

Volume 11 Nomor 1, Mei 2013

ISSN:1693-9018

# LOGIKA

*Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*



**ALUMNI PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AMBON**

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 2 ITAWAKA SAPARUA**

**Jusak Syaranamual\***

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit pada tingkat kebugaran jasmani siswa putra khususnya di SD N, 2 Itawaka Saparua. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pre-testpost-testdesign. Subyek penelitian adalah 17 siswa kelas V SD N, 2 Itawaka Saparua. Data diperoleh melalui tes yang digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) sebagai instrument. Nilai validitas tes adalah 0,960 dan reabilitas 0,720. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah t-test analisis melalui persyaratan uji normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan t-test adalah -7,236. Nilai t pada tingkat signifikansi  $< \alpha$ . (0,000 < 0,05) , sehingga ada perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah percobaan. Kenaikan rata-rata adalah 2,94 , dari 10,88 sampai 13,82 , atau sebanyak 27,02%. Oleh karena itu, hipotesis adalah diterima atau dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh pada peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD N, 2 Itawaka Saparua tahun akademik 2011/2012.

**Kata-kata kunci:** *Circuit training* dan kebugaran jasmani

**PENDAHULUAN**

Zaman serba modern ini, manusia dihadapkan dalam berbagai permasalahan yang kompleks. Salah satunya adalah dimana manusia dituntut untuk bekerja maupun beraktivitas secara efektif dan efisien. Dengan adanya tuntutan tersebut, manusia membutuhkan alat-alat canggih untuk bisa mempersingkat waktu. Disatu sisi, teknologi yang serba modern membuat kinerja manusia semakin optimal. Tetapi dilihat dari segi kesehatan sangatlah kurang menguntungkan. Hal ini karena aktifitas gerak fisik yang dilakukan sangatlah kurang. Jika hal ini dibiarkan terus mengakibatkan derajat kesehatan ataupun kebugaran jasmani dari manusia semakin berkurang. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga. Oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan, sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak, jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan tetap segar. Fisik yang tidak aktif bergerak akan merangsang tubuhnya menjadi hipokinetik. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Engkos Kosasih (1985:10) bahwa kebugaran jasmani adalah “ Suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang karyawan tentu berbeda dengan yang dibutuhkan anggota ABRI, dengan penarik becak, dengan pelajar, dan sebagainya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan orang dewasa tentu juga berbeda dengan seorang anak. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan sebab mereka adalah asset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya dimulai dari jenjang yang paling dasar. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di

---

\* Dr. J. Syaranamual, M.Pd adalah Dosen tetap FKIP Unpatti Ambon

sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman tentang bagaimana, membina, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dan berolahraga. Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah dasar yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik dilingkungan sekolah maupun masyarakat. Program pendidikan jasmani disekolah dasar hanya 3 jam pelajaran dengan tiap jamnya 35 menit dalam satu minggunya. Melihat hal ini maka peningkatan kebugaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai, karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang minimal harus melakukan aktivitas jasmani sekurang-kurangnya 3-5 x dalam seminggu 20-60 menit tiap melakukan aktivitas atau latihan tersebut (Iriyanto, 2000:19).

Berdasarkan pengamatan peneliti, yang kebetulan merupakan guru pendidikan jasmani di SD N, 2 Itawaka Saparua, dimana masih minimnya program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa siswi di SD N, 2 Itawaka Saparua diperlukan suatu program latihan yang dapat memberikan efek untuk meningkatkan derajat kebugaran siswa yaitu dengan memberikan latihan circuit training. Dalam program ini, tidak banyak membutuhkan alat. Didalamnya terdapat beberapa pos yang menekankan pada intensitas gerakan yang cukup tinggi sehingga peneliti hanya mengambil sampel siswa putra. Penelitian ini diharapkan : (1.) Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak sekolah dasar (2.) Secara praktis, dapat digunakan bagi guru pendidikan jasmani sebagai salah satu media mengajar di sekolah dasar (3.) sebagai bahan pertimbangan dan informasi bagi para guru olahraga dengan memilih materi latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat : (1.) member kesadaran diri siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani (2.) digunbakan sebagai acuan civitas akademik untuk melaksanakan penelitian yang sejenis (3.) digunakan sebagai bahan bagi dinas pendidikan untuk penyusunan program mengajar disekolah dasar (4.) dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan circuit training dilikngkungan masyarakat pada umumnya.

