**Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani**

**Siswa SMP**

**Kurniawan Effendi¹, Sudirman Husin², Rahmat Hermawan³**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Bandar Lampung.

\* e-mail: [kurniawaneffendi266@gmail.com](mailto:kurniawaneffendi266@gmail.com), Telp: +6287770906723

**Abstract:** The purpose of this research to find out the increase in health condition after circuit training practice. The research uses experimental methods, the total sample determined by a purposive sampling is 60 people. Data were collected by using physical fitness test on 2010 consisting of 50 m run, hang the elbows bend 60 seconds, sit-up 60 seconds, jump straight, and run 1000 m (for male) and 800 m (for female). Analysis technique of the data was uji-t. From the result the researcher obtained the value t count > t table (8.066 > 2.179) and the Sig, (2-tailed) (0.000 < 0.05) (Son) and (Princess) values of t count > t table (9.552 > 2.120) and Sig, (2-tailed) value (0.000 < 0.05), that means there are significant influence on the circuit training student healt condition. The conclusions circuit training exercise can increase health condition of Bandar Lampung student in Junior Hight School.

**Keywords: *Circuit Training*, Physical Fitness, Extracurricular Taekwondo, Karate, and Pencak Silat**

**Abstrak:** Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani setelah latihan *circuit training*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, jumlah sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan test kebugaran jasmani tahun 2010 yang terdiri dari lari 50 m, *gantung siku tekuk 60 detik, sit-up* 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 m.(Putra), 800 m (Putri)*.*Teknik analisis data yaitu analisis uji-t. Dari hasil penelitian diperoleh nilai t hitung > t tabel (8.066 > 2.179) dan Nilai Sig, (2-tailed) (0.000 < 0.05) (Putra) dan (Putri) nilai t hitung > t tabel (9.552 > 2.120) dan Nilai Sig, (2-tailed) (0.000 < 0.05), artinya terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Kesimpulan nya latihan *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 8 Bandar Lampung

**Kata Kunci : *Circuit Training,* Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Taekwondo, Karate, dan Pencak Silat**

**PENDAHULUAN**

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik dengan demikian dapat menjalankan aktivitas dari pagi hingga malam hari baik yang direncanakan ataupun secara tiba-tiba. Salah satu indikasi kondisi fisik yang baik adalah kebugaran jasmani yang meliputi aspek daya tahan, kecepatan, kekuatan terutama daya tahan umum yaitu jantung dan paru-paru. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, ia tidak akan mudah lelah, walupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan. Misalnya, kegiatan dari pagi kerja, sekolah, hingga sore hari dan malam harinya masih ada kegiatan lainnya. Namun, sebaliknya bila memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan mudah lelah, cepat pegal, dan mudah mengantuk.

Kebugaran jasmani juga penting dimiliki oleh setiap orang, baik usia tua maupun muda, pria maupun wanita harus memiliki kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan menimbulkan produktivitas kerja yang tinggi pula. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang ia lakukan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari – hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar. Demikian pula Roji (2007: 90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari uraian di atas maka kebugaran

jasmani diperlukan oleh setiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani, disamping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang tinggi, serta melatih berbagai aspek fisik lainnya seperti kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu dalam upaya membantu meningkatan kondisi fisik atau kebugaran jasmani perlu adanya upaya, yaitu melalui latihan salah satunya adalah latihan circuit training.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum penjasorkes, yaitu sebagai materi olahraga pilihan Namun demikian, sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa. Melalui ekstrakurikuler, siswa dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, Perkembangan bela diri tidak lepas dari semua unsur terutama pelajar ataupun mahasiswa. Ini terbukti tiap tahunnya selalu ada turnamen taekwondo, karate, pencak silat diberbagai tempat yang pesertanya melibatkan dari pelajar SMP, SMA, SMK, dan perguruan tinggi. Minat dan bakat peserta didik di sekolah terhadap olahraga bela diri juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler. SMP NEGERI 8 Bandar Lampung adalah salah satu sekolah menengah pertama yang memperhatikan minat bakat peserta didik di bidang olahraga bela diri.

Olahraga bela diri merupakan olahraga yang mempunyai unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa kebangsaan yang sangat berguna untuk membentuk manusia seutuhnya (sehat jasmani maupun rohani). Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri (Nur Dyah Naharsari 2008: 9). Aspek fisik dalam bela diri sangat penting gerakan-gerakan olahraga bela diri melibatkan otot-otot tubuh sehingga dapat berpengaruh baik dalam kemampuan daya tahan otot maupun daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan maupun kemampuan dalam mengambil keputusan secara singkat dan tepat. Seorang atlet Taekwondo, Karate dan Pencak silat untuk dapat menguasai semua aspek fisik dalam olahraga bela diri dibutuhkan latihan rutin dan disiplin.

