

**Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa**

Yuriansyah\*, Rahmat Hermawan, Wiyono

Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

Telp : 081373826223, Email : [yuriansyah04@gmail.com](mailto:yuriansyah04@gmail.com)

**Abstract:** *The Effect of Circuit Training on the Level of Physical Fitness.* This study aims to determine the magnitude of the effect of circuit training on the physical fitness level of students of SMP Negeri 04 Menggala kab. Tulang Bawang. The research method used in this research is pure experiments (true experiment) with research design in the form of model pre test-post test design. The population is male students which amount to 30 people and the sample is taken using purposive sampling. Circuit Exercise in the form of running back and forth 5 meters, push ups, sit ups, up and down the bench and run 20 meters. Technique of collecting data in this research using TKJI test consist of 50 meter quick run, hanging elbow buckling, sit bar test, vertical jump test, test run 1000 meter. After data collected then analyzed using t test. From result of research obtained  $t_{count} = 26,679 > t_{table} = 2,045$ , it means that circuit training has an effect in improving physical fitness in student's son. The conclusion that the exercise circuit affect the level of physical fitness of students of class VII SMP Negeri 04 Menggala Kab. Tulang Bawang.

**Keywords:** *circuit training, physical fitness*

**Abstrak:** **Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 04 Menggala Kab. Tulang Bawang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni (*true experiment*) dengan desain penelitian berupapre test-posttest design. Populasi adalah siswa putra yang berjumlah 30 orang dan sampel diambil menggunakan purposive sampling. Latihan sirkuit berupa lari bolak-balik 5 meter, push up, sit up, naik turun bangku dan lari 20 meter. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes TKJI terdiri dari lari cepat 50 meter, gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, tes lari 1000 meter. Setelah data terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan uji t. Dari hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 26,679 > t_{tabel} = 2,045$ , artinya latihan sirkuit memiliki pengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa putra. Kesimpulan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 04 Menggala Kab. Tulang bawang.

**Kata kunci :** kebugaran jasmani, latihan sirkuit

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari menjalankan aktifitas fisik manusia membutuhkan badan yang sehat salah satu indikasi badan yang sehat 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, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan. Misalnya kegiatan dari pagi kerja, sekolah dan hingga sore hari dan malam harinya masih ada kegiatan lainnya.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan mudah lelah, cepat pegal, dan mudah mengantuk. Kebugaran jasmani juga penting dimiliki oleh setiap manusia karena baik usia tua dan muda maupun dari berbagai profesi seperti karyawan, PNS, TNI/POLRI dan mahasiswa harus memiliki kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan menimbulkan produktif (akan menghasilkan sesuatu).

Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Ini

Latihan sirkuit 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), 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.

Model atau macam-macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam seperti lari lintas alam, fartlek, interval training, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah

program latihan sirkuit. Latihan sirkuit 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 sekolah menengah pertama.

Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesemampuan jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayuran segar, atau buah segar. Sedang kesemampuan jasmani lazim digunakan di kalangan militer. Karena itu dalam konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani, Suharyana (2004: 3).

Pernyataan tersebut di dukung oleh Aip Syarifudin dan Muhadi (1993:38) yang menyebutkan kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*total fitness*), yang meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai:

Bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut dan hubungan timbal balik antara kebugaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya.

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.

Beberapa pendapat tersebut mempunyai arti bahwa kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak sangat diperlukan baik

dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mencari nafkah maupun dalam kegiatan olahraga. Dan dengan kebugaran jasmani yang baik pula seseorang akan mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan juga kualitas pekerjaan yang dihasilkan akan baik pula.

Menurut Sajoto (1995:9) bahwa komponen kebugaran jasmani adalah :

1) Kekuatan

Adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu bekerja.

2) Daya tahan.

Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu : Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot - ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Sama seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.

4) Daya Ledak Otot.

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat

dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan x kecepatan

5) Daya Lentur.

Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.

6) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik

7) Koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Keseimbangan.

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam *hand-stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.

9) Ketepatan.

Adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.

10) Reaksi.

Adalah kemampuan seseorang untuk segera untuk bertindak secepatnya dengan menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling lainnya, seperti dalam

mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain – lain.

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. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru.

Harsono (1988:66), mengungkapkan bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan sistem sirkuit adalah meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat, setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing, setiap atlet dapat mengoreksi kemajuannya sendiri, latihan mudah di awasi, hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

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.

peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana-sarana pendukung agar siswa putra termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya. Maka latihan fisik berupa circuit training ini merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Adapun latihan sirkuit yang dilakukan antara lain : lari bolak - balik 5 meter, push Up, baring duduk, naik turun

bangku dan lari 20 meter, Suyati dkk (1997).

Berdasarkan permasalahan yang ada maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah: Mengetahui besarnya pengaruh tingkat kebugaran jasmani setelah diberikan Latihan Sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 04 Menggala Kab.Tulang Bawang.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono, (2015 : 3).Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut sugiyono, (2015 : 107) penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian ini disebut sebagai pre-eksperimen(eksperimen semu) karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh.

Pada sampel penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswaputra kelas VII SMPN 04 Menggala yang berjumlah 30orang sampel diambil menggunakan purposive sampling.

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 136),Instrumen dalam penelitian ini berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 13-15 tahun, dengan tingkat validitas 0,68 dan reliabilitas 0,98 Don R. Kirkendall(1997: 286).

Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* (Satu Kelompok *Pretest-Posttest*) desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes TKJI terdiri dari lari cepat 50 meter, gantung siku tekuk,tes baring duduk, tes loncat tegak, tes lari 1000 meter. Setelah data terkumpul

selanjutnya dianalisis menggunakan uji t. Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B adalah Z hitung < dari Z tabel berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Sebaliknya bila Z hitung > dari Z tabel berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan eksperimen B.

