



**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11
KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

Oleh:

**REKO SYAPUTRA
NPM: A1H010023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang Bertanda Tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Reko Syaputra
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010023
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Penelitian : *PENGARUH CIRCUIT TRAINING
TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 11 KOTA
BENGKULU*

Menyatakan Bahwa Penelitian Ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah di publikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014
Yang Menyatakan

Reko Syaputra
A1H010023

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ *Biarpun jalan itu panjang, kita akan merintisnya perlahan-lahan sebab karna itulah kita mengerti artinya hidup sesungguhnya.*
- ❖ *Percayalah, esok sudah tidak boleh mengubah apa yang berlaku hari ini, tetapi hari ini masih boleh mengubah apa yang akan terjadi pada hari esok.*

Persembahan

Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas semua limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya. Dengan tulus kupersembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang aku cintai dengan sepenuh hati:

- ❖ *Kedua orang tuaku tercinta Papa (Basuki Rahmat) dan Mama (Lis Susanti), yang selalu berdo'a untuk kesuksesan ananda dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk ananda.*
- ❖ *Adekku Mawan Kurniawan dan Cici Yuspita dan keponakanku Az Zahra. kalian menjadi motivatorku untuk lebih meningkatkan standar kualitas keluarga kecil kita.*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku yang selalu mendoakan dan menanti keberhasilanku.*
- ❖ *Yang terkasih Dian Setiyani yang telah menjadi semangat, motivasi dan kebahagiaan untukku.*
- ❖ *Bapak dan Ibu Dosen PENJASKES yang telah ikhlas memberikan ilmu pengetahuannya dan ikhlas membimbing saya menjadi layak disebut "Pak Guru Reko Syaputra".*
- ❖ *Sahabat-sahabatku Aris, Rahadian, Edo, Sutra, M. Alianto, Dwi, Amin, Bustary, Weni, yang sudah memberikan warna dalam hidupku. Kalian sahabat-sahabat terbaikku sekaligus keluargaku dalam suka duka, berjuang dan bahagia bersama.*
- ❖ *Seluruh teman-teman S1 PENJASKES Angkatan 2010 terkhusus kelas A terima kasih atas motivasi dan kebersamaan selama ini.*

ABSTRAK

REKO SYAPUTRA: Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Skripsi. **Bengkulu: Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNIB, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas tentang pengaruh *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah berbagai bentuk latihan yang dikombinasikan kedalam bentuk *Circuit Training*. Sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas G dan H SMP Negeri 11 Kota Bengkulu yang berjumlah 40 siswa, dibagi kedalam 2 kelompok yaitu sebagai kelompok perlakuan (eksperimen) dan sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan stepes Indonesia. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan rumus uji t. pada data akhir diketahui nilai uji t hitung 3,32 dan nilai t tabel yaitu 2,03 sehingga besarnya hasil uji t dari nilai t tabel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

REKO SYAPUTRA : Effect Of Physical Fitness Circuit Training At Eighth Grade Students of SMP Negeri 11 Bengkulu City . Thesis . Bengkulu : Physical Education Program S1 and UNIB FKIP Health , University of Bengkulu , 2014.

This study aims to determine a clear picture of the influence of physical fitness Circuit Training on the eighth grade students of SMP Negeri 11 Bengkulu City . This study is experimental . The treatment given in this study is that combined various forms of exercise in the form of Circuit Training . The sample used was a class VIII student son G and H VIII Junior High School 11, the city of Bengkulu , amounting to 40 students , divided into 2 groups: the treatment group (experimental) and control group . Data collection techniques in this study using steptes Indonesia . Processing of the data in this study use the formula t test . at the end of the data known to the t test values of 3.32 and 2.03 t table is that the magnitude of the results of the t test t table shows that a significant influence on Physical fitnes Circui Training.

Keywords : Circuit Training , Physical Fitness .

