optimal (Sukron, p. 1 2025). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem otot, serta metabolisme tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Pentingnya kebugaran jasmani juga menjadi perhatian dunia. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan hipertensi. Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial, serta peningkatan fungsi kognitif pada anak dan remaja. Namun demikian, laporan Strain et al. (2024, p. 1) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik masih menjadi permasalahan global yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat, termasuk kelompok usia sekolah.

Permasalahan tersebut juga terjadi di Indonesia. Prianto et al. (2022, p. 49) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia masih tergolong rendah karena pembelajaran Pendidikan Jasmani belum sepenuhnya mampu memberikan kontribusi yang optimal terhadap peningkatan kondisi fisik peserta didik. Kondisi tersebut diperkuat oleh Rohman et al. (2025, p. 1) yang menyatakan bahwa rendahnya kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Akibatnya, banyak siswa memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang kurang sehingga mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti aktivitas pembelajaran maupun aktivitas olahraga.

Fenomena tersebut juga ditemukan di SMP Negeri 2 Cikoneng. Berdasarkan hasil observasi awal serta data hasil tes yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), yaitu Bapak Agus, ini mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori yang belum optimal. Hasil tes kebugaran jasmani awal menunjukkan bahwa 20 siswa kelas VII (65%) berada pada kategori kurang dan sedang, sedangkan hanya 10 siswa (35%) yang berada pada kategori sedang menuju baik. Data tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa masih belum optimal, terutama pada komponen daya tahan, yang merupakan salah satu unsur utama dalam kebugaran jasmani. Hasil pengamatan selama proses pembelajaran PJOK juga menunjukkan bahwa sebagian siswa tampak mudah merasa lelah ketika mengikuti aktivitas fisik yang berlangsung dalam durasi cukup lama. Kondisi tersebut menyebabkan intensitas aktivitas yang dilakukan siswa menjadi kurang maksimal sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani belum dapat tercapai secara optimal. Apabila kondisi ini terus dibiarkan, bukan hanya akan memengaruhi kemampuan fisik siswa, tetapi juga dapat berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan, produktivitas belajar, serta partisipasi siswa dalam berbagai kegiatan sekolah.

Kebugaran jasmani yang rendah juga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan siswa. Kurangnya aktivitas fisik pada usia sekolah meningkatkan risiko terjadinya obesitas, penyakit kardiovaskular, gangguan metabolisme, serta berbagai masalah psikologis seperti stres dan kecemasan (Saputra et al. dalam Yamin, 2021, p. 1). Selain itu, siswa dengan tingkat kebugaran yang rendah cenderung memiliki

kemampuan konsentrasi dan daya tahan belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian penting dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah melalui penerapan metode latihan yang mampu memberikan stimulus latihan secara menyeluruh terhadap berbagai komponen kondisi fisik. Metode latihan yang diperkirakan mampu memenuhi tujuan tersebut adalah *circuit training* dengan 6 pos. *Circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan secara sistematis melalui beberapa pos latihan yang disusun secara berurutan dengan waktu istirahat yang relatif singkat. Harsono dalam Amananti (2024, p. 5) menjelaskan bahwa *circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh, meliputi kekuatan, daya tahan, power, kelincahan, kecepatan, dan berbagai komponen kondisi fisik lainnya. Hasibuan, T. I. (2023 p. 39) juga menjelaskan bahwa *circuit training* dengan enam pos mampu memberikan stimulus terhadap sistem kardiovaskular, sistem respirasi, serta sistem otot secara bersamaan sehingga berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Secara fisiologis, latihan *circuit training* dilakukan secara berulang dengan intensitas tertentu sehingga mampu memicu adaptasi tubuh berupa meningkatnya kemampuan jantung memompa darah, meningkatnya efisiensi sistem pernapasan dalam mendistribusikan oksigen, meningkatnya daya tahan otot, serta meningkatnya kemampuan tubuh menghasilkan energi selama melakukan aktivitas fisik. Adaptasi tersebut akan berdampak pada meningkatnya daya tahan kardiorespirasi dan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara lebih efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian, *circuit training* dengan 6 pos diperkirakan mampu menjadi salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *circuit training* memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani, Penelitian yang dilakukan oleh Effendi (2019) menunjukkan bahwa penerapan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bela diri, yang dibuktikan

dengan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih berfokus pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan penerapan *circuit training* secara umum, sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat menggambarkan efektivitas model *circuit training* yang dirancang secara khusus untuk siswa dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani. penelitian yang secara khusus mengkaji circuit training dengan model 6 pos pada siswa SMP masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada atlet, mahasiswa, maupun menggunakan bentuk circuit training yang berbeda sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada siswa SMP. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada peningkatan salah satu komponen kondisi fisik, sedangkan penelitian ini mengkaji pengaruh latihan circuit training dengan enam pos terhadap kebugaran jasmani siswa menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrumen pengukuran. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan circuit training dengan 6 pos dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP sekaligus memperkaya kajian ilmiah mengenai metode latihan yang sesuai diterapkan pada peserta didik tingkat SMP.