## **LANDASAN TEORI**

### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan sangat penting diajarkan disekolah-sekolah karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk social untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat agar terus dapat melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan dengan Engkos Kosasih (1985:12) bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesejahteraan jasmani agar terhindar dari penyakit, tetapi melainkan sebuah media untuk menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak agar dapat berdiri sendiri sebagai individu tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

### **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuannya dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdiknas: 2003). Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luas serta untuk memenuhi keperluan darurat bila

## 26 *Syaranamual Jusak: Circuit Training dalam Meningkatkan Kebugaran*

sewaktu-waktu diperlukan “, (Sajoto , 1988: 17). Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (Rusli Lutan, 2002:7-8). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari yang memerlukan usaha otot dan dilakukan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Menurut M. Sadjoto (1988:43) kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang meliputi : koordinasi (coordination) , keseimbangan (balance), kecepatan (speed), kelincahan (agility), dan daya ledak (power). Sedangkan didalam Depdikbud (1997:4) komponen kebugaran jasmani meliputi delapan hal yaitu : Daya tahan , kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Sedangkan menurut Rusli Rutan (2001:63-68) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsure pokok yaitu : kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobic, dan fleksibilitas. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yaitu meliputi : koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, daya tahan aerobic, fleksibilitas dan agilitas.

### **3. Hakikat Circuit Training**

Circuit training adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan dimana latihan dilaksanakan. Satu circuit latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis dan waktu yang ditetapkan dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos (Philip J. Rasch, 1982:46). Menurut Morgan dan Adamson yang dikutip oleh Sardjono (1980:3) bahwa metode latihan circuit adalah suatu cara latihan bertujuan untuk meningkatkan perkembangan kekuatan dan daya tahan otot, serta daya tahan system peredaran darah dan pernafasan (circulorespiratory endurance). Program latihan circuit yang dikemukakan oleh J.P O'shea yang dikutip oleh M.Sajoto (1988:101), dilakukan dengan delapan stasiun tempat latihan. Setiap stasiun latihan terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang. Sedangkan program latihan circuit yang dikemukakan oleh E.L.Fox yang dikutip oleh M.Sajoto (1988:102) dilakukan dengan 6-15 kali stasiun latihan. Satu latihan dalam stasiun diselesaikan dalam 30 detik. Satu circuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik. Menurut Sardjono (1980:4) tujuan metode circuit adalah untuk meningkatkan fungsi jantung, kekuatan daya tahan otot-otot serta daya tahan peredaran darah dan pernafasan dengan sasaran meningkatkan kebugaran jasmani umum. Perencanaan latihan circuit diawali dengan menentukan tujuan latihan dilanjutkan memilih dan menentukan butir-butir latihan untuk menentukan intensitas latihan. Selanjutnya menyusun urutan butir-butir latihan dalam circuit untuk menghindari pemberian latihan pada bagian yang sama secara berurutan.

### **4. Pengaruh Circuit Training terhadap kebugaran jasmani**

Program latihan circuit training dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, power, endurance otot. Untuk itu dalam menyusun suatu program, perlu ditekankan terhadap pengaruh fisiologis yang dihasilkan sebagai tujuan latihan yang akan dicapai. Maka apabila ingin memperoleh sasaran kekuatan dan power tentu dirancang program circuit dengan beban maksimal, repetisi rendah. Sedang bila ingin mencapai sasaran cardiorespiratory endurance, hendaknya latihan circuit ini tidak diterapkan saat musim pertandingan, melainkan dalam masa persiapan atau dalam masa latihan fisik. Kalaupun diterapkan saat masa pertandingan, harus diberikan dengan dosis yang ringan dengan tujuan mempertahankan kondisi fisik yang telah dimilikinya. Dengan adanya perlakuan berupa latihan circuit training menggunakan 6 item tes diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Program yang diberikan disesuaikan dengan kondisi siswa dimana rata-rata umur anak sekolah dasar terutama kelas V berada pada

rentang usia 10-12 tahun, jika beban latihan yang diberikan terlalu berat justru akan mengakibatkan kelelahan fisik ataupun beban berlebih.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:272) "Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek selidik, dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat". Design penelitian yang digunakan adalah The One Group Pretest-posttest design, yaitu sebelum kelompok sampel diberi tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (O1) yaitu dengan melakukan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Kemudian diberi perlakuan circuit training (X) dan setelah selesai perlakuan kemudian diberi tes akhir atau posttest dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (O2). Adapun design penelitian dalam bentuk gambar sebagai berikut :

$$E = O 1 \times O2$$

Keterangan :

- E : Simbol untuk kelompok yang diberi *treatment*
- O 1 : Tes awal
- X : *Circuit training*
- O2 : Tes akhir