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **”PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 11 KOTA BENGKULU”**.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini, masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Sehubungan dengan hal tersebut pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ridwan Nurazi, S.E, M.Sc, Akt., selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd Selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd Selaku ketua Program Studi S1 Penjaskes.
4. Dra.Yarmani, M.Kes selaku pembimbing I yang telah membimbing dan banyak memberikan arahan ataupun masukan serta semangat dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

5. Drs. Ari Sutisyana, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan banyak memberikan arahan ataupun masukan serta semangat dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Dosen pengajar di program S1 Penjaskes FKIP UNIB yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 11 Kota Bengkulu, Guru Penjas serta dewan guru yang telah membantu kelancaran dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi S1 Penjaskes FKIP UNIB yang menjadi teman, sahabat, saudara dan keluarga yang telah bersama-sama merasakan suka dan duka selama menjalani proses perkuliahan.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan, penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca agar penyusunan kedepannya biasa menjadi lebih baik. Semoga laporan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi penelitian berikutnya.

Bengkulu, Juni 2014

Reko Syaputra

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat <i>Circuit Training</i>	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Dosis Latihan	7
c. <i>Circuit Training</i>	8
2. Hakekat Kebugaran Jasmani	10
3. Pengaruh <i>Circuit Training</i> Terhadap Kebugaran Jasmani	16
B. kajian Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir	18
D. Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Rancangan Penelitian.....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Populasi dan Sample	22
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisa Data	28
G. Prosedur Penelitian	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hail Penelitian	31
1. Deskripsi Data	31
2. Analisis Data	35
B. Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
A. Simpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	45
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Secara Garis Besar Skema Rancangan Penelitian	21
Tabel 2. Norma Penilaian Steptes Kelompok Umur 12-50 Tahun (Pria)	25
Tabel 3. Jumlah Sampel Setiap Kelompok	31
Tabel 4. Deskripsi Statistik tes awal steptes Indonesia kelompok eksperimen	32
Tabel 5. Deskripsi statistik tes awal steptes Indonesia kelompok kontrol	32
Tabel 6. Deskripsi Statistik tes akhir steptes Indonesia kelompok eksperimen	33
Tabel 7. Deskripsi statistik tes akhir steptes Indonesia kelompok kontrol	34
Tabel 8. <i>Deskriptive statistics</i>	35
Tabel 9. <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	19
Gambar 2. Bentuk Pos-Pos Latihan Dalam <i>Circuit Training</i>	27
Gambar 3. Histogram Data Awal	33
Gambar 4. Histogram Data Akhir	34
Gambar 5. Kurva Penerimaan H_0	40

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 1. Klasifikasi Penilaian Steptes Indonesia	47
Tabel 2. Data Tes Awal Steptes Indonesia Kelompok Eksperimen	48
Tabel 3. Data Tes Awal Steptes Indonesia Kelompok Kontrol	49
Tabel 4. Data Tes Akhir Steptes Indonesia Kelompok Eksperimen	50
Tabel 5. Data Tes Akhir Steptes Indonesia Kelompok Kontrol	51
Nilai Dalam Distribusi X^2	52
Nilai Dalam Distribusi F	53
Nilai Dalam Distribusi t	54
Program Latihan Selama Delapan Minggu	55
Lampiran Surat Izin Penelitian	68
Lampiran Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian	69
Lampiran Dokumentasi Foto Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagaimana yang tercantum dalam UU No. 20 tahun 2003 pasal 3 yaitu tujuan Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik supaya menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab. Tujuan tersebut merupakan tanggung jawab bersama khususnya guru demi mencerdaskan kehidupan bangsa, diantaranya melalui pendidikan formal mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. kegiatan belajar merupakan kegiatan yang amat kompleks bukan saja menyangkut aspek kejiwaan tetapi juga aspek fisik. Guru harus berupaya semaksimal mungkin menata lingkungan belajar dan perencanaan materi pembelajaran dengan matang, agar terjadi proses pembelajaran yang efektif baik di dalam maupun di luar kelas. Guru juga harus mengenal substansi yang dipelajari menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Menurut Bucher (1995:6), dalam Wirlyani (2013:7) mengemukakan bahwa:

“physical education is an educational process that has as its aim the improvement of human performance and enhancement of human development through the medium of physical activities selected to realize this outcome”