Siswa SMP NEGERI 8 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo, karate, dan pencak silat sering kali mengabaikan kebugaran jasmani seakan siswa belum mempunyai kesadaran yang lebih tentang pentingnya kebugaran jasmani yang prima. Beberapa faktor yang menyebabkan penentu kebugaran jasmani, sebagai berikut: Potensi/ kemampuan dasar tubuh, Fungsi organ-organ tubuh, Struktur dan postur tubuh, Gizi sebagai penunjang. Model atau macam-macam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada bermacam-macam seperti lari lintas alam, fartlek, *interval training*, dan *circuit training*. Salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program *circuit training*.

*Circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa sekolah menengah pertama. Model *circuit training* diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik anak, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula.Siswa menjadi

tidak mudah sakit karena memiliki daya

tahan tubuh yang baik, maka diperoleh

suasana belajar yang kondusif.

*Circuit Training* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang tidak banyak membutuhkan sarana dan biaya serta tidak membosankan karena adanya variasi latihan. Menurut Soekarman (1987: 70), *circuit training* adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.

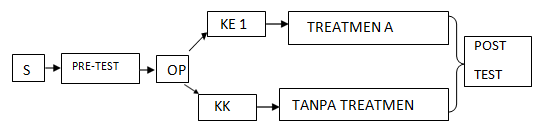
Masalah dalam penelitian ini :

* + 1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.
    2. Siswa kurang aktif dalam kegiatan fisik sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani.
    3. Banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik membuat siswa kurang mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih
    4. Rendahnya motivasi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani
    5. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya kebugaran jasmani, sehingga anak dalam melakukan aktivitas olahraga hanya sekedar berpartisipasi.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau disebut juga *quasi experiment*. Eksperimen menurut Sugiono (2008: 107) adalah suatu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Design penelitian yang digunakan adalah *Pretest, Post test, Group design*, yaitu kelompok diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Sesudah selesai perlakuan kelompok diberi tes lagi sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut :

****

# Gambar 7 Desain Penelitian

# Keterangan :

# S : Sampel

# Pre-test : Tes awal

# OP : Ordinal pairing

# K 1 : Kelompok eksperimen (*Circuit Training*)

# KK : Kelompok kontrol

# Post test : Tes akhir

# Pembagian kelompok di dasarkan pada tes awal yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan kedalam kedua kelompok.

Apabila pada akhirnya terdapat suatu perbedaan, maka hal ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing.*

# Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri yang terdiri dari karate, taekwondo dan pencak silat. Sampel yang digunakan dalam siswa penelitian ini sebanyak 60 siswa, terdiri dari 34 putri dan 26 siswa putra.

**Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan di

SMP Negeri 8 Bandar Lampung dan kegiatan penelitian telah dilakukan pada tanggal 5 Januari 2019 – 8 Maret 2019 Sample dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo, Karate, dan Pencak Silat tahun ajaran 2019.

**Variabel Penelitian**

Margono (2004: 133) menyatakan variabel adalah pengelompokkan yang logis dari dua atribut atau lebih. Arikunto (2006: 116) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi. Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya dibagi menjadi dua yaitu:

1. Variabel Bebas (X) yaitu *Circuit Training.*
2. Variabel Terikat (Y) yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut: pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuker taekwondo, karate, dan pencak silat *pretest* maupun *posttest* adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun (Depdiknas, 1999). Tes TKJI ini terdiri dari 5 item tes,yaitu:

1. Untuk Putra terdiri dari:
   1. Lari 50 meter
   2. Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
   3. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
   4. Loncat tegak (vertikal jump)
   5. Lari 1000 meter
2. Untuk putri terdiri dari:
   1. Lari 50 meter
   2. Gantung siku tekuk (tahan pull up) selama 60 detik
   3. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
   4. Loncat tegak (vertikal jump)
   5. Lari 800 meter

Adapun metode *circuit training* dalam memberikan perlakuan (*treatment*) berupa:

1. Lari sprint 30 meter
2. Lompat zig-zag
3. Squat jump
4. Push up
5. *Sit up*

*Treatment* (perlakuan) dengan metode *circuit training* diberikan sebanyak 24 kali (frekuensi perminggu 3 kali = 2 bulan).

**Teknik Analisis Data**

Pembagian kelompok berdasarkan *ordinal pairing* dan perlakuan tes berdasarkan pengundian.Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data dari pengukuran pukulan kebugaran jasmani.Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun yang di kutip dari Depdiknas (1999).

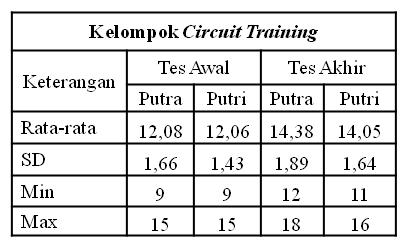
Analisis data pada penelitian ini menggunakan *statistic parametric*, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara nilai tes awal yaitu tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia sebelum diberi perlakuan latihan *circuit training* dan nilai tes akhir setelah diberi latihan *circuit training*. Signifikasi uji statistic yaitu dengan uji-t pada taraf signifikasi 5% atau 0,05.

