

**PENGARUH MODEL *CIRCUIT TRAINING* DAN *FARTLEK* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

(Jurnal)

Oleh
IRAWAN SAPUTRA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2013**

ABSTRACT**EFFECT MODEL CIRCUIT TRAINING AND PHYSICAL FITNESS
LEVEL OF FARTLEK**

by:
Irawan Saputra

Supervisor:
Dr. Hermawan grace, Kes
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

This study used an experimental method to determine the effect of circuit training and fartlek models on the level of physical fitness.

Physical fitness was measured by a test TKJI. One way ANOVA test results that have been done show that the F-test significant in the test group, is shown by the 7855 Fcount greater than F (2,27) at 3:35 (F value (7855) > F (3:35)), reinforced with a value of P = 0.002 is smaller than the critical value of $\alpha = 0.05$ level or P (0.002 < 0.05),.

Tukey post hoc test for multiple comparisons showed that only the experimental group circuit training which has sig. (F statistic) is statistically significant for experimental class sig circuit training for 0002 and 0008 is smaller than 0.05. These results indicate that the average difference between the control group and the experimental group was not statistically significant fartlek and the mean is significantly different than the mean of the experimental circuit training classes are statistically significant.

Keywords: impact, circuit, fartlek, physical fitness

ABSTRAK**PENGARUH MODEL *CIRCUIT TRAINING* DAN *FARTLEK* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

Oleh :
Irawan Saputra

Pembimbing:
Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, untuk mengetahui pengaruh model *circuit training* dan *fartlek* terhadap tingkat kebugaran jasmani. kebugaran jasmani diukur dengan tes TKJI. Hasil uji *one way ANOVA* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa uji-F signifikan pada kelompok uji, ini ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} sebesar 7.855 yang lebih besar daripada $F_{(2,27)}$ sebesar 3.35 ($F_{hitung(7.855)} > F_{tabel(3.35)}$), diperkuat dengan nilai $P = 0.002$ lebih kecil daripada nilai kritik $\alpha=0.05$ atau $P(0.002 < 0.05)$.

Tukey post hoc test untuk *multiple comparisons* menunjukkan bahwa hanya kelompok eksperimen *circuit training* yang memiliki nilai *sig.* (F statistik) yang signifikan secara statistik karena nilai *sig* untuk kelas eksperimen *circuit training* 0.002 dan 0.008 lebih kecil dari 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen *fartlek* secara statistik tidak signifikan dan meannya secara signifikan berbeda daripada mean kelas eksperimen *circuit training* yang signifikan secara statistik.

Kata kunci : pengaruh, *circuit* , *fartlek*, kebugaran jasmani

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesegaran jasmani menurut ahli faal dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sedang menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992:9).

Kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, ekonomi gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Kebugaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari

penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Fungsi pendidikan jasmani menurut Purnomo (Buletin Kesjas Edisi 2/th/1995:8), yaitu: (1) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang meliputi kebugaran jasmani dan kesehatan, (2) meningkatkan ketangkasan dan keterampilan, (3) meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, (4) menambah kehidupan sosial yang kreatif dan reaktif.

Hasil penelitian secara nasional diketahui bahwa 45,9% pelajar usia 16-19 tahun, memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang atau kurang sekali. Selanjutnya juga terungkap bahwa 37% pelajar usia 13-15 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang atau kurang sekali. Sementara itu tidak satu persen pun para pelajar yang berusia 16-19 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali. Hanya 11% pelajar berusia 16-19 tahun dan 14,8% pelajar berusia 13-15 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik (kantor menpora, 1997).

Atas latar belakang inilah penulis ingin melaksanakan penelitian dengan judul “pengaruh model *circuit training* dan *fartlek* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Masgar Kabupaten Pesawaran Lampung ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Sebagian besar siswa kelas XI belum mencapai standar nilai ketentuan sekolah yaitu 70.
3. Kurangnya kesadaran siswa dalam memanfaatkan waktu luang untuk berolah raga.

C. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh model *circuit training* terhadap kebugaran jasmani ?
2. Apakah ada pengaruh *Fartlek* dengan tingkat kebugaran jasmani ?
3. Apakah ada perbedaan antara model *circuit training* dan *fartlek* ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka adapun tujuan dari penelitian ini :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model *sircuit training* dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *fartlek* dengan tingkat kebugaran jasmani.
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan model *sircuit training* dan *fartlek* terhadap tingkat kebugaran jasmani.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga mempertinggi prestasi hasil belajarnya.

2. Bagi Guru

Sebagai bahan pemikiran guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar juga ikut meningkat.

3. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengetahuan serta dapat mengetahui secara empiris hubungan kebugaran jasmani dan prestasi akademik dengan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas XI di SMK Pertanian Pembangunan Masgar Kabupaten Pesawaran.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan

menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

2. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani

Mengacu kepada batasan mengenai kebugaran jasmani dan pendapat para pakar mengenai unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani, maka dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi :

- 1) kekuatan,
- 2) daya ledak (power),
- 3) kecepatan,
- 4) kelenturan,
- 5) daya tahan otot,
- 6) daya tahan kardio-respiratori.