Pengertian diatas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang memiliki sebagai tujuannya peningkatan kinerja manusia dan peningkatan pembangunan manusia melalui media kegiatan fisik yang dipilih untuk untuk mewujudkan hasil ini. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk membangun bangsa melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara teratur. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik meningkatkan prestasi maupun kesehatan tubuh. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Pangrazi dan Dauer (1995:2-7) dalam Mikdar (2006:4), mengemukakan tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan kompetensi keterampilan motorik anak, dapat mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dan kesehatan yang seimbang sebagai kebutuhan pribadi dan juga dapat mengembangkan pemahaman tentang bagaimana memelihara kebugaran, anak dapat mengembangkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan aneka pengalaman gerak, dapat membantu anak dalam memperoleh standar sosial dan konsep etika (konsep diri) dan diwaktu senggang anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik dengan senang.

Setelah melakukan observasi di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu ternyata kondisi pembelajaran penjas di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu sampai saat ini belum efektif meskipun telah dilakukan berbagai upaya pembenahan pada kurikulum dan melalui jalur pendidikan dan pelatihan guru. Pemahaman guru penjas masih konvensional yang menganggap bahwa pembelajaran penjas dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi kelapangan dan menyediakan alat olahraga seperti bola atau alat olahraga lainnya, sedangkan guru hanya mengawasi dari pinggir lapangan.

Pembelajaran penjas di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu belum terlalu memberikan dampak yang berarti dalam meningkatkan kebugaran jasmani karena antusias siswa terhadap pembelajaran penjas tidak terolah secara maksimal, Sedangkan kebugaran jasmani sangat berperan penting bagi siswa dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani berdampak pada kesehatan siswa sehingga siswa mudah terserang penyakit dan

juga berdampak pada proses belajar mengajar (PBM) siswa kurang semangat dalam mengikuti pelajaran.

Purwoko (2008:2), Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya tujuan pendidikan olahraga, oleh sebab itu diperlukan upaya-upaya dan strategi untuk meningkatkan prestasi dan kesehatan jasmani secara maksimal. *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), 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.

Dengan keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, diharapkan kebugaran jasmani dapat tercapai sehingga kesehatan siswa tetap terjaga. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti memilih Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

- a. Kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas.
- b. ketidak pahaman guru tentang cara mensiasati kurangnya sarana dan prasarana.
- c. Siswa kurang antusias dalam mengikuti PBM mata pelajaran penjas.

- d. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga kurangnya semangat siswa di dalam kelas pada saat (PBM) proses belajar mengajar.

C. Pembatasan Masalah

Karena adanya keterbatasan biaya, tenaga dan waktu maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini mengenai pengaruh *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu mengetahui apakah ada pengaruh *Circuit Training* yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Circuit Training* yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Dalam hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

1. Peneliti

Bagi peneliti hendaknya dapat memberikan perkembangan dan masukan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Siswa

Untuk memberikan pengetahuan yang berharga didalam pemahaman terhadap *circuit training* dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan juga untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki siswa.

3. Guru Penjaskes

Diharapkan menjadi bahan masukan dan dapat diterapkannya *circuit training* pada saat proses pembelajaran sehingga kebugaran jasmani siswa meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat *Circuit Training* (latihan)

a. Pengertian latihan

Bompa (1994: 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Menurut pendapat Fox (1993: 693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

b. Dosis latihan

Penentuan dosis latihan adalah menetapkan tentang ukuran beban latihan yang harus dilakukan oleh atlet untuk jangka waktu tertentu. Ada dua bentuk dosis latihan yaitu dosis eksternal dan dosis internal. Dosis eksternal (*outer load*) adalah jumlah beban kerja yang dirancang bagi seorang atlet yang menyusun kerangka sesi dari suatu program latihan. Untuk menyusun program latihan yang benar, seorang pelatih perlu mengenal karakteristik dosis eksternal. Komponen dosis eksternal adalah volume yaitu jumlah kerja yang ditampilkan selama satu sesi latihan atau suatu fase latihan. Menurut Bompa (1994:7), Volume latihan dapat berupa durasi, jarak tempuh dan jumlah pengulangan/repetisi.

