

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS IV PUTRA SD NEGERI PERCOBAAN 3  
PAKEM SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Suminah  
13604227058

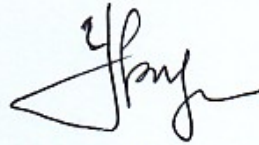
**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman ” yang disusun oleh Suminah NIM 13604227058 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 9 Juli 2015

Dosen Pembimbing,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or.  
NIP: 19711229 200003 2 0001

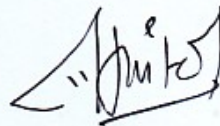
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 9 Juli 2015

Yang menyatakan,



Suminah

NIM 13604227058

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Sirkuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman" yang disusun oleh Suminah, NIM 13604227058 ini telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 9 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fajar Sri Wahyuniati, M.Or	Ketua Penguji		15-7-2015
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		14-7-2015
Nur Rohmah M, M. Pd	Penguji I (Utama)		15-7-2015
Dr. Subagyo	Penguji II (Pendamping)		15-7-2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

Barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan kepadanya dunia dan akhirat. (HR. Ibnu dari Abu Hurairah)

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Trisno Hadi Prayitno dan Ibu Poniem atas doa dan kasih sayangnya yang selalu mengalir.
2. Suami tercinta Muh. Imam Hakim yang selalu menemaniku dan memberikan dukungan yang luar biasa.
3. Kedua putriku tercinta Cynthia Nuraini Hidayati dan Nurul Aisyah Kartika Rini yang telah memberiku semangat
4. Teman-temanku yang selalu mendukungku.

**PENGARUH LATIHAN *SIRKUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI SISWA KELAS IV PUTRA SD NEGERI PERCOBAAN 3  
PAKEM SLEMAN**

**Oleh:**

**Suminah  
13604227058**

**ABSTRAK**

Latar belakang penelitian ini didasari belum diketahuinya pengaruh *sirkuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV putra di SD Negeri Percobaan 3 Pakem. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sirkuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV putra di SD Negeri Percobaan 3 Pakem.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dari penelitian ini sebanyak 30 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: siswa kelas 4, putra dan berusia 10-12 tahun. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa tes kebugaran jasmani menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2003 untuk anak putra usia 10 – 12 tahun, yang memiliki nilai validitas 0,911 dan nilai reliabilitas 0,884. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 26,107 lebih besar dari  $t$  tabel sebesar 2,045 ( $-26,107 > 2,045$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 4,47 dari 15,70 menjadi 20,17. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 28,47%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *sirkuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem.

Kata kunci : *Sirkuit training*, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Sirkuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman”.

Disadari sepenuhnya penyusunan karya ilmiah ini dapat terselesaikan berkat adanya bimbingan, petunjuk, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak yang dirasakan sangat besar perannya. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rocmat Wahab, M.Pd M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, MS selaku Dekan FIK UNY yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M. Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin penelitian.
4. Sriawan, M.Kes. yang telah memberikan kepercayaan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Erwin Setyo K, M. Kes. selaku Dosen Penasihat Akademik yang banyak memberikan pengarahan dan bimbingan.

6. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or., pembimbing yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak, Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang memberikan dukungan material maupun spiritual.
8. Kepala sekolah SD Negeri Percobaan 3 Pakem yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri Percobaan 3 Pakem.
9. Seluruh siswa SD Negeri Percobaan 3 Pakem yang telah bersedia melaksanakan program latihan dengan sangat baik hingga program latihan terlaksana dengan lancar.
10. Teman-teman mahasiswa PKS angkatan 2013 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian dan penulisan skripsi ini.

Disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran yang sifatnya membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut. Diharapkan semoga skripsi ini bermanfaat terutama bagi penulis dan pembaca sekalian.

Yogyakarta, 9 Juli 2015  
Penulis

Suminah  
NIM: 13604227058

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	iii
<b>PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>MOTTO .....</b>	v
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	7
A. Diskripsi Teoritis.....	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	7
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Hakikat Latihan Kebugaran.....	14
a. Pengertian Latihan Kebugaran.....	14
b. Prinsip-prinsip latihan.....	15
c. Progam Latihan .....	17

4. Hakikat Sirkuit Training.....	18
a. Pengertian <i>Sirkuit Training</i> .....	18
b. Konsep/ Model Latihan Sirkuit Untuk Anak Usia 10-12 tahun .....	19
5. Profil SD Negeri Percobaan 3 Pakem .....	23
6. Karakteristik Anak Pada Masa Sekolah Dasar .....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	35
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian.....	38
1. Deskripsi Tempat Penelitian.....	38
2. Deskripsi Subyek Penelitian.....	38
3. Deskripsi Waktu Penelitian .....	38
B. Deskripsi Data Penelitian.....	38
1. Pre test.....	41
2. Post test.....	43
C. Uji Prasyarat Analisis.....	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Homogenitas.....	46
3. Uji Hipotesis .....	47
D. Pembahasan.....	48
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi.....	50
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
D. Saran.....	51
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	39
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> .....	42
Tabel.3. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> .....	44
Tabel 4. Hasil Penghitungan Uji Normalitas.....	45
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	46
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-T.....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Penerapan model pembelajaran.....	22
Gambar 2. Histogram Data <i>Pretest</i> .....	42
Gambar 2. Histogram Data <i>Posttest</i> .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Subjek penelitian .....	55
Lampiran 2. Surat Keterangan Experd Jugment .....	56
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SD N Percobaan 3 Pakem.....	57
Lampiran 4 Ijin Penelitian dari BAPPEDA Kabupaten Kabupaten Sleman.....	58
Lampiran 5 Surat KeteranganIjin Kantor KesatuanBangsaKabupaten Sleman.....	59
Lampiran 6. Permohonan Ijin dariDekan.. ..	60
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	61
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	63
Lampiran 9.Uji T .....	65
Lampiran 10 Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI.....	67
Lampiran 11 Petunjuk pelaksanaan latihan sirkuit.....	76
Lampiran 12 Peningkatan Hasil Prestasi latihan .....	83
Lampiran 13 Rekapitulasi data preetest.....	84
Lampiran 14 Rekapitulasi data posttest .....	86
Lampiran 15 Rekapitulasi data rata-rata preetest dan posttest.....	88
Lampiran 16 Dokumentasi penelitian .....	89

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Aktivitas di sekolah sekarang ini sudah banyak, berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam jam pelajaran maupun yang diluar jam pelajaran sudah begitu padat sehingga menyita waktu siswa akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi siswa makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit. Hal ini tidak sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab."

