

Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA

Dian Fitria Saputri Dewi¹, Herman Tarigan², Suranto³

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

*e-mail: dfitria129@gmail.com, Telp: +6282210134897

Abstract: The Effect of Circuit Training on Physical Fitness of Students Extracurricular Pencak Silat High School

The problem in this study is the low level of physical fitness of students. The purpose of this study was to study the physical fitness level of high school students after being given a circuit training. The research method with pretest and post test design with a sample of 20 students. The instrument used is TKJI. The results of this study: 1) there are of circuit training on physical fitness with data analysis t count = 25. 316 > t table 2. 262 real level 5 %, n = 10, 2) based on research that is not titled with data analysis t count 81. 318 > from t table 2. 093 real level is 5 %, n = 20. If t count > from t table then Ha is accepted and H0 is rejected.

Keywords: Physical fitness, circuit training.

Abstrak: Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA

Masalah pada penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA setelah diberikan latihan sirkuit. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian pretest dan post test menggunakan sampel 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah TKJI. Hasil penelitian ini : 1) ada dari latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani dengan analisis data t hitung = 25. 316 > t tabel 2. 262 taraf nyata 5 %, n = 10, 2) terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan analisis data t hitung 81. 318 > dari t tabel 2. 093 taraf nyata 5 %, n = 20. Jika t hitung > dari t tabel maka Ha diterima dan H0 ditolak.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, latihan sirkuit.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia yang harus dilestarikan. Untuk itu mari kita mempelajarinya dengan baik dan benar. Karena banyak sekali nilai-nilai luhur didalamnya yang wajib diketahui dan dilaksanakan oleh generasi kita maupun generasi yang akan datang. Aspek tersebut yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek bela diri, dan aspek olahraga (Kemendikbud, 2017: 127).

Pencak silat merupakan beladiri yang memiliki sistem sikap dan gerak yang terencana, teroganisir, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Secara umum pencak silat bercirikan mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan sebagai alat penyerangan dan pembelaan diri, dapat dilakukan dengan atau tanpa alat (senjata) dan tidak memerlukan senjata tertentu, tetapi benda apapun dapat dijadikan sebagai senjata. Secara khusus pencak silat bercirikan sikap tenang, lemas, waspada, tidak hanya mengandalkan kekuatan atau tenaga, tetapi menggunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan ketepatan, lebih memperhatikan posisi dan perubahan pemindahan berat badan, dan memanfaatkan serangan/tenaga lawan, sehingga mengeluarkan tenaga seefisien mungkin dan dalam pencak silat harus memiliki kebugaran jasmani yang baik (Kemendikbud, 2017: 127).

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak, karena tingkat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Semakin bagus tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Sekolah sebagai lembaga formal yang dimulai

dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi merupakan sarana yang tepat dalam membentuk kebugaran jasmani anak. Semua kegiatan kebugaran jasmani direncanakan dan diarahkan, agar tujuan yang telah ditetapkan menghasilkan pencapaian perubahan sikap yang positif pada siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa mampu belajar dengan semangat, tidak mudah terserang penyakit, berprestasi secara optimal, dan mampu menghadapi tantangan baik di sekolah maupun luar sekolah (Depdiknas, 1995)

Latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri atas beberapa bagian yang bisa digunakan untuk berlatih secara berkelompok dengan bentuk-bentuk latihan yang berbeda-beda sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan. Menurut Harsono (2001: 39) latihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh yaitu unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh SMA IT Babul Hikmah diantaranya ekstrakurikuler pencak silat. Pelaksanaan ekstrakurikuler tersebut bertujuan untuk menyalurkan minat peserta didik serta untuk mencari peserta didik yang mempunyai bakat dalam cabang olahraga tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA IT Babul Hikmah diikuti oleh siswa putra yang berjumlah 20 siswa.

Peneliti melakukan observasi pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah. Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMA IT Babul Hikmah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat masih kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kegiatan yang dilakukan siswa tersebut kemudian

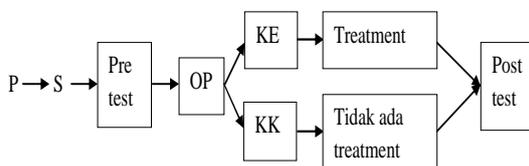
ditunjang oleh kurangnya sarana prasarana sehingga bentuk latihan kurang variatif. Selain hal tersebut, model latihan sirkuit juga tidak dilatihkan sehingga siswa sering merasa jenuh dengan bentuk latihan yang itu itu saja.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat mengangkat masalah dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA IT Babul Hikmah Kalianda Lampung Selatan Tahun 2019.”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menghubungkan kausalitas sebab-akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*One group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan (*treatment*) (Sugiyono, 2007: 64). Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan waktu 6 minggu. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah Tahun 2019. Desain Penelitian digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

- P : Populasi
 S : Sampel
 Pretest : Tes awal TKJI
 OP : Ordinal Pairing
 KE : Kelompok Eksperimen
 KK : Kelompok Kontrol
 Treatment : Latihan Sirkuit

Posttest : Tes akhir TKJI
Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu kebugaran jasmani dan latihan sirkuit.

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak yang diukur dengan TKJI yang terdiri atas: (1) lari 60 meter, (2) gantung angkat tubuh, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, 950 lari 1200 meter (Depdiknas, 1995).
2. Latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah yang terdiri atas 6 pos yaitu: *Shuttle run, push up, squad jump, sit up, squath thrust, back up.*

Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 36) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah yang berjumlah 20 siswa.