Beban latihan dapat dikatakan sebagai dosis latihan fisik. Yang dimaksud dosis latihan antara lain: a) Intensitas latihan dapat diartikan sebagai kualitas beban (ringan, sedang, berat atau *low moderate, sub maximal, maximal, super maximal*), b) Frekuensi latihan merupakan jumlah kejadian/ulangan, c) Durasi latihan diartikan sebagai lamanya latihan dilaksanakan. Durasi latihan juga akan mempengaruhi perubahan adaptasi tubuh, d) Jenis latihan atau bentuk latihan. Yang dimaksud jenis adalah karakteristik latihan dari intensitas, frekuensi dan durasi latihan Fox (1993:695).

c. *Circuit Training*

Sirkuit latihan atau sering juga disebut dengan *Circuit Training* adalah merupakan suatu program latihan yang diciptakan oleh R.E Morgan G.T. Anderson pada tahun 1953, dalam latihan ini terdapat beberapa stasiun atau pos-pos kebugaran jasmani yang dapat dikombinasikan ataupun dipadukan sebagai suatu rangkaian variasi gerakan dari sirkuit latihan, gerakan-gerakan tersebut dapat berupa push up, sit up, dan lain sebagainya dalam Yuyun Yudiana, Herman Subarjah dan Title Juliantine (2007:3.16) dalam Wirlyani (2013:16-17).

Menurut Sajoto (1995: 83) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

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. Sejalan dengan pendapat-pendapat diatas *circuit training* merupakan latihan yang meningkatkan komponen dalam kebugaran jasmani. Menurut Sarwono (2007: 111), Latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu.

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 mengkoreksi kemajuannya sendiri, latihan mudah di awasi, hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Meurut Fardi (2004:29), latihan sirkuit pertama-tama digunakan untuk mengembangkan kebugaran secara umum. Bentuk latihan circuit training dalam penelitian yaitu overload (prinsip beban lebih) yang merupakan suatu prinsip latihan yang paling mendasar. Pada prinsip latihan ini, perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem latihan yang akan diberikan karena

dengan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet akan berdampak buruk pada atlet sehingga hendaknya dapat dihindari agar latihan dapat berjalan dengan baik dalam Yuyun Yudiana, Herman Subarjah dan tite Juliantine (2007:2.16) dalam Wirlyani (2013:17).

Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Latihan sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik. Menurut O'Shea dan Fox yang dikutip Sajoto (1995: 83) ada dua program latihan sirkuit, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dan dengan repetisi antara 15-20 kali, sedang waktu istirahat tiap stasiun adalah 1 menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik.

2. Hakekat Kebugaran Jasmani

Menurut Mikdar (2006:44) istilah kebugaran jasmani diartikan sama dengan kesegaran jasmani dan kesamaptan atau *physical fitness* yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sejalan dengan pendapat Satya (2006:8), meskipun kata kesegaran dan kebugaran selalu dipakai secara bergantian namun secara terminologi keduanya mengandung makna yang sama, dalam bahasa lain juga dikenal dengan *fitness*. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang

bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*).

Menurut beberapa ahli, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sudarno (1992:9) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Sutarman adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang member kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak. Sedangkan menurut Muhajir (2004:2), Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari, dalam hal ini ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- a. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.

- b. Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
- c. Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan. Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik dari pada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya memindahkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol keyboard computer.

Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen.

Dengan demikian, jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Adapun perubahan-perubahan tersebut dinamakan efek latihan, efek latihan itu anatara lain yaitu :

- 1) Alat-alat pernapasan bertambah kuat sehingga memungkinkan aliran udara yang cepat kedalam dan keluar paru-paru
- 2) Kerja jantung bertambah kuat dan efisien untuk dapat memompakan lebih banyak darah yang mengandung oksigen pada tiap denyutan.
- 3) Peredaran darah menjadi lancar sehingga unsure-unsur gizi makanan dapat dengan mudah disuplai ke seluruh jaringan tubuh
- 4) Tegangan (tonus) otot di seluruh tubuh meningkat sehingga menjadi lebih kuat dalam kebugaran jasmani terdapat.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang didukung oleh tingkat kemampuan kondidi-kondisi, seperti meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kelincahan, meningkatkan kelentukan dan meningkatkan keterampilan Djumidar, (2002:12) dalam Purwoko (2008:6).