3. Pentingnya Latihan Kebugaran Jasmani

Para siswa seharusnya diajarkan dan dididik untuk memahami faktor yang mengandung resiko bagi kesehatannya. Dan mendapat pengetahuan mengenai ancaman terhadap kesehatan, akibat kurang gerak. Kepada mereka perlu ditanamkan pemahaman tentang manfaat yang dapat diperoleh dari partisipasi aktif dalam aktivitas jasmani di sepanjang hayat.

4. Hal-Hal Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok.

B. Teori Pendidikan Jasmani

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

2. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral.

3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Menurut Thorndike dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

C. *Circuit training*

Latihan *Circuit* adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobik. Hal ini dirancang agar mudah untuk mengikuti dan target membangun kekuatan serta ketahanan otot. Penyelesaian dari semua latihan ini ditentukan dalam program. Ketika satu sirkuit selesai, seseorang mulai latihan pertama lagi untuk rangkaian lain.

D. *Fartlek*

Fartlek adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan. *Fartlek* (bahasa Swedia) yang diterjemahkan adalah “*speedplay*” atau “ bermain-main dengan

kecepatan, dan sebaiknya dilakukan di alam terbuka dimana ada bukit-bukit, tanah pasir, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah rumput, tanah lembek dan lain sebagainya. Pemandangan yang indah akan menyebabkan siswa lupa akan kelelahan sehingga dengan bebas melakukan latihannya.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah : siswa kelas XI di SMK Pertanian Pembangunan Masgar Kabupaten Pesawaran yang berjumlah 150 orang.

2. Sampel

sampel dalam penelitian ini adalah 20 % dari populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah *random sampling* yaitu 30 siswa, masing-masing kelas diambil 6 siswa secara acak. Jadi sampel penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat, yaitu :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Model Sircuit Training disimbolkan dengan X1 dan Fartlek disimbolkan dengan X2.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani disimbolkan dengan Y.

D. Definisi Variabel

Definisi operasional menurut Husaini Usman (2008:7) ialah petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur. Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel yang akan diukur dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Pengaruh kegiatan atau keteladanan yang baik secara langsung atau tidak langsung mengakibatkan suatu perubahan perilaku dan sikap tertentu baik pada individual atau kelompok.
2. *Caircuit Training* merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan aerobic,

yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik.

3. *Fartlek* *Fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan.

4. Kebugaran Jasmani Menurut Sudoso Sumodisarjono (1989), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto 192 : 188). Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian, yaitu tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI).

F. Teknik Analisis Data

$$t_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji *one way ANOVA* yang telah dilakukan mengindikasikan bahwa uji-F signifikan pada kelompok uji, ini ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} sebesar 7.855 yang lebih besar daripada $F_{(2,27)}$ sebesar 3.35 ($F_{hitung(7.855)} > F_{tabel(3.35)}$), diperkuat dengan nilai $P = 0.002$ lebih kecil daripada nilai kritik $\alpha=0.05$ atau $P(0.002 < 0.05)$.

Tukey post hoc test untuk *multiple comparisons* mengindikasikan bahwa hanya kelompok eksperimen *circuit training* yang memiliki nilai sig. (F statistik) yang signifikan secara statistik karena nilai sig untuk kelas eksperimen *circuit training* 0.002 dan 0.008 lebih kecil dari 0.05. Hasil ini mengindikasikan bahwa perbedaan rata-rata antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen *fartlek* secara statistik tidak signifikan dan meannya secara signifikan berbeda daripada mean kelas eksperimen *circuit training* yang signifikan secara statistik.

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara model *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Pertanian Pembangunan Negeri Masgar Kab. Pesawaran Lampung hal ini disebabkan karena *circuit training* mempunyai lebih dari satu bentuk latihan.
2. Terdapat pengaruh yang sangat kecil antara model *fartlek* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Masgar Kab. Pesawaran Lampung.
3. Diantara kedua model latihan yang di terapkan yaitu model *circuit training* dan *fartlek* dapat di ketahui bahwa model *circuit training* lebih baik pengaruhnya secara signifikan di bandingkan dengan *fartlek*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa dalam usaha meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani maka perlu menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melaksanakan latihan *circuit training* secara berkala, sehingga mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan optimal.
2. Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa, perlu ditanamkan kesadaran untuk memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga guna menjaga dan memelihara tingkat kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi kebugaran Jasmani, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Ichsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Herrhyanto, Nar dan Hamid, Akib. 2003. *Buku Materi Pokok : Statistika Dasar*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas Ditjen OR. Jakarta.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2000. *Buku Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga*. Depdiknas. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Penerbit: Alfabeta. Bandung.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sujana, Nana. 1991. *Teori-Teori Belajar untuk Pengajaran*. Lembaga penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Jakarta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka. Jakarta.
- Universitas Lampung. 2007. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.