Karena sampel adalah siswa kelas V sekolah dasar maka perlakuan atau *treatment circuit training* yang digunakan hanya 6 pos, yaitu : pos 1 : *squat jump* (30 detik), pos 2 : *push up* (30 detik), pos 3 : *sit up* (30 detik), pos 4: *squat trush* (30 detik), pos 5: shuttle run (30 detik), dan pos 6: side jump (30 detik). Latihan *circuit training* dilakukan secara teratur 3 kali dalam seminggu, dilaksanakan dalam empat minggu atau 12 kali pertemuan yang dibagi dalam sesi latihan (setiap sesi terdiri dari 4 pertemuan). Penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswa putra kelas V SD N, 2 Itawaka Saparua yang berjumlah 17 siswa. Dikarenakan semua sampel dijadikan populasi penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistic parametric, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara nilai tes awal yaitu tes menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia sebelum diberi perlakuan latihan circuit training dan nilai tes akhir setelah diberi latihan circuit training. Signifikasi uji statistic yaitu dengan uji-t pada taraf signifikasi 5% atau 0,05. Pengkajian statistic hanya akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan-landasan teori yang mendasarinya. Asumsi untuk uji-t dalam eksperimen yaitu homogenitas dan normalitas. Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah populasi yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus kolmogorov-smirnov dengan program SPSS 17. Sedangkan uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diambil berasal dari populasi yang homogen. Tes untuk menguji homogenitas menggunakan uji leverence dengan program SPSS.

## HASIL

Tabel 1. Data *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Kelompok Eksperimen		
Subjek	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	13	15
2	8	15
3	12	15
4	7	12
5	13	17
6	10	11

28 *Syaranamual Jusak: Circuit Training dalam Meningkatkan Kebugaran*

7	12	16
8	7	10
9	14	18
10	6	8
11	11	13
12	11	13
13	15	16
14	15	17
15	11	12
16	8	13
17	12	14

Hasil analisis deskriptif data pretest kelompok eksperimen menunjukkan nilai maksimum sebesar 15, minimum 6, rerata 10,88, median 11, modus 11 dan nilai standar deviasi sebesar 2,82. Hasil analisis deskriptif data pos tes menunjukkan nilai maksimum sebesar 18, minimum 8, rerata 13,82, median 14, modus 13 dan nilai standar deviasi 2,69

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pre-Test Eksperimen	0,753	Normal
2	Post-Test Eksperimen	0,897	Normal

Uji prasyarat analisis untuk uji normalitas dari kelompok pre tes dan pos tes menunjukkan nilai signifikasi sebesar 0,753 dan 0,897. Karena harga signifikasi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi untuk data pre tes terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F Hitung	Sig	Keterangan
Pre-Test Eksperimen	0,025	0,876	Homogen
Post-Test Eksperimen			

Untuk hasil uji homogenitas diketahui nilai F hitung antara pre tes dan pos tes sebesar 0,025 , sedangkan nilai signifikasi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,876 , karena harga  $\text{sig} > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogeny diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogeny.

Tabel 4. Hasil Uji t

Kelompok	Rerata	t-hitung	Sig
Pre-Test Eksperimen	10,88	7,236	0,000
Post-Test Eksperimen	13,82		

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 7.236 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 oleh karena signifikansi  $< @ (0,000 < 0,05)$  maka  $H_0$  ditolak atau dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD N, 2 Itawaka Saparua antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen. Berdasarkan table dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre tes adalah sebesar 10.88 dan nilai rata-rata untuk dapat pos tes adalah sebesar 13.82. hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa sesudah diberi perlakuan latihan Isrkit training meningkat sebesar 27.02%.

#### **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD terutama SD N, 2 Itawaka Saparua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan circuit training. Pada saat pre tes besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 10.88 sedangkan pada saat pos tes besarnya rerata adalah 13.82. setelah diberikan latihan circuit training besarnya rerata terjadi perubahan peningkatan sebesar 2.94 atau sebesar 27,02%. Pemberian treatment dalam penelitian ini sudah menggunakan prinsip-prinsip latihan, dimana pada interval istirahat antar circuit dalam setiap sesi latihan semakin dikurangi. Ternyata setelah diberi latihan circuit training yaitu meningkatkan kerja-kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V pada SD N, 2 Itawaka Saparua sebesar 27,02%. Karena latihan circuit training berpengaruh pada peningkatan kebugaran jasmani siswa, maka penelitian ini, agar menjadi pedoman bagi guru penjas disekolah agar memberikan latihan circuit training pada siswanya demi tercapainya tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Depdiknas. 2003. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik I. 2002. *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga dan Teknik Program Latihan*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Mochamad Sadjoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Mochamad Sadjoto. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar Offset
- Rusli Lutan. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sardjono. 1980. *Studi Perbandingan Antara Metode Latihan Aerobik dengan Metode Latihan Circuit Training Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Jurnal Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.