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segar.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya. Sajoto (1995:8) menjelaskan 10 komponen kebugaran jasmani sebagai berikut :

- a) Kekuatan (strenght)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

b) Daya Tahan (Endurance)

Dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu :

(a) Daya Tahan Umum (general endurance) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

(b) Daya Tahan Otot (local endurance) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

c) Daya Otot (muscular power)

Daya Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

d) Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

e) Daya Lentur (flexibility)

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang lebih luas.

f) Kelincahan (agility)

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

g) Koordinasi (coordination)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

h) Keseimbangan (balance)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

i) Ketepatan (accuracy)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

j) Reaksi (reaction)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, Sebagai contoh seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

3. Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani

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. Menurut Sarwono (2007: 111), Latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu

Sejalan dengan pendapat-pendapaat diatas dapat disimpulkan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena dalam *circuit training* dapat meningkatkan berbagai komponen-komponen kebugaran fisik yaitu kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

a. Eko Purwoko (2008), Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII Putri SMP 03 Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko. Pada penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu :

- 1) Latihan lompat tali memberi pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMP 03 Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko. Peningkatan kebugaran jasmani kelompok kontrol sebesar 27,78% sedangkan kelompok eksperimen meningkat 44,45%.
- 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII Putri SMP 03 Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko dari hasil tes akhir, pada kelompok eksperimen adalah kategori BAIK 5,56%, SEDANG 50%, dan KURANG 61,11%.

b. I DW Ayu Wirlyani (2013), Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Lari Jarak Pendek (Studi Eksperimental Pada Ekstra Kurikuler Atletik SMP N 03 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah). Pada penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu:

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama delapan minggu serta dari data yang telah dihitung melalui uji prasyarat dan uji-t, bahwa sampel berdistribusi normal dan homogen. Sementara hasil uji t pada penelitian ini adalah didapat harga $t_{hitung} = 2,12$ dan $t_{tabel} = 2,03$ kriteria H_0 diterima yaitu $-2,03 < t < 2,03$, terlihat bahwa harga t-hitung tidak berada di daerah penerimaan H_0 sehingga H_1 (hipotesis kerja) diterima bahwa adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan lari

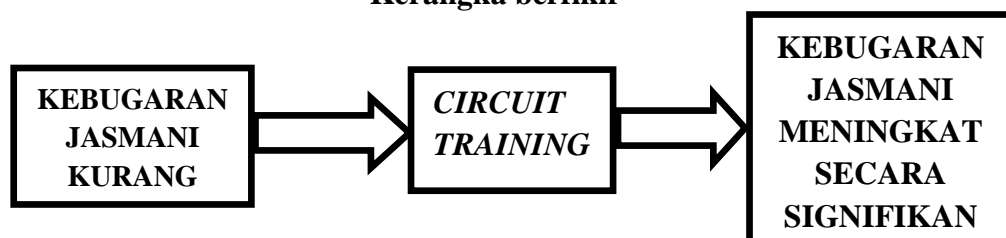
jarak pendek (studi eksperimental pada ekstra kurikuler atletik SMP N 03 Pondok Kelapa) setelah dilakukan latihan dengan pos-pos program latihan. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *circuit training* adalah salah satu alternatif terbaik dalam meningkatkan kemampuan berlari siswa dan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan berlari dan salah satu latihan yang dapat diterapkan dalam ketersediaan waktu yang kurang memadai.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga serta cepat pulih kekeadaan sebelum melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani memiliki komponen- komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan gerak kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi. Sehingga hendaknya bentuk-bentuk latihan *circuit training* untuk dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dan dapat memberikan perubahan dalam hasil kebugaran jasmani yang ingin dicapai.