Kejadian di atas tidak akan terjadi dan bisa dihindari kalau ada keseimbangan antara kegiatan akademik, kegiatan fisik, kegiatan lainnya yang diatur dengan baik. Untuk mengatasi kelelahan fisik dan mental siswa dapat dilakukan olahraga di sela-sela rutinitas dan dicari bentuk aktifitas fisik yang sifatnya mudah dan tidak memerlukan waktu yang

lama. Namun pada kenyataannya dalam kurikulum satuan pendidikan tingkat sekolah dasar untuk jam pelajaran penjas terlalu sedikit, sehingga tidak mampu mewakili aktivitas fisik anak untuk mendukung kebugaran fisik yang baik. Kurangnya tenaga pengajar dan terbatasnya fasilitas sekolah yang ada juga menjadi salah satu kendala terhambatnya aktivitas anak.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdiknas,2003 : 3). Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih yang dikutip oleh Subhan Hasan (2009 : 2) bahwa kesegaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Menurut Amat Komari (2007) yang dikutip oleh Subhan Hasan, (2009: 2) memiliki tubuh yang bugar dapat tampil prima, dinamis dan produktif dalam aktifitas sehari-hari.

Tingkat kebugarann jasmani yang baik akan menjadikan seorang 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 di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

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

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.

Penerapkan model latihan tersebut hingga saat ini masih sangat jarang ditemui di sekolah-sekolah, padahal dilihat dari segi waktu dan kemudahan aktivitas fisiknya model latihan ini sangat efektif diterapkan di sekolah. Dengan menggunakan sedikit waktu dari jam pelajaran penjas, yang tidak lebih dari 15 menit untuk pola latihan ini sangat cocok dilakukan di sekolah dasar. Sehingga tidak mengganggu pembelajaran

penjas, dan guru juga masih memiliki cukup banyak waktu yang tersisa untuk menyampaikan materi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang masalah tersebut di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Alokasi jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani yang terbatas, menjadi salah satu penyebab kurangnya aktivitas jasmani sehingga kebugaran jasmani menjadi menurun ?
2. Jumlah tenaga pengajar penjas yang terbatas ?
3. Kurangnya alat dan fasilitas yang tersedia ?
4. Belum banyaknya model latihan yang diterapkan di Sekolah ?
5. Belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan kebugaran jasmani siswa di SDN Percobaan 3 Pakem?

## **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini memberikan batasa-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sehingga ruang lingkup penelitian ini lebih jelas, adapun maksud dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *sirkuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem.

Dalam penelitian ini menggunakan *treatment* berupa *sikuit training* untuk melihat seberapa besar pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran siswa.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sircuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV putra SD Negeri Percobaan 3.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi:

##### 1. Secara Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh *sircuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak tingkat Sekolah Dasar.

##### 2. Secara Praktis

###### a. Bagi guru penjas

Yaitu sebagai salah satu media mengajar dalam rangka mencapai kebugaran jasmani yang baik untuk anak Sekolah Dasar.

b. Bagi Siswa

Sebagai pengetahuan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga member kesadaran diri untuk menjaga sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani.

c. Bagi Civitas Akademika

Sebagai acuan para civitas akademika untuk melaksanakan penelitian yang sejenis.

d. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini peneliti ingin menyampaikan bahwa melalui sirkuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teoritik**

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

Pendidikan makin penting dan strategis dalam kehidupan era teknologi yang sarat perubahan, persaingan dan kompleksitas. Hal tersebut menyangkut pembentukan watak dan kepribadian bangsa serta usaha pengembangan dan peningkatan mutu sumber daya manusia secara berkelanjutan. Pendidikan merupakan sarana yang efektif dan efisien untuk meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab, kreativitas dan daya inovasi serta mengembangkan kecerdasan emosional.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2012: 1), pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan manusia yang sehat. Kesehatan merupakan suatu keinginan setiap manusia, dengan badan yang sehat maka orang akan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik dan maksimal.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah-sekolah, mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Pendidikan Jasmani dan

Olahraga Kesehatan ialah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satunya tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Dengan pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga yang merupakan materi pokok dari pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan diharapkan siswa mampu menjaga kebugaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih yang dikutip oleh Subhan Hasan (2009: 6) bahwa kebugaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Menurut Phil Yanuar Kiram yang dikutip oleh Dwi Ratmanto (2010: 20), pada hakikatnya inti dari pada pendidikan jasmani adalah gerak. Dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan. Kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik.

Pendidikan jasmani bukanlah penyeimbang terhadap pendidikan rohani. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan. Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan 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**

### **a. Pengertian Kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Depdiknas, 2003 : 2).

Sedangkan menurut Donald A. Mahler yang dikutip oleh Djaja Surya Atmadja, dkk (2004: 42), Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan kuat dan suatu pengunjukan dan kemampuan yang beresiko rendah menderita penyakit hipokinetik dini (yaitu, yang berhubungan dengan ketidakaktifan fisik).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kebugaran jasmani itu sangat individual.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 2) kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Berdasarkan penjelasan pengertian-pengertian di atas 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.

#### **b. Komponen-komponen kebugaran jasmani**

Menurut M. Muhyi Faruq (2008: 34) Kebugaran jasmani memiliki banyak komponen yang meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan, yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang. Ketujuh komponen tersebut merupakan komponen penting

meskipun masih bisa ditambah komponen lain seperti ketepatan, kecepatan reaksi, dan power.

Di dalam Depdiknas (2003) komponen kebugaran jasmani meliputi 8 hal yaitu: (a) Daya tahan, (b) Kekuatan otot, (c) Kecepatan, (d) Kelincahan, (f) Kelentukan, (g) Keseimbangan, (h) Koordinasi, (i) Komposisi tubuh.