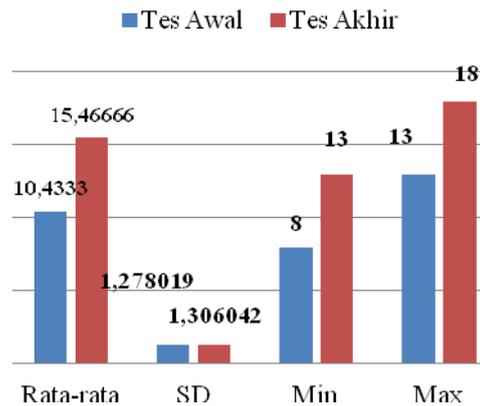
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 04 Menggala Kab.Tulang Bawang. Subyek penelitian ini meliputi Siswa putra kelas VII SMPN 04 Menggala Kab.Tulang Bawang 2016-2017. Besar populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa. Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani

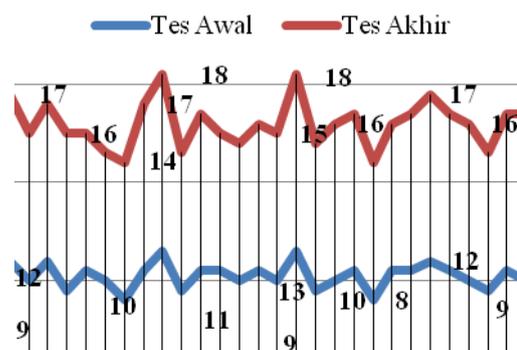
Keterangan	Tingkat Kebugaran Jasmani		Peningkatan
	Tes Awal	Tes Akhir	
Rata-Rata	10,4333	15,46666	5,033333
SD	1,278019	1,306042	1,033352
Min	8	13	3
Max	13	18	7

Berdasarkan pengukuran pada tes awal tingkat kebugaran jasmani diperoleh nilai rata-rata 10,4333, standar deviasi 1,278019, nilai terendah 8 dan tertinggi 13. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 15,46666, standar deviasi 1,306042, nilai terendah 13 dan tertinggi 18. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table perbandingan hasil tes awal dan akhir tingkat kebugaran jasmani di bawah ini:



Gambar. Hasil tes awal dan tes akhir tingkat kebugaran jasmani.

Pada pengukuran tes awal diperoleh nilai rata-rata 10,4333, standar deviasi 1,378019, nilai terendah 8, dan nilai tertinggi 13. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yaitu rata-rata 15,46666, standar deviasi 1,306042, nilai terendah 13 dan nilai tertinggi 18. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik perbedaan peningkatan hasil tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar . Grafik peningkatan hasil kebugaran jasmani

**Uji Prasyarat**

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi :

### A. Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan criteria uji jika nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variable adalah normal.

### B. Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t (lampiran 7) diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 26,679 dan nilai t tabel  $(n-1) = (30-1) = 29$  Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai t tabel = 2,045. Jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = 26,679 > t_{tabel} = 2,045$ , berarti ada perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMPN 04 Siswa putra kelas VII SMP 04 Menggala Kab. Tulang Bawang.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada siswa putra kelas VII SMPN 04 Siswa putra kelas VII SMP 04 Menggala Kab. Tulang Bawang, sebelum diberikan perlakuan penulis tes awal, untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit yang direncanakan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga memungkinkan seorang siswa mencapai prestasi dan kebugaran yang lebih baik. Proses latihan siswa dengan menggunakan latihan sirkuit dilakukan secara cermat dan

berulang-ulang memungkinkan kebugaran jasmanis siswa semakin meningkat dan hal ini diharapkan menyebabkan siswa semakin terampil, efisien, dan kuat dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir kebugaran jasmanis siswa yang meningkat secara signifikan. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai. Dan beberapa siswa sedikit mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimalnya siswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan.

Dari hasil penelitian pada siswa putra kelas VII SMPN 04 Siswa putra kelas VII SMP 04 Menggala Kab. Tulang Bawang dengan sampel yang berjumlah 30 siswa, dapat dilihat bahwa latihan sirkuit merupakan jenis latihan yang memberikan banyak dampak positif bagi perubahan hasil kecepatan tendangan sabit. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya hasil tes yang dilakukan setelah menggunakan latihan sirkuit. Hasil penelitian dan analisis data menunjukan bahwa pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VII SMPN 04 Siswa putra kelas VII SMP 04 Menggala Kab. Tulang Bawang. latihan sirkuit adalah latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:Latihan sirkuitmemberikan pengaruh peningkatan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa siswa putra kelasVII SMPN 04 Siswa putra kelas VII SMP 04 Menggala Kab.Tulang Bawang.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan untuk meningkatkan latihan dengan daya tahan khususnya kemampuan jantung dan paru-paru serta dapat mempertimbangkan bentuk latihan sirkuit dalam meningkatkan hasil kebugaran jasmani para siswa.
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan perlu adanya wawasan yang jelas bagi mahasiswa yang melakukan penelitian dengan dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan hasil Kebugaran Jasmani.
3. Berdasarkan ketentuan peneliti banyak bentuk sirkuit,untuk penelitian selanjutnya diharapkan memakai gerakan latihan lainnya disetiap masing-masing pos dan diperlukan pertimbangan tambahan waktu pada penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Don R. Kirkendall, Joseph J Gruber, Robert E.1997. *Pengukuran Dan Evalusai Untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Program Pasca Sarjana IKIP
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 13 – 15 Tahun*
- Harsono 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soekarman, 1987. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Suyati dkk, 1997. *Latihan Sirkuit. Tes Kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.