Gambar 1.

Kerangka berfikir



D. Hipotesis Penelitian

“Hipotesis adalah dugaan yang mungkin benar dan mungkin salah”

Hadi (1983:63). Dari definisi tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis terdiri dari sesuatu yang bias ditolak atau sebaliknya sesuatu yang bias diterima.

Hipotesis dari penelitian ini yaitu :

Ho : “ Tidak ada pengaruh *circuit training* yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu”.

Hi : “ Ada pengaruh *circuit training* yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu ”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian menurut Nasir (1988:51) merupakan cara utama yang digunakan peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen yang mana penelitian ini mengumpulkan data berupa angka – angka yang menjadi data penelitian.

Selanjutnya Sugiyono (1997:23) dalam Purwoko (2008:19) menyebutkan bahwa data kualitatif adalah data yang berbentuk kata, kalimat, skema dan gambar, sedangkan data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang diangkakan. Contoh, Skala pengukuran, suatu pernyataan-pernyataan yang memerlukan alternatif jawaban dimana masing-masing jawaban diberikan angka, sangat setuju nilai 4, setuju 3, kurang setuju 2 dan tidak setuju 1. Sedangkan angka-angka tersebut akan memberikan interpretasi nilai yang terkandung didalamnya. Interpretasi data bertujuan untuk memperkaya data dan lebih memahami fenomena yang diteliti.

B. Rancangan Penelitian

Dengan Memperhatikan penelitian yang telah diidentifikasi serta uraian hipotesis yang akan diuji, maka diperlukan rancangan penelitian. Langkah tersebut diperlukan agar sistematika kerja penelitian dilakukan secara tertib dan akan mempermudah dalam analisa data guna menjawab permasalahan serta pengujian hipotesis.

Tabel 1.

Secara garis besar skema rancangan penelitian:

Kelompok	Tes Awal (<i>pretest</i>)	Perlakuan	Tes Akhir (<i>Posttest</i>)
K.E	T1	X	T2
K.K	T1	-	T2

Ket :

K.E : Kelompok Eksperimen

K.K : Kelompok Kontrol

T1 : Tes Awal

T2 : Tes Akhir

X : *Circuit Training*

Sebelum mendapatkan populasi dan sampel diadakan tes awal *stepes indonesia* pada siswa kelas VIII SMP 11 Kota Bengkulu untuk mendapatkan sampel yang dibutuhkan.

Pelaksanaan tes awal

Tes yang digunakan adalah *stepes indonesia*, Tujuannya adalah untuk menilai kebugaran jasmani berdasarkan pemulihan nadi setelah melakukan *stepes*. pada sore hari pukul 15.00 – 17.30 Wib.

Pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. Peserta sebelum melakukan tes duduk di bangku dan dihitung denyut nadinya selama 30 detik dikalikan dua (2).

2. Sikap awal peserta tes berdiri tegak menghadap bangku.
3. Gerakan, setelah petugas memerintahkan “Ya” peserta mengangkat kaki kanan atau kiri terlebih dahulu, kemudian naik keatas bangku diikuti kaki sebelahnya sehingga sikapnya tegak diatas bangku. Selanjutnya kaki yang pertama naik diturunkan dan diikuti kaki sebelahnya. Demikian seterusnya sambil mengikuti irama metronom yang telah terpasang pada frekuensi 120 X per menit atau kecepatan naik turun 30 X per menit.
4. Petugas tes menghidupkan stopwatch saat memberi aba-abanya dan mematikan stopwatch setelah waktu yang ditentukan terlewati.

C. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

2. Waktu

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada sore hari pukul 15.00 – 17.00, Selama delapan minggu dimulai pada bulan Maret hingga bulan Mei dengan setiap minggunya terdapat tiga kali pertemuan.