Komponen “*motor Fitness*” yang dikutip oleh Effriani Yulia (2003 : 10), seseorang terdiri dari beberapa hal yang menyangkut: (a) Koordinasi (*coordination*), (b) Keseimbangan (*Balance*), (c) Kecepatan (*Speed*), (d) Kelincahan (*Agility*), (e) Daya ledak (*Power*).

Sedangkan menurut Rusli Rutan (2000: 63-68) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

1. kekuatan otot

kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap obyek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.

2. Daya tahan otot

Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya.

Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap obyek di luar tubuh selama beberapa kali.

### 3. Daya tahan aerobik

Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darah-pernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.

### 4. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Menurut Rusli Lutan (2000: 69-70) komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan performa atau prestasi dapat dikaji sebagai berikut:

#### 1. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan pelaksanaan tugas gerak yang terpisah-pisah yang didukung oleh beberapa sumber penginderaan sehingga menjadi gerak yang efisien. Koordinasi memerlukan keharmonisan, irama, dan urutan gerak dari beberapa anggota tubuh.

## 2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu secepat mungkin.

## 3. Agilitas

Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.

## 4. Power

Power adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.

## 5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) atau bergerak (dinamis).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen, yaitu meliputi: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan aerobik, fleksibilitas dan agilitas.

### 3. Hakikat Latihan Kebugaran

#### a. Pengertian Latihan Kebugaran

Pengertian latihan (*Training*) menurut Suharno (1983:11) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sedangkan menurut Bompa (1994:11) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto, mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan ketrampilan dan kapasitas energi.

Istilah latihan mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan *progresif*, dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi seseorang semakin meningkat (Harsono : 2001).

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 12), latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Harsono (2001: 4) ciri latihan yang benar adalah sebagai berikut, latihan atau training adalah suatu proses berlatih

yang sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

b. Prinsip-prinsip latihan

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang optimal perlu memperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 12-13) ada beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan meliputi:

- 1) *Overload* (beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap (*progress*) sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.
- 2) *Specificity* (Kekhususan). Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- 3) *Reversible* (Kembali asal). Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Sedangkan menurut Jusunul Hairy (1989: 67-68) beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah:

1. Latihan yang spesifik.

2. Sistem energi

3. Prinsip overload: intensitas, frekuensi, dan durasi.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 13), agar memperoleh hasil optimal latihan dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan latihan inti dan penenangan.

Metode latihan kebugaran

Latihan kebugaran sebaiknya efektif dan aman, karena sifatnya yang hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran sebaiknya beban latihan tidak terlalu berat. Bentuk latihan kebugaran juga sebaiknya memiliki tingkat kesulitan yang rendah atau relatif lebih mudah dilakukan oleh semua orang dan bersifat praktis. Dalam latihan kebugaran memiliki beberapa metode untuk mencapai pola latihan yang efektif, aman dan efisien. Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 26), mengemukakan bahwa metode latihan kebugaran terdiri dari 3, yaitu:

- 1) *Move* (bergerak). Rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu.
- 2) *Lift* (mengangkat). Rangkaian gerak melawan beban, meliputi: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban nyata.
- 3) *Stretch* (meregang). Rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian (*stretching*).

c. Program latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 90), mengatakan bahwa latihan kebugaran merupakan proses sistematis untuk mendapatkan kualitas kebugaran yang prima, untuk itu dibutuhkan program latihan yang *konstrutif* sehingga dapat dilaksanakan secara bertahap.

Program latihan disusun dengan mempertimbangkan beberapa aspek (Djoko P. I., 2006: 92-93) antara lain:

1) Tujuan latihan

Tujuan latihan ditetapkan berdasarkan keinginan peserta dengan menujuk pada hasil pemeriksaan kesehatan dan pengukuran kebugaran

2) Prioritas program

Program latihan tidak dapat dikerjakan sekaligus, namun sebaiknya mengikuti satu program latihan untuk beberapa tujuan yang lebih diutamakan.

3) Memilih model latihan

Model latihan harus disesuaikan dengan keadaan peserta.

4) Memilih sarana latihan

Sarana latihan dipilih berdasarkan potensi awal peserta.

#### 4. Hakikat *Sirkuit training*

##### a. Pengertian *Sirkuit training*

*Sirkuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik (Harsono, 2001: 21).

Menurut M. Sajoto (1988: 46) mengemukakan bahwa program latihan *sirkuit training* berbeda dengan program-program yang telah dikemukakan terdahulu, terutama dalam segi pelaksanaannya. Dimana pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun itu 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.

Latihan sirkuit merupakan kombinasi dari semua komponen meliputi : *power*, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen lainnya. Bentuk- bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos dan *item* latihannya pun disesuaikan dengan kebutuhan yang cocok dengan cabang olahraganya.

*Sirkuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan *fitness* keseluruhannya dengan jalan :

1. melakukan sebanyak mungkin bentuk latihan dalam suatu jangka waktu tertentu, atau
2. melakukan suatu jumlah bentuk latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Harsono, 2001: 26)

Latihan sirkuit yang dilakukan agar hasil yang maksimal terutama untuk meningkatkan derajat jasmani maupun untuk meningkatkan prestasi olahraga, hendaknya dilakukan dengan memperhatikan beberapa variabel latihan seperti berikut:

1. Volume latihan
2. Intensitas Latihan (*Intensity*)
3. Frekuensi latihan
4. *Overload System* (Irwansyah, 2006: 36)

b. Konsep/ Model Latihan Sirkuit Untuk Anak Usia 10-12 tahun

Pada usia 10-12 tahun anak dalam masa perkembangan, baik itu perkembangan fisik maupun perkembangan pola pikir. Metode pembelajaran melalui bermain sangat efektif untuk perkembangan anak, anak dapat belajar dan menyerap pesan dari suatu materi dengan baik karena mereka melakukannya dengan sukarela dan tentunya perasaan yang gembira menjadikan mereka melakukan aktifitas pembelajaran dengan maksimal.

