

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA PUTRI**

Jurnal

Oleh

Ramandhani Ardi Pratiwi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRACT

EFFECT OF CIRUIT TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS

By:

Ramandhani Ardi Pratiwi

Mentor:

Drs. Herman Tarigan, M.Pd

Drs. Suranto, M.Kes

The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on the improvement of physical of female student. The method used was a true experiment. The sample used was a sample population with 30 students. It has conducted the preliminary tests and the a final test by using a physical fitness test Indonesia(TKJI). Data were collected by the t-test. The results showed that the value of $t_{count} = 14,701 > t_{table} = 2,042$ this means that there is a significant effect of exercise circuit training to increase the level of physical fitness in female student.

Keywords : circuit training, level of physical fitness, student

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI

Oleh

Ramandhani Ardi Pratiwi

Pembimbing

Drs. Herman Tarigan, M. Pd

Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni (*true experiment*). Sampel yang digunakan adalah populasi sample dengan jumlah 30 siswa. Telah dilakukan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data dikumpulkan dengan teknik uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} = 14,701 > t_{tabel} = 2,042$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri.

Kata kunci : Latihan Sirkuit, Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SD

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangat perlu diperhatikan, sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam menjalani kehidupan nantinya, disamping itu juga mereka adalah calon-calon generasi penerus bangsa yang dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga. Oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan, sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak, jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Fisik yang tidak aktif bergerak akan merangsang tubuhnya menjadi hipokinetik.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan

dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti". Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seorang karyawan tentu berbeda dengan yang dibutuhkan anggota ABRI, dengan penarik becak, dengan pelajar, dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan orang dewasa tentu juga berbeda dengan seorang anak. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari.

Bila praktik yang baik ini dilaksanakan, maka bidang studi itu bukan hanya menghasilkan tujuan pengajaran berupa kemampuan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, tetapi juga dampak terhadap aspek psikologis yaitu perkembangan emosi, sosial, dan kognitif. Selain itu, bidang studi itu juga mendorong perkembangan hak asasi manusia, fair play, kepedulian dan apresiasi terhadap lingkungan, dan seperangkat kemungkinan dalam perkembangan yang bersifat menyeluruh (holistik).

Tes kebugaran dan keterampilan mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan, Pendidikan Jasmani dan kesehatan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik, dan ini sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur. Latihan olahraga adalah merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, dengan kebugaran jasmani yang baik maka produktifitas akan meningkat, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Identifikasi Masalah

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga kurangnya konsentrasi siswi di dalam kelas pada saat proses belajar.
2. Rendahnya kesadaran para siswi untuk berolahraga dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani .

Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Merak Batin?”

Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putri SDN 7 Merak Batin Lampung Selatan.

Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

2. Sebagai bahan pertimbangan, sumbangan dan informasi yang bermanfaat bagi para guru olahraga dengan memilih materi latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Diharap penelitian ini bisa menjadi salah satu bahan pada Dinas Pendidikan baik di tingkat Kota maupun provinsi untuk menyusun program mengajar dan jadwal mengajar untuk Sekolah Dasar.

Penjelasan Judul

1. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani.
2. Bahwa ada dua program latihan sirkuit, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah delapan tempat. kedua dinyatakan bahwa jumlah stasiun antara 5-15 tempat.
3. Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas V

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep dan Klasifikasi Gerak

1. Konsep Gerak

Gerak adalah perubahan keadaan atau tempat dari suatu benda pada titik keseimbangan awal. Gerak meliputi gerak semu, gerak ganda, dan gerak lurus.

2. Klasifikasi Gerak

Gerak Reflek , Gerak Dasar Fundamental, Kemampuan Perseptual, Kemampuan Fisik, Keterampilan Gerak Keterampilan, dan Komunikasi Non Diskursif

Keterampilan Gerak Dasar

Menurut Imam Hidayat (2006: 13) gerak dasar pada manusia adalah lokomosi (*lokomotion*) yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki ke kaki yang silih berganti.

Konsep Belajar Motorik

Menurut Rusli Lutan (1988: 102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Arti kesehatan

Sehat merupakan karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan segala kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita.

Pengertian dan definisi kebugaran jasmani

menurut Rusli Lutan (2002:7) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Komponen Kebugaran Jasmani

Daya tahan paru jantung, Kekuatan dan daya tahan otot, Kelentukan, dan Komposisi tubuh

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Makan, Beristirahat, dan berolahraga

Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani bahwa tujuannya adalah untuk membantu meningkatkan prestasi belajar,

prestasi kerja, dan olahraga. Berdasarkan dengan usia, kebugaran jasmani dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mempertahankan kondisi fisik.

Kegiatan pembentukan kebugaran jasmani di SD

Pembentukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan, pembentukan kelentukan, pembentukan daya tahan, daya ledak dan keseimbangan.

Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting.

Sistem Latihan

Menurut Harsono (2007: 25) sistem latihan adalah suatu batasan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Prinsip-Prinsip Latihan

1. Prinsip Beban Berlebih
2. Prinsip Individual
3. Prinsip Kekhususan

4. Prinsip beban latihan meningkat bertahap
5. Prinsip kembali asal

Pengaruh Latihan

Dengan melakukan latihan olahraga atau kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ di picu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap beban yang diberikan.

Metode Latihan

- (1). Secara motorik, non motorik dan secara visual., (2). secara visual (3). Berfikir Positif (4). Prinsip beban lebih (5). Intensitas latihan

Circuit Training

Menurut Soekarman (1987: 70) latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.