D. Populasi dan Sample

1. Populasi

Sugiyono (2012 : 117) memberikan pengertian bahwa populasi adalah bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek. Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan

memenuhi syarat- syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VIII G dan VIII H SMP Negeri 11 Kota Bengkulu yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2012:107) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili. Disimpulkan bahwa Sampel penelitian adalah sebagian populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010:174), “Bahwa jika populasi subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik dari semua populasi dijadikan sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII G dan kelas VIII H SMP 11 Kota Bengkulu karena populasi kurang dari 100 orang maka sampel yang diambil seluruhnya, sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki sebanyak 40 orang. Alasan peneliti memilih siswa laki-laki adalah agar data yang diperoleh dapat homogen.

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan hipotesis penelitian, maka pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran kebugaran jasmani yaitu *steptes Indonesia*.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2000:134), instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya

mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Selanjutnya Hadjar (1996:160), berpendapat bahwa instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif. Instrumen pengumpul data menurut Suryabrata (2008:52) adalah alat yang digunakan untuk merekam pada umumnya secara kuantitatif keadaan dan aktivitas atribut-atribut psikologis. Atribut-atribut psikologis itu secara teknis biasanya digolongkan menjadi atribut kognitif dan atribut non kognitif. Suryabrata (2000:72), mengemukakan bahwa untuk atribut kognitif, perangsangnya adalah pertanyaan, sedangkan untuk atribut non-kognitif, perangsangnya adalah pernyataan. Pengumpulan data merupakan tindak lanjut untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk memperoleh bahan dalam melaksanakan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *steptes* Indonesia, instrumen yang berlaku untuk menilai kesegaran jasmani berdasarkan pemulihan nadi setelah melakukan *steptes*, adapun tabel penilaian adalah sebagai berikut :

Tabel 2.
Norma Penilaian Steptes Kelompok Umur 12-50 Tahun
(Pria)

No.	Klasifikasi	Selisih Nadi (N)
1.	Baik Sekali	0 – 16
2.	Baik	17 – 41
3.	Sedang	42 – 72
4.	Kurang	73 – 98
5.	Kurang Sekali	105 – dst

Alat dan Fasilitas yang digunakan:

- 1) Stopwatch
- 2) Metronom
- 3) Bangku Steptes tinggi 35 cm, untuk anak putra usia 12-17 tahun.
- 4) Formulir tes
- 5) Tempat rata bisa diluar atau didalam gedung dengan syarat cukup leluasa.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti membuat beberapa contoh pos latihan *circuit training* yang akan dilakukan yaitu:

Pos 1: *Skipping*/lompat tali 30 detik (siswa melakukan lompatan menggunakan tali yang disediakan)

Pos 2: *Shuttle run* 30 detik (siswa melakukan lari bolak-balik dengan menyentuh garis batas yang telah diberikan)

Pos 3: *Sit up* 30 detik (siswa dari posisi tidur kaki ditarik dan ditekuk, tangan dibelakang kepala kemudian siku-siku secara bergantian menyentuh lutut)

Pos 4: Naik turun bangku selama 30 detik (siswa berada didepan bangku kemudian melompat diatas bangku dengan satu kaki lalu secara bergantian meletakkan kaki diatas bangku selanjutnya turun dari atas bangku dengan kaki yang bergantian).

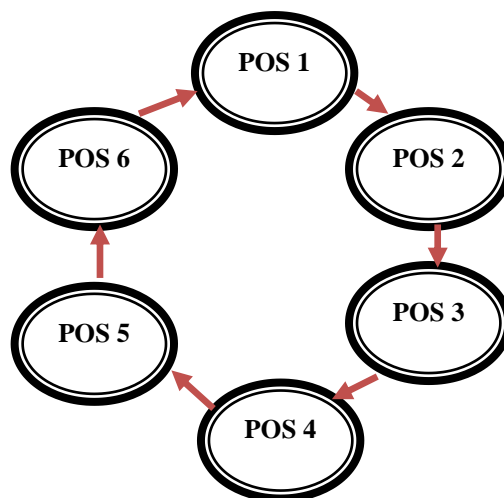
Pos 5: Lompat kijang 30 detik (berdiri tegak kemudian melompat-loncat setinggi mungkin seiring dengan lutut yang ditekuk menyentuh dada, dilakukan berturut-turut tanpa henti)

Pos 6: *Squat trush* 30 detik (berdiri kemudian melompat keatas langsung jongkok, taruh lengan dilantai, lemparkan kaki lurus kebelakang, jongkok kembali dan melompat).