Penggunaan metode yang bervariasi akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Pada dasarnya model pembelajaran merupakan penerapan dari suatu pendekatan,

metode, dan teknik pembelajaran. Perencanaan pembelajaran sangat penting untuk membantu guru dan siswa dalam mengkreasi, menata, dan mengorganisasi pembelajaran sehingga memungkinkan peristiwa belajar terjadi dalam rangka mencapai tujuan belajar.

Permainan dengan menggunakan metode latihan sirkuit sangatlah efektif untuk mencapai kebugaran siswa yang baik. Bermain dalam bentuk sirkuit merupakan modifikasi dari latihan sirkuit (sirkuit training), yang memiliki pengertian kegiatan yang terdiri dari serangkaian bentuk latihan yang dilakukan sekaligus dalam bermain bentuk sirkuit, setiap kegiatan atau pos akan memunculkan latihan yang berisi unsur-unsur bermain sehingga para siswa diharapkan tidak merasa sedang melakukan sirkuit training melainkan sedang bermain bersama-sama dengan temannya sehingga dapat memacu motivasi untuk bergerak dan pada akhirnya dapat meningkatkan ketrampilan bermain salah satu cabang olahraga dan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Media bermain sirkuit pada pembelajaran bertujuan memberikan motivasi terhadap siswa untuk melakukan aktifitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan 6 pos yang harus dilalui siswa dengan bermacam-macam gerakan setiap posnya, diharapkan dapat merangsang siswa untuk bergerak

dan melakukan aktifitas jasmani secara maksimal. Gerakan setiap posnya adalah untuk memberikan penguatan terhadap kaki, tangan perut dan punggung, serta meningkatkan kardiovaskuler siswa adapun macam – macam latihan yang bisa digunakan yaitu :

### 1.Menggantung



Gerakan berjalan menggantung dengan menggunakan kedua tangan merupakan bentuk latihan untuk penguatan tangan. Cara ini akan memberi motivasi dan senang pada saat melakukan dan secara tidak langsung juga meningkat kebugaran siswa.

### 2.Sit Up



*Sit up* merupakan gerakan dengan posisi awal terlentang dengan lutut ditekuk kurang lebih  $90^0$  dan telapak tangan berada di kepala bagian belakang dengan gerakan badan naik turun dengan pinggang sebagai poros. Gerakan ini dapat melatih otot-otot perut dan meningkatkan daya kerja jantung.

### 3. Sit Jump



*Side jump* merupakan gerakan untuk melatih otot-otot tungkai dengan cara melompat menggunakan kedua kaki ke arah samping kanan dan kiri dengan melompati tali setinggi 20-30 cm.

### 4. Back Up



*Back up* merupakan gerakan dengan posisi awal badan telungkup dan kedua tangan berada di belakang kepala. Kemudian gerakan badan naik turun dengan pinggang sebagai porosnya. Latihan ini dapat meningkatkan otot-otot punggung dan meningkatkan daya tahan tubuh.

#### 5. Push Up



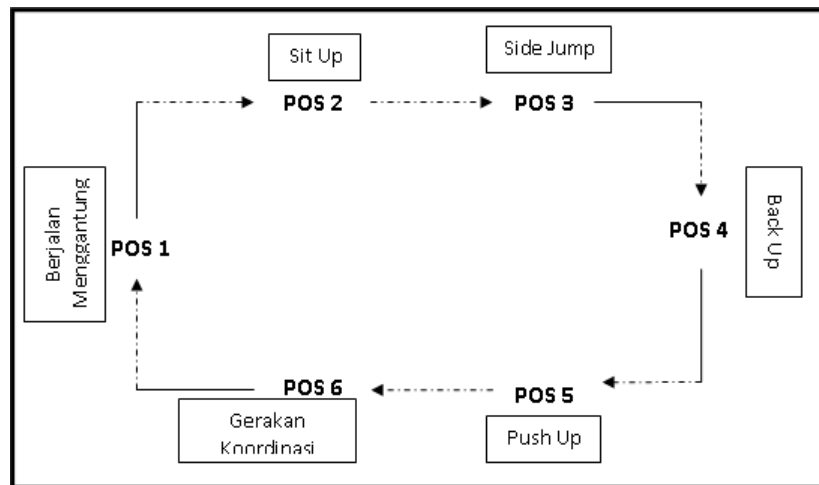
*Push up* merupakan gerakan untuk melatih otot lengan, sikap awal badan lurus posisi telungkup dengan kedua lengan sebagai tumpuan. Kemudian gerakkan badan naik turun dengan menggunakan kedua lengan.

#### 6. Koordinasi



Gerakan koordinasi merupakan gerakan kombinasi yang dilakukan untuk melatih otot lengan, kaki dan meningkatkan daya tahan tubuh siswa.

Berikut ini adalah gambar penerapan model pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit untuk anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Penerapan model pembelajaran

## **5. Profil SD Negeri Percobaan 3 Pakem**

SD Negeri Percobaan 3 Pakem berdiri pada tahun 1973 dahulu bernama SD IKIP. Pada bulan Januari 1973 SD Negeri Percobaan 3 Pakem baru menempati gedung baru yang berlokasi di Jl. Kaliurang Km 17 Desa Sukunan, Kelurahan Pakembinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman hingga sekarang.

SD Negeri Percobaan 3 Pakem terletak di kawasan dataran tinggi sebelah utara kota Yogyakarta. Kurang lebih 22 km dari kota Yogyakarta. SD Negeri Percobaan 3 Pakem merupakan SD pinggiran yang terletak Desa Sukunan, Kelurahan Pakembinangun, Kecamatan Pakem. Walau terletak di pinggiran kota SD Percobaan 3 Pakem merupakan salah satu sekolah percontohan yang ada di Propinsi Yogyakarta. Sekolah tersebut mengalami peningkatan yang sangat pesat baik dari jumlah murid, jumlah gedung/ruang belajar dan fasilitas-fasilitas lainnya. Jika dilihat dari kondisi ekonomi, siswa-siswi SD Percobaan 3 Pakem termasuk ke dalam golongan ekonomi menengah ke atas. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini tergolong maju dan berjalan dengan baik. SD Percobaan 3 Pakem didirikan di atas tanah seluas 12.960 m<sup>2</sup> yang dikelilingi dengan pagar tembok. Semula sekolah ini hanya terdiri dari enam ruang kelas, satu ruang kantor, satu ruang perpustakaan pada perkembangannya terjadi beberapa penambahan ruang gedung yang dibangun oleh pemerintah. Jumlah ruang kelas SD Percobaan 3 Pakem sekarang menjadi 12 ruang

kelas. Ruang kelas tersebut dibagi dalam 2 rombongan belajar untuk masing-masing kelas mulai dari kelas 1 sampai kelas 6.