Bentuk latihan dari masing-masing pos

1. Lari bolak balik 5 meter (pos I)
2. Latihan Push Up (pos II)

3. Lompat Tali(Pos III)
4. Naik turun bangku (pos IV)
5. Lari 20 Meter (pos V)

Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian relevan oleh Reko Syaputra yang Berjudul Pengaruh *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMPN 11 Bengkulu.
2. Penelitian relevan yang kedua oleh Hendrawan Sugiarto yang berjudul “ Pengaruh Latihan sirkuit (4 Pos) Terhadap tingkat Kebugaran Jasmani siswa Putri kelas IV dan V SDN 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kerangka Berpikir

Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima jika dalam keadaan bugar, sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai

dengan kemampuan masing-masing individu.

Hipotesis

H₁: Adakah pengaruh yang signifikan latihan sirkuit dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015.

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi, Margono S. (2005).

Populasi dan Sampel

populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh siswaputri kelas V SDN 7 Merak Batin tahun pelajaran 2015 – 2016 sebanyak 30 orang.

Variable Penelitian

Variabel Bebas : latihan sirkuit” (X)

Variabel Terikat : Tingkat kebugaran Jasmani(Y).

Desain Penelitian

$$E = O_1 X O_2$$

Keterangan:

E : symbol untuk kelompok yang diberi *treatment*

O₁ : Tes awal

X : *Circuit Training*

O₂ : Tes Akhir

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Instrument Penelitian

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto 1993:188).

Teknik Pengambilan Data

Adapun rangkaian tes terdiri dari:

- a. Lari 40 meter,
- b. Gantung siku tekuk,
- c. Baring duduk, 30detik
- d. Loncat tegak,
- e. Lari 600 meter.

Teknik Analisis Data

Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak.

b. Uji Hipotesis

Uji Pengaruh

Untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Table 1. Tes Awal Dan Tes Akhir

| Subjek | Kelompok Eksperimen | |
|---------------|----------------------------|------------------|
| | Tes Awal | Tes Akhir |
| 1 | 10 | 19 |
| 2 | 10 | 17 |
| 3 | 11 | 14 |
| 4 | 11 | 14 |
| 5 | 11 | 13 |
| 6 | 11 | 15 |
| 7 | 11 | 16 |
| 8 | 11 | 12 |
| 9 | 10 | 17 |
| 10 | 11 | 16 |
| 11 | 10 | 13 |
| 12 | 13 | 17 |
| 13 | 9 | 14 |
| 14 | 10 | 17 |
| 15 | 9 | 16 |
| 16 | 9 | 17 |
| 17 | 11 | 15 |
| 18 | 12 | 16 |
| 19 | 11 | 16 |
| 20 | 12 | 17 |
| 21 | 11 | 15 |
| 22 | 11 | 16 |
| 23 | 11 | 16 |
| 24 | 9 | 13 |
| 25 | 11 | 16 |
| 26 | 9 | 18 |
| 27 | 10 | 15 |
| 28 | 10 | 16 |
| 29 | 9 | 16 |
| 30 | 9 | 14 |

Hasil analisis deskriptif data pretest kelompok eksperimen menunjukkan nilai maksimum sebesar 13, minimum 9, rerata 10,43, median 11,5, modus

11 dan nilai standar deviasi sebesar 0,927961. Hasil analisis deskriptif data post test menunjukkan nilai maksimum sebesar 19, minimum 12 rerata 15,56, median 16,5, modus 16 dan nilai standar deviasi 1, 424.

Table 2. Hasil Perhitungan Uji Prasyarat Normalitas

| Data | L _{hitung} | L _{tabel} | Kesimpulan |
|----------------------------------|---------------------|--------------------|------------|
| Data Tes Awal Kebugaran Jasmani | 0,153 | 0,187 | Normal |
| Data Tes Akhir Kebugaran Jasmani | 0,120 | 0,187 | Normal |

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan taraf signifikan 0,01 dan taraf kepercayaan 99 % memiliki nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data adalah normal.

Table 3. Uji Hipotesis

| Data | Latihan Sirkuit |
|---------------------|-----------------|
| Jumlah Selisih | 153 |
| Rata-Rata | 5,1 |
| Standar Deviasi | 1,900090742 |
| Varians | 3,610344828 |
| t _{hitung} | 14,701 |
| t _{tabel} | 2,042 |
| Kesimpulan | Ada pengaruh |

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir didapat $t_{hitung} = 14,701 > t_{tabel} = 2,042$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri SDN 7 Merak Batin Lampung Selatan.

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada kelompok eksperimen yaitu kelompok latihan sirkuit. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, maupun uji t pengaruh.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada siswi kelas V SDN 7 Merak Batin Lampung Selatan, sebelum diberikan perlakuan siswi melakukan tes awal berupa tes TKJI yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Secara praktik yang terlihat dari hasil penelitian *Circuit Training* memiliki peran yang besar dalam meningkatkan hasil Kebugaran Jasmani siswa putri SDN 7 Merak Batin Lampung Selatan. Hal ini terbukti dalam penelitian ini dan hasil yang terlihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *Circuit Training* memberikan dampak signifikan untuk meningkatkan hasil Kebugaran Jasmani.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kebugaran jasmani siswa putri kelas V pada SD Negeri 1 Merak Batin di dapat $t_{hitung} = 14,701 > t_{tabel} =$

2,042 yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri SDN 7 Merak Batin Lampung Selatan.

Saran

Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan *Circuit* untuk meningkatkan hasil Kebugaran Jasmani Siswa di sekolah.

Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan hasil Kebugaran Jasmani.

Berdasarkan ketentuan peneliti hanya bentuk *Circuit* untuk penelitian selanjutnya diharapkan memakai gerakan latihan lainnya disetiap masing-masing posnya.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bina Aksara
- Harsono. 2007. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching* Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Hidayat, Imam. 2006. *Teori senam*. Bandung: FPOK IKIP
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar keterampilan motorik, pengamat teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti PPLPTK
- Margono S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Aksara
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press