Berdasarkan uraian tersebut, rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Cikoneng, khususnya pada komponen daya tahan kardiorespirasi, menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara efektif. Circuit training dengan 6 pos dipandang memiliki potensi untuk memberikan stimulus latihan yang mampu meningkatkan kemampuan fisik siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Circuit Training dengan 6 Pos terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Cikoneng."

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis permasalahan tersebut, penelitian ini merumuskan masalah utama sebagai berikut: "Apakah latihan *Circuit training* dengan 6 pos memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP 2 Cikoneng"

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis memberikan penjelasan secara operasional mengenai beberapa istilah penting sebagai berikut:

a. Latihan *Circuit training* dengan 6 pos (variabel bebas/ X)

Circuit training merupakan latihan kesegaran melalui pelatihan memanfaatkan desain dan cara pos pos yang telah di tentukan upaya dalam meningkatkan kemampuan daya tahan menurut Julianto dalam (Dwi Darmawan et al., 2023, p. 657). Ciri khas utama *Circuit training* adalah pelaksanaan latihan dengan intensitas relatif tinggi dan jeda istirahat yang singkat, sehingga mampu memberikan rangsangan fisiologis yang menyeluruh pada tubuh. Dalam penelitian ini, program *Circuit training* dirancang khusus bagi siswa SMP Negeri 2 Cikoneng dengan mempertimbangkan faktor usia, tingkat perkembangan fisik, serta ketersediaan sarana di sekolah. Rancangan latihan terdiri atas enam pos, yaitu: (1) *push-up* untuk melatih kekuatan otot lengan dan dada, (2) *squat-jump* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, (3) *sit-up* untuk menguatkan otot perut, (4) *shuttle run* untuk mengasah kelincahan, (5) *sprint* Melatih kecepatan, serta (6) cium lutut kaki merupakan bentuk latihan kelenturan (*flexibility*). Setelah menyelesaikan enam pos, diberikan waktu istirahat 3-5 menit, kemudian rangkaian diulang sebanyak tiga set. Pengukuran variabel dilakukan berdasarkan kepatuhan siswa dalam menyelesaikan seluruh pos, jumlah repetisi yang dicapai pada setiap pos, serta konsistensi dalam menyelesaikan set sesuai dengan standar program. Dengan pengaturan tersebut, *Circuit training* tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga menumbuhkan kedisiplinan, motivasi, serta kemampuan kerja sama antar siswa.

b. Kebugaran jasmani (variabel terikat/ Y).

Kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari (Ramadhan et al., 2023, p. 53).

Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani dioperasionalkan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disesuaikan untuk kelompok usia 13–15 tahun. TKJI dipilih karena telah terstandar secara nasional dan banyak digunakan dalam

evaluasi kebugaran siswa SMP. Instrumen ini mencakup lima item tes, yaitu: (1) lari cepat 50 meter untuk mengukur kecepatan, (2) angkat tubuh (*pull-up/modified pull-up*) untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, (3) baring duduk (*sit-up*) 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut, (4) loncat tegak (*vertical jump*) untuk mengukur kekuatan otot tungkai, dan (5) lari 1000 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru. Setiap hasil tes diberikan skor sesuai norma usia dan jenis kelamin, kemudian dikategorikan menjadi lima tingkatan: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penulis menetapkan tujuan penelitian ini secara umum untuk mengetahui pengaruh penerapan *Circuit training* dengan 6 pos terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Cikoneng.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoretis

Circuit training adalah metode latihan yang menggabungkan latihan kekuatan dan kardio dalam 6 pos berbeda. Metode ini meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Latihan bergantian di setiap pos merangsang adaptasi fisiologis otot dan sistem kardiovaskuler, memperbaiki stamina serta kebugaran jasmani secara menyeluruh.

b. Manfaat Praktis

Circuit training dengan 6 pos mudah diterapkan di mana saja tanpa alat berat, memberikan variasi gerakan agar tidak membosankan. Latihan ini efektif meningkatkan kebugaran jasmani nyata seperti kekuatan otot, daya tahan, dan kecepatan tubuh. Dengan durasi tiap pos singkat dan intensitas terkontrol, hasil kebugaran bisa dicapai secara efisien dalam waktu singkat. Secara keseluruhan, *Circuit training* 6 pos menggabungkan teori dan praktik untuk membangun kebugaran jasmani secara komprehensif dan praktis.