Jumlah seluruh siswa mencapai 357 siswa dengan rincian Kelas 1 terdiri dari 27 siswa putra dan 37 siswa putri, kelas 2 terdiri dari 30 siswa putra dan 30 siswa putri, kelas 3 terdiri dari 23 siswa putra dan 34 siswa putri, kelas 4 terdiri dari 27 siswa putra dan 30 siswa putri, kelas 5 terdiri dari 25 siswa putra dan 29 siswa putri, dan kelas 6 terdiri dari 34 siswa putra dan 30 siswa putri.

Kegiatan pengembangan diri atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMP Pakusari tidak dapat dipandang sebelah mata. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini dilakukan rutin setiap hari setelah jam pembelajaran. Seluruh siswa diperbolehkan mengikuti lebih dari satu kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga, siswa-siswi bisa mengembangkan potensi non akademik melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri Percobaan 3 Pakem antara lain: (1) Pramuka (Ekstrakurikuler wajib), (2) Seni Karawitan, (3) Seni Tari, (4) Seni Batik, (5) Seni Lukis, (6) Drumband, (7) Pendidikan Komputer, (8) Seni Musik *Ansamble*, (9) Seni Musik Band Bocah dan (10) Senam Aerobik.

## **6. Karakteristik Anak pada masa Sekolah Dasar**

Menurut Didin Nuryadin (2013: 1), mengungkapkan bahwa anak dalam setiap tahap perkembangannya memiliki karakteristik-karakteristik, tahap-tahap yang terdiri dari 3 masa

1. Masa negativistis pertama pada usia 2-3 tahun
2. Masa negativistis kedua pada usia 5-6 tahun
3. Masa negativistis ketiga pada usia remaja

Masa usia sekolah adalah masa terakhir bagi periode perkembangan dimana manusia masih digolongkan sebagai anak masa usia sekolah dikenal juga sebagai masa tengah dan akhir dari masa kanak-kanak, pada masa inilah anak paling siap untuk belajar. Mereka ingin menciptakan sesuatu, bahkan berusaha untuk dapat membuat sesuatu sebaik-baiknya, ingin sempurna dalam segala hal.

Pada masa ini anak menjalani sebagian besar dari kehidupannya di sekolah yaitu di Sekolah Dasar. Masa usia sekolah dasar sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian sekolah. Pada masa keserasian sekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik dari pada sebelumnya dan sesudahnya.

Masa ini dapat dirinci lagi menjadi 2 fase

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar kira-kira umur 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun

2. Masa kela-kelas tinggi sekolah dasar kira-kira umur 9 tahun 10 tahun sampai kira-kira umur 12 atau 13 tahun (Didin Nuryadin, 2013 : 2)

Pada masa anak-anak masa sekolah dasar memiliki perkembangan fisik yang *signifikan*. Menurut Didin Nuryadin (2013:

5) perkembangan fisik mencakup aspek-aspek anatomis dan fisiologis

- a. Perkembangan Anatomis

Perkembangan anatomis ditunjukkan dengan adanya kuantitatif pada struktur tulang-berulang. Indeks tinggi dan berat badan, proporsi tinggi kepala dengan tinggi garis keajegan badan secara keseluruhan.

- 1) tulang-berulang pada masa bayi berjumlah 27 yang masih rentur, berpori dan persambungannya longgal
- 2) berat badan tinggi badan pada waktu lahir umumnya sekitar 3-4 kg dan 0-60 cm, masa kanak-kanak sekitar 12-15 kg dan 90-120 cm
- 3) Proporsi tinggi kepala dan badan pada masa bayi dan kanak-kanak sekitar 1:4.

- b. Perkembangan Fisiologi

Perkembangan fisiologi ditandai dengan adanya perubahan-perubahan secara kuantitatif, kualitatif dan fungsional dari sistem-sistem kerja hayati seperti kontraksi otot, peredaran darah dan pernafasan, persyarafan, sekresi kelenjar dan pencernaan.

- 1) otot sebagai pengontrol motorik, proporsi bobotnya 1-5 pada masa bayi dan kanak-kanak;
- 2) frekuensi denyut jantung pada masa bayi sekitar 140 permenit dengan meningkatkan usia dapat berkurang sampai 62-63 meskipun normalnya pada orang dewasa sekitar 72;
- 3) persentase tingkat kesempurnaan perkembangan secara fungsional
- 4) keaktifan dan tingkat kematangannya sekresi tubuh

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang ditulis oleh Yulia Effriani (2003) dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah I Ngupasan Yogyakarta”. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan adalah “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini untuk mengukur kesegaran jasmani siswa. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah I Ngupasan Yogyakarta. Hasil ini dibuktikan dengan

perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok pre-test dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729.

## **B. Kerangka Berpikir**

Latihan sirkuit yang terdiri dari 6 jenis latihan, yaitu: berjalan dengan tangan, *sit up*, *side jump*, *back up*, *push up*, dan gerakan koordinasi. Merupakan bentuk latihan yang mencakup seluruh komponen jasmani, seperti: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, kelentukan, dan daya tahan. Sehingga diharapkan dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di SD adalah membantu siswa mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan sifat positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani.

Upaya peningkatan kebugaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu evaluasi dengan cara menyelenggarakan tes dengan menggunakan alat ukur tes kesegaran jasmani yang sudah baku.