Berikut ini merupakan gambar urutan latihan *circuit training* dengan menggunakan 6 pos.

Gambar 2.

Bentuk Pos-Pos Latihan Dalam *Circuit Training*



Dalam melakukan latihan circuit taining ini, peneliti menggunakan sistem waktu pada pemberian latihan, hal ini dimaksudkan agar tidak terjadinya penumpukan disalah satu pos dan juga untuk sistem jumlah pengulangan pada tiap pos yang bertujuan agar siswa memiliki kesempatan yang sama untuk setiap posnya.

Hal-hal yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan ini adalah sebagai berikut:

1. *Stopwatch*
2. Lapangan
3. *Cone*
4. Bangku
5. Alat-alat pendukung lainnya.

F. Teknik Analisa Data

Dalam Penelitian ini analisa data yang digunakan adalah analisis statistik menurut Hadi (1987:221) dalam Purwoko (2008:29), Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang digunakan atau yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Dalam mengelolah data hasil penelitian digunakan analisis uji-t dimana uji-t harus memenuhi data berdistribusi normal dan variansnya berdistribusi homogen.

1. Uji Syarat Normalitas

Merupakan peengujian populasi yang diukur mempunyai ciri distribusi normal, dalam pengujian normalitas dilambangkan dengan *chi-kuadrat* (X^2), dengan rumus:

$$X^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Sumber: Sugiyono (2012:172)

2. Uji Syarat Homogenitas

Yaitu digunakan dalam menguji kesamaan atau kesesuaian dari dua pihak Nurhasan (2001:26). Dalam penelitian ini, sangat diperlukannya pengujian homogenitas varian agar dapat dilakukan uji t-tes Sugiyono (2003:136). Rumus yang digunakan dalam pengujian homogenitas yaitu dengan menggunakan hji F:

$$F = \frac{\text{varians terbesar } (s_i^2)}{\text{varian terkecil } (s_i^2)}$$

Sumber: Sudjana (2005:239)

Keterangan:

F = Homogenitas

S_i^2 = Varian terbesar

S_i^2 = Varian terkecil

3. Uji-t

Yaitu pengujian yang digunakan untuk menguji perbedaan. Rumus t-tes yang digunakan adalah rumus dari Sudjana (2000:239).

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Sumber: Sudjana (2000:239)

Keterangan :

t = Nilai perbedaan

\bar{x}_1 = Nilai rata-rata tes awal

\bar{x}_2 = Nilai rata-rata tes akhir

s^2 = Nilai varian kelompok

n_1 = Jumlah sampel kelompok eksperimen

n_2 = Jumlah sampel kelompok kontrol

4. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, prosedur pelaksanaan yaitu dengan cara:

- a. Mempersiapkan berbagai macam alat dan fasilitas yang akan diperlukan dalam pelaksanaan penelitian yaitu *stopwach*, *metronom*, bangku Steptes tinggi 35 cm, formulir tes, kapur/tali untuk batas, meteran, *cone*, *Skipping*, alat-alat tulis, tempat rata bisa diluar atau didalam gedung dengan syarat cukup leluasa, dan alat-alat pendukung lainnya.
- b. Peneliti melaksanakan tes awal yang dilaksanakan sebelum penelitian dimulai yaitu tes steptes Indonesia.

- c. Selanjutnya penelitian dilaksanakan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) kepada kelas eksperimen dan memberikan program latihan *circuit training* dengan memperhatikan serta mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki siswa agar tidak terjadi hal-hal yang menyebabkan kejenuhan dan kelelahan bagi siswa. Pemberian perlakuan ini dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali seminggunya.
- d. Setelah fase pemberian perlakuan, maka akan dilaksanakan tes akhir penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh ataupun keberhasilan yang diperoleh dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan.