

Pengaruh *Circuit Training* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat

Hany Puspa Nirmala*, Suranto, Wiyono
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 085758911911, Email : hany.puspa21@gmail.com

Abstract: The influence of circuit training to physical fitness levels of students joining Pencak Silat extracurricular activity. The objective of this research was find out the influence of circuit training to physical fitness levels of students joining Pencak Silat extracurricular activity. This was an experimental research. Population was 35 students and samples were 30. Research instrument was physical fitness test in 2010. Data were collected with pretest and posttest Indonesia physical fitness tests. Data were analyzed with t-test. The result showed that there was a significant circuit training influence to student's physical fitness level because there was 44,99% improvement after circuit training treatment.

Keywords: circuit training, extracurricular activity, pencak silat, physical fitness

Abstrak: Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini menggunakan Metode eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 35 orang dan sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah test kebugaran jasmani tahun 2010. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang di lakukan dua kali yaitu saat awal penelitian dan saat akhir penelitian. Teknik Analisis data pada penelitian ini yaitu analisis uji-t. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena pada saat diberikan *treatment circuit training* terjadi peningkatan pada hasil tes kebugaran jasmani sebesar 44,99%.

Kata kunci : *circuit training*, ekstrakurikuler, kebugaran jasmani, pencak silat

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi peneliti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar kabupaten Lampung Selatan belum berjalan secara optimal dan belum berjalan dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang masih sangat kurang sekali pada saat kegiatan fisik tes *cooper* berjalan/berlari selama 12 menit dalam mengawali pembelajaran disemester ganjil 2016/2017, Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan sirkuit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat ini supaya dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, Saat melakukan aktivitas kegiatan ekstrakurikuler pencak silat banyak peserta ekstrakurikuler tidak bersungguh-sungguh melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan inti dan masih banyak peserta ekstrakurikuler pencak silat yang mengalami kelelahan pada saat latihan.

Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program latihan sirkuit training. *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa istirahat. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa.

Model latihan sirkuit 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.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-

beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak, karena memiliki tubuh yang bugar dapat tampil prima, dinamis dan produktif dalam aktifitas sehari-hari.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah untuk meningkatkan potensi kemampuan serta memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Perkembangan pencak silat tidak lepas dari semua unsur terutama pelajar. Ini terbukti tiap tahunnya selalu ada turnamen pencak silat diberbagai tempat yang pesertanya melibatkan dari pelajar SMP, SMA, SMK, dan perguruan tinggi. Minat dan bakat peserta didik di sekolah terhadap pencak silat juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler. MTs Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan adalah salah satu sekolah menengah pertama yang memperhatikan minat bakat peserta didik di bidang olahraga pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di halaman masjid dan di lapangan sekolah MTs Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler yang ada di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Lampung Selatan. Dari sekian ekstrakurikuler yang paling diminati adalah ekstrakurikuler olahraga pencak silat. Melalui ekstrakurikuler siswa dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat menyakini

bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri.

Pencak silat merupakan olahraga yang mempunyai unsur seni dan beladiri yang didalamnya terdapat 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 dalam pencak silat.

Aspek fisik dalam pencak silat sangat penting gerakan-gerakan pencak silat 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 pencak silat untuk dapat menguasai semua aspek fisik dalam olahraga pencak silat dibutuhkan latihan rutin dan disiplin.

Circuit Training

Circuit training adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur- unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik yang lain (Harsono 2001:39). *Circuit training* dapat pula dilakukan untuk interval latihan. Latihannya diatur sedemikian rupa, sehingga memungkinkan seorang atlet melakukan 8-12 ulangan dalam waktu 10-15 detik atau tanpa pembatasan waktu (Sajoto,1995:82).

Menurut Sukadiyanto (2005:28) *circuit* atau set adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan

dalam satu rangkaian. Lebih lanjut Irianto(2004:50) menyatakan *circuit training* adalah suatu metode fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan. Latihan sirkuit adalah metode yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *circuit training* adalah latihan yang di mana dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa stasiun latihan, setiap stasiun latihan didalamnya terdapat berbagai macam bentuk latihan dan atlet wajib menyelesaikan semua latihan di setiap stasiun dengan waktu yang sudah ditentukan dan program latihan sirkuit harus dirancang sesuai dengan sasaran yang akan dicapai misalnya ingin melatih kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power.

kelebihan dari *circuit training* yaitu melatih dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan. Kelebihan-kelebihan *circuit training* dapat diaplikasikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan intensitas, dosis, waktu, bobot latihan serta klasifikasi peserta didik.

Pada awal latihan peserta diminta melakukan aktivitas 5 pos tersebut untuk mengisi MR (*Maximum Repetition*) dengan urutan sebagai berikut: 1) *push-up*, 2) *sit-up*, 3) *squat-jump*, 4) *squat-truust*, 5) lari 30m.

Treatment berupa *Circuit Training* dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 24 kali pertemuan. Dosis latihan sirkuit yang harus dijalankan oleh peserta diambil 75% dari maksimum repetisi (MR). dalam penelitian ini perlakuan diberikan sebanyak 24 kali dalam waktu 2 bulan peserta diminta melakukan latihan 3 kali seminggu dengan dosis yang telah ditentukan dan dicatat lamanya waktu pelaksanaan latihan, begitu seterusnya setiap latihan(Komari, 2009: 39).

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Irianto (2004:2), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Lutan (2002:7), kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan teratur.

Menurut Sukadiyanto (2005:61) juga berpendapat, kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien yang memerlukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktifitas lainnya.

Menurut Sadjoto (1988:43), Kebugaran jasmani seseorang dinyatakan bugar jika mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ciri orang yang tidak memiliki kelelahan adalah mampu melaksanakan aktifitas lainnya dari aktifitas yang dilakukan sehari-hari, apakah itu pergi memancing, jalan-jalan bersama keluarga dan lain-lain. Supaya memperoleh kebugaran yang baik tentu dibutuhkan latihan dalam hal ini adalah olahraga. Kebugaran jasmani ada beberapa komponen yang perlu dilatih. Masing-masing komponen itu mempunyai latihan tersendiri sehingga hasilnya lebih bagus.

Menurut Lutan (2002:8) kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang, Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa meliputi: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, waktu dan reaksi. Sedangkan, menurut Irianto (2004:4) kebugaran jasmani yang

berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi : 1) Daya tahan paru-jantung, 2) Kekuatan dan daya tahan otot, 3) Kelentukan, 4) Komposisi tubuh.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen yaitu kebugaran jasmani yang dengan kesehatan yang meliputi: daya tahan paru-jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang meliputi agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, waktu dan reaksi.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat meningkatkan aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : 1) Makanan dan gizi, 2) Faktor tidur dan istirahat, 3) Faktor kebiasaan hidup sehat, 4) Faktor Lingkungan, 5) faktor latihan dan olahraga.

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Lutan (2002:10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya: 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot, 2) Meningkatkan daya tahan aerobik, 3) Meningkatkan fleksibilitas, 4) Membakar kalori, 5) Mengurangi stress, 6) Meningkatkan gairah hidup.

Selanjutnya Lutan (2002:10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: 1) Hidup lebih sehat dan segar, 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik, 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung, 4) Mengurangi resiko tekanan

darah tinggi, 5) Mengurangi stress, 6) Otot lebih sehat dan kuat.

Bagi siswa MTs kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa.

Menurut Saputra (1998:8) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat bagi siswa untuk mengembangkan, menyalurkan, dan membina minat, bakat, dan dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah.

Tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi perkembangan intelektual dan juga perilaku merupakan tujuan mendasar untuk dicapai oleh anak melalui kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di MTs Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar dilaksanakan 3 kali seminggu setiap hari Selasa pukul 15.30-17.00, Sabtu pukul 08.00-09.30 dan Minggu 07.30-10.00 WIB. Latihan dilakukan di lapangan. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat Tapak Suci sebanyak 30 siswa dan dilatih oleh Kakanda Eko Priyanto dan

Ahmad Charis yang merupakan seorang mantan atlet Tapak Suci

Beberapa uraian di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ekstrakurikuler pencak silat merupakan suatu pelajaran tambahan yang diadakan oleh sekolah dan dilakukan di luar jam sekolah yang mempunyai nilai positif bagi peserta didik agar dapat menambah pengetahuan atau meningkatkan prestasi dari bakat beladiri khususnya pencak silat yang telah dimiliki oleh peserta didik tersebut.

Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat menyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri (Johansyah, 2004:1).

Pengertian Pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan balai pustaka, pencak silat diartikan sebagai suatu permainan /keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata (Johansyah, 2004:2)

Menurut Maryono (2000:4), pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga penguasaan gerak efektif dan terkendali. Pencak adalah gerak bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing masing secara kesatria tidak mau melukai perasaan.

Menurut Nugroho (2001:103) teknik pencak silat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu: 1) teknik dasar, 2) teknik menengah, 3) teknik tinggi.

Menurut Nugroho (2001:92) Seorang pelatih tidak hanya melatih teknik pencak silat saja tetapi harus didukung dengan kualitas fisik yang baik. Tanpa fisik yang baik maka tidak akan mendukung pesilat, sehingga mereka akan cepat lelah, tidak mampu bertahan lama dalam melakukan gerakan, dan reaksi lamban. Unsur fisik dalam pencak silat meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, stamina, power, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015:03).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut maka sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang.