Instrumen

Suharsimi Arikunto (2006: 69) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang diggunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan

sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani usia 16-19 tahun (Depdiknas, 1995:12). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI usia 16-19 tahun yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 60 meter
- b. Tes gantung angkat tubuh
- c. Baring duduk
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1200 meter

Teknik Analisa Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian yang dilakukan bergantung pada variabel yang akan diolah.

b. Uji homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang

homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0,05$ data tersebut tidak homogen, menurut Sugiyono (2011: 125) rumus uji F tersebut sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

2. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Berikut rumus t-test yang digunakan :

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

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \cdot s_1^2 + (n_2 - 1) \cdot s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis statistik deskriptif *pretest* kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah diperoleh data sebagai berikut:

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas pada kedua kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh dan uji t untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok sampel terhadap kebugaran jasmani siswa.

a. Uji Pengaruh Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Uji pengaruh data pretest dan post test kelompok eksperimen dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasil perhitungan uji pengaruh pada data pretest dan post test dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil perhitungan uji pengaruh data pre test dan post test kelompok eksperimen

Keterangan	Kelompok Eksperimen
Jumlah	80
Rata-rata	8
Standar Deviasi	0,1
Varians	0,4
t hitung	25,316
t table	2,262
Kesimpulan	Ada Pengaruh

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh diperoleh nilai t hitung 25,316 > t tabel 2,262 untuk 5% dengan dk = 9, yang berarti ada pengaruh data hasil pretest dan data hasil post test kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah.

b. Uji Pengaruh Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Uji pengaruh data pretest dan post test kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya kelompok yang tidak diberi treatment latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasil perhitungan uji pengaruh pada data pretest dan post test dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil perhitungan uji pengaruh data pre test dan post test kelompok kontrol

Keterangan	Kelompok Kontrol
Jumlah	3
Rata-rata	0,3
Standar Deviasi	0,33
Varians	1,43
t hitung	2,884
t tabel	2,262
Kesimpulan	Ada Pengaruh

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh diperoleh nilai t hitung 2,884 > t tabel 2,262 untuk 5% dengan dk = 9, yang berarti ada pengaruh data hasil pretest dan data hasil post test kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang tidak terlalu signifikan dari kelompok yang tidak diberikan treatment latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah.

c. Uji Pengaruh Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji pengaruh data pretest dan post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok yang diberikan treatment berupa latihan sirkuit dengan kelompok yang tidak diberikan treatment latihan sirkuit

terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasil uji t data pretest dan post test kelompok eksperimen dan kelompok control dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil perhitungan uji t data pre test dan post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Keterangan	KK dan KE	KK dan KE
	Beda	Beda
Jumlah	3	74
Rata-rata	0,3	7,4
SD	0,14	0,29
Varians	0,6	1,24
t hitung	6,818	81,318
t tabel	2,093	2,093
Kesimpulan	Ada Perbedaan	Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai t hitung $6,818 > t$ tabel $2,093$ untuk 5% dengan $dk = 19$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara data hasil pretest kelompok eksperimen dan data hasil pre test kelompok kontrol. Dan hasil perhitungan uji t data post test diperoleh nilai t hitung $81,318 > t$ tabel $2,093$ untuk 5% dengan $dk = 19$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara data hasil post test kelompok eksperimen dan data hasil post test kelompok control. Perhitungan uji t di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kelompok yang tidak diberikan treatment latihan sirkuit dengan kelompok yang diberikan treatment latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah.

Perhitungan uji t pengaruh dari kelompok eksperimen yang diberikan treatment berupa latihan sirkuit adalah $25,316$ sedangkan kelompok control yang tidak diberikan treatment adalah $2,884$ dilihat dari perhitungan uji pengaruh tersebut menunjukkan bahwa

kelompok eksperimen yang diberikan treatment berupa latihan sirkuit memiliki peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok control yang tidak diberikan treatment, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah dengan jumlah sampel 20 siswa. Penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani, pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh pada hasil tes kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan latihan sirkuit menggunakan seluruh anggota tubuh. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan komponen kebugaran jasmani khususnya kecepatan, kekuatan, daya tahan.

Berdasarkan uraian di atas bentuk latihan sirkuit dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani secara serempak dalam waktu yang relatif singkat. Bentuk latihan sirkuit dapat di variasi sesuai kebutuhan yang diinginkan dan tidak akan membosankan serta lebih efisien dalam menggunakan waktu. Latihan sirkuit dapat di jadikan solusi pada program latihan karena dapat memilih berapa pos yang akan di gunakan dan apa saja bentuk latihan

yang akan di berikan agar siswa dapat lebih mudah mengikuti latihan tanpa merasa jenuh dan stress.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat para ahli yang menyatakan latihan sirkuit dapat menghemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus, dan mencakup latihan kekuatan, kelincahan, keseimbangan serta ketahanan jantungparu.

Berdasarkan pembahasan variabel bebas yaitu latihan sirkuit diatas ternyata menunjukkan pengaruh yang positif dari latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah. Hal tersebut dikarenakan bentuk latihan pada latihan sirkuit lebih bervariasi yang terdiri dari beberapa pos latihan, sehingga memungkinkan meningkatnya kebugaran jasmani siswa setelah melaksanakan latihan sirkuit.

KESIMPULAN

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

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA IT Babul Hikmah.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan sirkuit dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan sirkuit.

DAFTAR RUJUKAN

Depdiknas. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Harsono. 2001 . *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT Dirjen Dikti P2LPT.

Kemendikbud. 2017 . *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Edisi Revisi Jakarta: Kemendikbud

Sugiyono. 2011 . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi. Arikunto. 2006 . *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.