Salah satu alat ukur tes kebugaran jasmani yang sudah baku adalah dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk tingkat SD usia 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item, kemudian peneliti memberikan *treatment* berupa sirkuit training dengan tujuan apakah latihan sirkuit berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

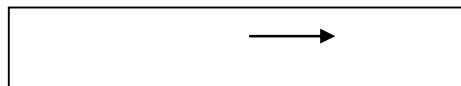
### **C. Hipotesis**

Berdasarkan hipotesis penelitian adalah “Ada peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN Percobaan 3 Pakem, setelah diberi latihan *sirkuit*”. Sedangkan  $H_0$  adalah tidak ada peningkatan kebugaran jasmani setelah diberi latihan.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, menurut Moh. Nazir (2009: 63), “Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol”. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pretest- Posttest Design*” yaitu unit percobaan dikenai perlakuan dengan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan dan pengukuran kedua dilakukan sesudah perlakuan dilakukan (Guntur : 2012). Dalam penerapan di penelitian ini sebelumnya kelompok sampel diberi tes awal atau *pretest* untuk mengukur kondisi awal ( $O_1$ ) yaitu dengan melakukan pengukuran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Kemudian diberi perlakuan Sirkuit Training (X) dan setelah selesai perlakuan kemudian diberi tes akhir atau *posttest* dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( $O_2$ ). Adapun desain penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:



Keterangan:

$O_1$  = pengukuran/ *observasi* sebelum perlakuan/ *intervensi*

X = kelompok yang diberikan perlakuan/ *intervensi* X

$O_2$  = pengukuran/ *observasi* sesudah perlakuan/ *intervensi*

Gambar di atas dapat dijelaskan, bahwa seluruh orang coba diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu *sirkuit training* secara teratur 3 kali dalam seminggu, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat tingkat kebugaran jasmani. Adapun perlakuannya (*treatment*) ialah dengan latihan sirkuit dengan 6 (enam) pos, yaitu:

1. Pos I : Menggantungkan dan berjalan bergantian tangan kanan dan kiri (15 detik).
2. Pos II : *Sit Up* (15 detik)
3. Pos III : *Side Jump* (15 detik)  
Lompat ke samping kanan kiri secepat mungkin.
4. Pos IV : *Back up* (15 detik)
5. Pos V : *Push up* (15 detik)
6. Pos VI : Koordinasi tangan dan kaki kedepan dan kebelakang (30 detik)

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati (Sugiyono, 2003 : 2). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sirkuit dan variabel terikat adalah kebugaran jasmani.

1. Latihan sirkuit.

Sirkuit latihan ialah suatu program latihan yang dilakukan selama satu putaran dengan menggunakan 6 item latihan yang pada tiap itemnya mencakup komponen-komponen kebugaran. Adapun item latihan yang

dilakukan adalah menggantung dan berjalan dengan tangan,, *sit up*, *side jump*, *back up*, *push up*, dan gerakan koordinasi yang telah di verifikasi oleh *expert judgment*.

## 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan siswa putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem setelah diberi perlakuan latihan sirkuit selama 16 kali *treatment* yang meliputi 6 item tes yaitu:

- a. Pos I : Menggantung dan berjalan bergantian tangan kanan dan kiri(15 detik).
- b. Pos II : *Sit Up*(15 detik)
- c. Pos III : *Side Jump* (15 detik)  
Lompat ke samping kanan kiri secepat mungkin.
- d. Pos IV : *Back up* (15 detik)
- e. Pos V : *Push up* (15 detik)
- f. Pos VI : Koordinasi tangan dan kaki kedepan dan kebelakang (30 detik)

## C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2001: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan populasi siswa kelas IV SDN Percobaan 3 Pakem dengan jumlah 64 siswa. Sedangkan sampel

adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono: 2001).

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu teknik sampel dengan pertimbangan tertentu (Notoatmodjo: 2010). Pertimbangan sampel yang digunakan meliputi :

1. Siswa Kelas 4.
2. Siswa Putra.
3. Usia antara 10 - 12 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sebanyak 30 siswa.

#### **D. Instrumen Penelitian dan teknik Pengumpulan Data**

*Instrument* dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak umur 10 - 12 tahun. Penelitian ini merupakan rangkuman tes yang terdiri dari 5 butir tes, yaitu:

1. Lari cepat 40 meter, tujuannya untuk mengetahui kecepatan lari siswa (detik).
2. Gantung angkat tubuh, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu (frekuensi).
3. Baring duduk 30 detik, tujuannya untuk mengukur daya tahan otot-otot perut (frekuensi).
4. Loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif (cm).

5. Lari jauh 600 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan (menit).

Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun sudah melalui uji validitas dan reliabilitas yang masing-masing diperoleh nilai validitas putra 0,911 dan putri 0,942, sedangkan nilai validitas untuk putra 0,884 dan putri 0,897.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data dan merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

- a. Tes Awal (Pretest)

Tahap ini adalah tahap tes awal yaitu dengan memberikan tes TKJI yang terdiri dari Lari cepat 40 m, Gantung angkat tubuh, Baring duduk (30 detik), Loncat tegak dan lari jarak jauh 600 m kepada seluruh siswa yang digunakan sebagai subjek penelitian. Tes dilaksanakan di SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman dengan didahului pemanasan, penjelasan materi dan pengambilan data tes awal. Data ini berupa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV putra. Adapun mekanisme tes adalah testi melakukan tes di setiap pos secara berurutan yang ditentukan sampai dengan pos terakhir.

b. Perlakuan

Latihan *sirkuit training* yang terdiri dari berjalan menggantung, *sit up*, *side jump*, *back up*, *push up*, dan gerakan koordinasi sebanyak 16 kali pertemuan.

c. Tes Akhir (posttest)

Setelah dilakukan perlakuan selama 16 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

Kemudian setelah data terkumpul dari kelima item tes TKJI tersebut dimasukkan kedalam tabel nilai yang telah tersedia, sehingga didapat nilai untuk masing-masing item dan masing-masing subyek. Setelah itu hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, kemudian nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut dijumlahkan dan merupakan nilai kebugaran jasmani dari orang tersebut. Nilai yang didapat dimasukkan kedalam tabel norma sehingga dapat ditentukan identifikasi kebugaran jasmani anak tersebut.