Variabel pada penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan terikat. Yang menjadi variabel bebas adalah *circuit training* dan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 13 - 15 tahun.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan t-test.

Data yang dianalisis adalah data hasil *pretest* kebugaran jasmani dan data hasil *posttest* kebugaran jasmani. Karena sampel penelitian siswa yang diteliti hanya berjumlah 30 siswa maka perhitungan statistik di hitung dengan cara manual.

Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test dengan rumus sebagai berikut:

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

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, dan terima H_0 jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

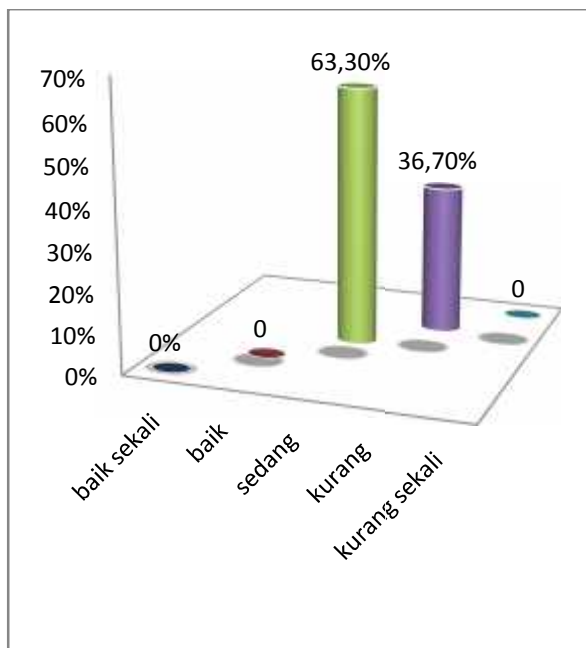
Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari hasil *pretest* kebugaran jasmani dan hasil *posttest* kebugaran jasmani. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani *Pretest*. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Statistik	Skor
<i>Maximum</i>	17
<i>Minimum</i>	10
<i>Standar devination</i>	1,82
<i>Mean</i>	14,07

Deskripsi statistik data hasil *pretest*

Data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani *pretest* dengan rerata sebesar 14,07 simpangan baku 1,82. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17 dan skor terendah sebesar 10.



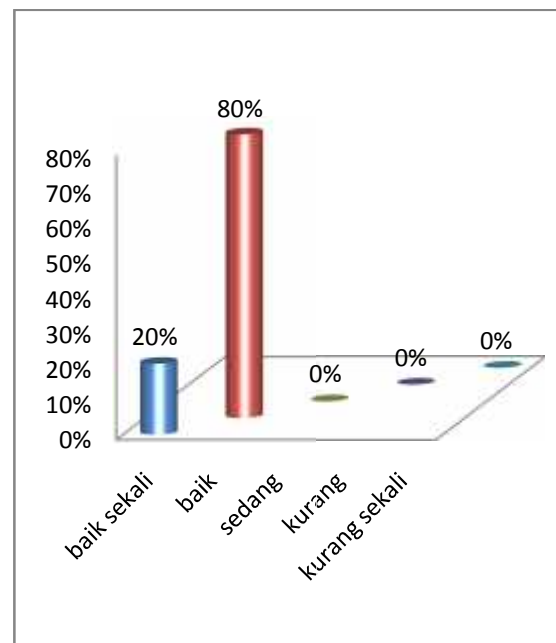
Grafik Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani *Pretest*

Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani *Posttest*. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Statistik	Skor
<i>Maximum</i>	25
<i>Minimum</i>	18
<i>Standar devination</i>	1,57
<i>Mean</i>	20,40

Deskripsi statistik data hasil *posttest*

Data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani *posttest* dengan rerata sebesar 20,40 simpangan baku 1,57. Sedangkan skor tertinggi sebesar 25 dan skor terendah sebesar 18.



Grafik Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani *Posttest*

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *liliefors*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai *l*-hitung lebih kecil

daripada l-tabel, maka distribusi data dinyatakan normal, dan bila lebih besar dinyatakan tidak normal.

No	variabel	l-tabel	l-hitung	kesimpulan
1	<i>pretest</i>	0,161	0,1294	Normal
2	<i>posttest</i>	0,161	0,1509	Normal

Tabel di atas harga l-hitung dari variabel semuanya lebih kecil dari l-tabel, maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai F-hitung lebih kecil daripada nilai F-Tabel.

Variabel	F-Tabel	Nilai signifikansi (F-Hitung)	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani	1,84	1,35	Homogen

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi data Kebugaran jasmani menunjukkan nilai $1,35 < 1,84$, artinya data tersebut mempunyai varian yang sama. Maka bisa dikatakan data berasal dari populasi-populasi yang homogen

Uji Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t-hitung dengan harga t-tabel. Kriterianya adalah apabila t-hitung lebih kecil dari t-tabel maka H_0 diterima, dan H_a

ditolak, sebaliknya jika t-hitung lebih besar dari t-tabel maka keputusannya tolak H_0 .