Pengkajian statistic hanya akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan-landasan teori yang mendasarinya. Asumsi untuk uji-t dalam eksperimen yaitu homogenitas dan normalitas. Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah populasi yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov- Smirnov dengan program SPSS 18. Sedangkan untuk uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diambil berasal dari populasi yang homogen. Tes untuk menguji homogenitas menggunakan uji Leverence dengan program SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembagian kelompok berdasarkan *ordinal pairing* dan perlakuan tes berdasarkan pengundian. Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah data dari pengukuran pukulan kebugaran jasmani.Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun yang di kutip dari Depdiknas (1999). Tes ini memiliki validasi untuk putra sebesar 0,950 dan putri 0,923, reabilitas untuk remaja putra sebesar 0,960, putri 0,804. Deskripsi data hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dijabarkan dalam tabel sebagai berikut :



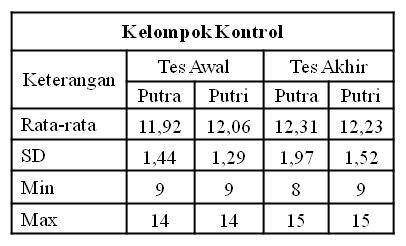
Tabel 11. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani pada siswa putra dan putri *kelompok circuit training* SMP Negeri 8 Bandar Lampung

Berdasarkan Hasil tes awal pada kelompok latihan *circuit training* diperoleh nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra adalah 12,08 dan siswa putri adalah 12,06, standar deviasi kebugaran jasmani siswa putra adalah 1,66 dan siswa putri adalah 1,43, nilai terendah kebugaran jasmani siswa putra adalah 9 dan siswa putri adalah 9, nilai tertinggi kebugaran jasmani siswa putra adalah 15 dan siswa putri adalah 15.

Sedangkan pada tes akhir kelompok latihan *circuit training* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra adalah 14,38 dan siswa putri adalah 14,05, standar deviasi kebugaran jasmani siswa putra adalah 1,89 dan siswa putri adalah 1,64, nilai terendah kebugaran jasmani siswa putra adalah 12 dan siswa putri adalah 11, nilai tertinggi kebugaran

jasmani siswa putra adalah 18 dan siswa

putri adalah 16.



Tabel 12. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani pada siswa putra dan putri kelompok kontrol SMP Negeri 8 Bandar Lampung

Hasil tes awal pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra adalah 11,92 dan siswa putri adalah 12,06, standar deviasi kebugaran jasmani siswa putra adalah 1,44 dan siswa putri adalah 1,29, nilai terendah kebugaran jasmani siswa putra adalah 9 dan siswa putri adalah 9, nilai tertinggi kebugaran jasmani siswa putra adalah 14 dan siswa putri adalah 14.

Sedangkan pada tes akhir kelompok kontrol diperoleh hasil yaitu nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra adalah 12,31 dan siswa putri adalah 12,23, standar deviasi kebugaran jasmani siswa putra adalah 1,97 dan siswa putri adalah 1,52, nilai terendahkebugaran jasmanisiswa putra adalah 8 dan siswa putri adalah 9, nilai tertinggi kebugaran jasmani siswa putra adalah 18 dan siswa putri adalah 16

Dari hasil penelitian kebugaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung dengan sampel yang berjumlah 26 siswa putra dan 34 siswa putri, ternyata *circuit training* merupakan jenis latihan yang memberikan banyak dampak positif bagi perubahan hasil Tingkat Kebugaran Jasmani. terbukti melalui analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

Pada saat *pre test* besarnya rerata kebugaran jasmani kelompok *circuit training* adalah 12,08 putra dan 12,06 putri, kelompok kontrol 11,92 putra dan 12,06 putri, sedangkan pada saat *post test* besarnya rerata kelompok *circuit training* adalah 14,38 putra dan 14,05 putri, kelompok kontrol 12,31 putra dan 12,23 putri. ternyata setelah diberi perlakuan latihan *circuit training* besarnya rerata pada data hasil tes TKJI setelah diberi perlakuan *circuit training* terjadi perubahan peningkatan sebesar 23% putra dan putri 20% sedangkan kelompok kontrol terjadi peningkatan 4% puta dan 2% putri Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata *circuit training* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

**SIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo, Karate dan Pencak Silat.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 8 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo, Karate dan Pencak Silat.

Jadi, berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri setelah diberikan latihan *circuit training* menjadi lebih baik .

**DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta

Depdiknas. (1999).*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Puskesjasrek Depdiknas.

Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

Naharsari, Dyah, Nur. (2008). *Olahraga Pencak Silat.* Jakarta: PT Ganeca Exact.

Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP VII.* Jakarta: Erlangga

Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.* Jakarta: Inti Idayu Press.

Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R N D.* Bandung: Alfabeta.