## E. Teknik Analisis Data

1. Penetapan Teknik Analisis

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *statistik parametrik*, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara nilai tes awal yaitu tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebelum diberi perlakuan latihan sirkuit dan nilai tes akhir setelah diberi latihan sirkuit. Signifikansi uji statistik pada penelitian ini, yaitu dengan *uji-t* pada taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Untuk menganalisis digunakan rumus *uji-t* untuk sampel-sampel yang berkorelasi sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{S / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

$t$  = Koefisien  $t$

$\bar{x}$  = Mean sampel

$\mu$  = Mean populasi

$S$  = Standard deviasi sampel

$n$  = banyak sampel

(Hartono, 2004:167)

## 2. Pengkajian Persyaratan Analisis

Suatu pengkajian statistik hanya akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan-landasan teori yang mendasarinya. Asumsi untuk *Uji-t* dalam eksperimen, dua macam yang perlu diperhatikan dalam menggunakan analisis dengan *uji-t* yaitu homogenitas dan normalitas. Memperhatikan konsep diatas, maka berikut dikemukakan pengkajian analisis data dengan *uji-t*.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kebugaran jasmani. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah populasi yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Adapun dalam mencari uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diambil berasal dari populasi yang homogen. Tes statistik untuk menguji homogenitas adalah dengan menggunakan *uji Levene* dengan program SPSS 16.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Percobaan 3 Pakem yang beralamatkan di jl. Kaliurang km 17 Sukunan, Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

#### **2. Deskripsi Subyek**

Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas 4 yang ada di SD Negeri Percobaan 3 Pakem. Adapun jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 30 orang.

#### **3. Deskripsi Waktu Penelitian**

Waktu Penelitian dilaksanakan dari hari Rabu tanggal 1 April sampai hari Sabtu tanggal 30 Mei 2015.

### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan data *post test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pre test* dan data *post test* dari kelompok eksperimen.

Berikut deskripsi data yang diperoleh:  
 Table 1. *Data Pretest* dan *Post test* Penelitian

Subyek	Kelompok eksperimen		Selisih
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	
1	10	14	4
2	13	17	4
3	13	17	4
4	13	19	6
5	13	18	5
6	16	20	4
7	19	24	5
8	18	22	4
9	19	22	3
10	18	22	4
11	18	22	4
12	18	23	5
13	17	21	4
14	17	21	4
15	16	20	4
16	17	22	5
17	19	23	4
18	12	19	7
19	15	19	4
20	16	22	6
21	18	22	4
22	18	23	5
23	16	20	4
24	17	21	4
25	13	19	6
26	16	19	3
27	14	19	5
28	13	18	5
29	15	20	5
30	14	17	3

## 1. *Pre Test*

Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *pre test*. Deskripsi data *pretest* adalah sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data kebugaran jasmani siswa menunjukkan nilai maksimum sebesar 19, minimum 10, rerata 15,70, dan nilai standar deviasi sebesar 2,409.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase data *pretest*, dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 Pakem dengan jumlah sampel 30 siswa, rata-rata termasuk dalam kategori sedang dengan rincian sebagai berikut :

1. Kategori Baik Sekali 0 anak atau 0 %
2. Kategori Baik 9 anak atau 30 %.
3. Kategori Sedang 13 anak atau 43,33 %.
4. Kategori Kurang 8 anak atau 26.67 %.
5. Kategori Kurang Sekali 0 anak atau 0 %.

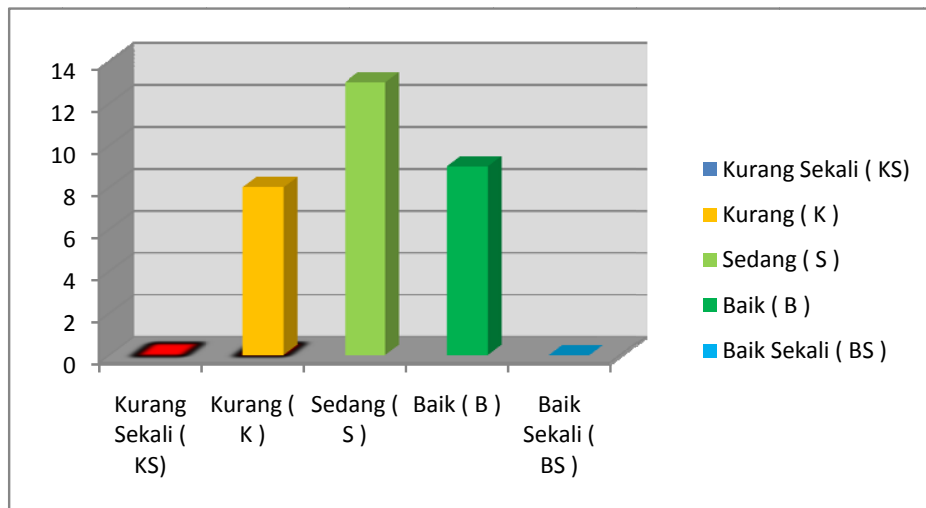
Tabel 2

Analisis Deskriptif Persentase Data *Pretest* Tes Kesegaran Jasmani Siswa

Putra Kelas IV SD Negeri Percobaan 3 Pakem

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	22 - 25	Baik Sekali ( BS )	0	0
2.	18 - 21	Baik ( B )	9	30
3.	14 - 17	Sedang ( S )	13	43,33
4.	10 - 13	Kurang ( K )	8	26,67
5.	5 - 9	Kurang Sekali ( KS)	0	0
			$\Sigma f = 30$	100 %

Histogram dari distribusi frekuensi pada saat post test adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram Data *Pretest*

## 2. *Post Test*

Deskripsi data *post test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *post test*. Deskripsi data *post test* adalah sebagai berikut:

Hasil analisis deskriptif data *post test* menunjukkan nilai maksimum sebesar 24, minimum 14, rerata 20,17 dan nilai standar deviasi sebesar 2,276.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase data *posttest*, dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 Pakem dengan jumlah sampel 30 siswa, rata-rata termasuk dalam kategori baik dengan rincian sebagai berikut :

1. Kategori Baik Sekali 11 anak atau 36,67 %
2. Kategori Baik 15 anak atau 50 %.
3. Kategori Sedang 4 anak atau 33,33 %.
4. Kategori Kurang 0 anak atau 0 %.
5. Kategori Kurang Sekali 0 anak atau 0 %.