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan *sirkuit training* dengan kebugaran jasmani setelah diberi perlakuan *sirkuit training* digunakan uji-t. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Kelompok	Rata-rata	T-Hitung	T-Tabel Df (n-2)= 2
<i>Pre-test</i>	14,07	14,39	2,048
<i>Post-test</i>	20,40		

Karena $t_{hitung} 14,39 > t_{tabel} 2,048$ maka tolak H_0 pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia artinya ada perbedaan yang signifikan kemampuan tes awal dan tes akhir di MTs Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Pada saat *pretest* besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 14,07 sedangkan pada saat *posttest* besarnya rerata adalah 20,40. Ternyata setelah diberi perlakuan latihan *sirkuit training* besarnya rerata pada data hasil tes TKJI setelah diberi perlakuan terjadi perubahan peningkatan sebesar 6,33 atau sebesar 44,99%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu, Natar Lampung Selatan, dilihat dari hasil test kebugaran jasmani sebelum dan sesudah di berikan *treatment* berupa *circuit training* ternyata terjadi peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebesar 6,33 atau sebesar 44,99%,dimana pada saat *pretest* besarnya rerata yang diperoleh hanya 14,07 sedangkan pada saat *posttest* meningkat menjadi 20,40

Circuit training merupakan suatu cara latihan kondisi fisik yang bertujuan dan berusaha untuk mengembangkan fungsi jantung, pernafasan dan pembuluh darah melalui penambahan ulangan dengan pembebanan tertentu dan berusaha

mengurangi jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan rangkaian latihan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Pemberian *circuit training* pada peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu, Natar digunakan untuk mencari tahu apakah latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswanya atau tidak. Ternyata setelah dilakukan eksperimen, dan diadakan penelitian ternyata terjadi peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat MTs. Muhammadiyah 1 yang cukup besar dari *circuit training*. Latihan *circuit training* memberikan pengaruh sebesar 44,99%. Hal ini kembali pada tujuan *circuit training* yaitu meningkatkan kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

Sebelum diberikan treatment *circuit training* kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sangat lah kurang, terutama saat pengambilan test *pull-up* dan berlari. Pada saat pemberian *treatment circuit training* awalnya banyak siswa yang mengeluh lelah, karena memang baru saat penelitian ini berlangsung mereka menerima jenis latihan berupa *circuit training*. Hambatan saat dan *squat-jump*, karena gerakan itu baru mereka ketahui. Untuk post yang lain tidak ada hambatan yang cukup berarti untuk dilalui. Setelah mereka melalui berbagai jenis *treatment circuit training* mereka mulai terbiasa untuk melakukan gerakan tersebut, karena mereka merasakan mereka lebih bersemangat saat latihan dan tidak mudah lelah.

Setelah masa pemberian *treatment* berakhir mereka mengikuti rangkaian *posttest* kebugaran jasmani. Dan ternyata hasil yang diperoleh terjadi peningkatan yang signifikan terutama di test yang rendah saat *pretest* yaitu test *pull-up* dan

lari. Saat melakukan *posttest* hasil yang didapat sangatlah memuaskan dan jauh berbeda dari hasil *pretest*. Sehingga saat penelitian ini berakhir mereka masih menerapkan system latihan berupa *circuit training* sebelum mereka memulai latihan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu Natar Kabupaten Lampung Selatan.

Saran

1. Bagi Pelatih/ Pembina Ekstrakurikuler penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat.
2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler penelitian ini dapat dijadikan motivasi dalam mengejar cita-cita sebagai atlet pencak silat professional karena dengan berlatih secara tekun, semangat dan dengan program latihan yang baik pula, latihan dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan lain sebagainya.
3. Bagi Peneliti Lain
Perlu diadakan penelitian yang sejenis dengan :
 - a. Menambah variabel penelitian yang terkait dengan kesehatan.
 - b. Subjek penelitian tidak hanya terbatas pada satu kelompok.

- c. Melakukan pengontrolan gizi, kesehatan, dan aktivitas fisik di luar jam latihan *circuit training*.
- d. Melakukan kerjasama dengan para orang tua siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs. Muhammadiyah 1 Tangkit Batu, Natar, Lampung Selatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senarai Pustaka.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar Dan Sehat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Komari, Amat. 2008. *Traditional Circuit Training and Student's Physical Fitnes. Jendela Bulu Tangkis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Maryono, O`ong. 2000. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Press.
- Nugroho, Agung, A.M 2001. *Pedoman Pelatihan Pencak Silat*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Sadjoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK IKIP Semarang.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.