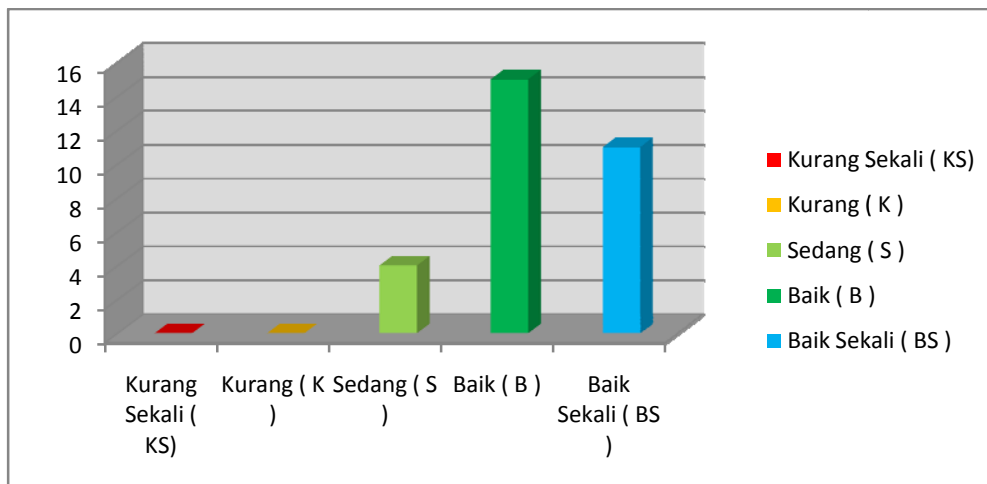
Analisis Deskriptif Persentase Data *Posttest* Tes Kesegaran Jasmani Siswa  
Putra Kelas IV SD Negeri Percobaan 3 Pakem

Tabel 3

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	22 - 25	Baik Sekali ( BS )	11	36,67
2.	18 - 21	Baik ( B )	15	50
3.	14 - 17	Sedang ( S )	4	13,33
4.	10 - 13	Kurang ( K )	0	0
5.	5 - 9	Kurang Sekali ( KS)	0	0
			$\Sigma f = 30$	100 %

Histogram dari distribusi frekuensi pada saat *post test* adalah sebagai berikut.

Histogram dari distribusi frekuensi pada saat *post test* adalah sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Data *Post Test*

## 1. Uji Prasyarat Analisis

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

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada lampiran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pretest	0,455	Normal
2	Post test		

Sumber : SPSS 16 (*Kolmogorov Smirnov*)

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai Signifikan sebesar 0,455 lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi untuk data *pre test* dan *posttest* terpenuhi.

### 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

#### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.616	6	21	.715

Sumber : SPSS 16

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi data TKJI siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 menunjukkan nilai  $0,715 > 0,05$ , artinya data tersebut mempunyai varian yang sama. Maka bisa dikatakan data berasal dari populasi-populasi yang homogen. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima.

#### 4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada pengaruh latihan *sirkuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3”. Untuk pengujian hipotesis analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel, atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan *sirkuit training* dengan kebugaran jasmani setelah diberi perlakuan sirkuit training digunakan uji-t dua sampel berhubungan atau *Paired samplet-test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t**

<b>Kelompok</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>t hitung</b>	<b>t tabel df (N-1) = 29</b>	<b>Sig</b>
Pre Test	15,70	- 26,107	2,045	0,000
Post Test	20,17			

Sumber : SPSS 16

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 26,107 dan nilai t tabel pada dk (19) sebesar 2,045 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $-26,107 > 2,045$ ) atau terletak di luar daerah penerimaan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 15,70 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 20,17. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 sesudah diberi perlakuan latihan *sirkuit training* meningkat sebesar 28,47%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan *sirkuit training* sebesar 28,47%.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sirkuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak tingkat Sekolah Dasar terutama siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 Pakem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan *sirkuit training*.

Pada saat *pre test* besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 15,70, sedangkan pada saat *post test* besarnya rerata adalah 20,17. ternyata setelah

diberi perlakuan latihan *sirkuit training* besarnya rerata pada data hasil tes TKJI setelah diberi perlakuan terjadi perubahan peningkatan sebesar 4,47, atau sebesar 19,62%. Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata *sirkuit training* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 yaitu sebesar 28,47%.

*Sirkuit training* merupakan suatu cara latihan kondisi fisik yang bertujuan dan berusaha untuk mengembangkan fungsi jantung, pernafasan dan pembuluh darah melalui penambahan ulangan dengan pembebanan tertentu dan berusaha mengurangi jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan rangkaian latihan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Pemberian *sirkuit training* pada siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 digunakan untuk mencari tahu apakah latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswanya atau tidak. Ternyata setelah dilakukan eksperimen, dan diadakan penelitian ternyata terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 yang cukup besar dari *sirkuit training*. Latihan *sirkuit training* memberikan pengaruh sebesar 28,47%. Hal ini kembali pada tujuan *sirkuit training* yaitu meningkatkan kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ”Ada pengaruh peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3 setelah diberi *sirkuit training*.”

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa ada peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas IV SD Negeri Percobaan 3, setelah diberi latihan sirkuit. Karena latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, penelitian ini agar menjadi pedoman bagi guru penjas di sekolah yaitu dengan memberikan program latihan sirkuit kepada siswa dengan pola latihan yang teratur dan terus-menerus demi tercapainya salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi terdapat beberapa keterbatasan penelitian di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subyek dan waktu mengkonsumsi sebelum melakukan tes.
2. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti hanya 30 orang, sehingga hanyalah lingkup kecil dari populasi yang ada di SD Negeri Percobaan 3.

3. Keterbatasan tenaga dan waktu peneliti mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kesungguhan, kondisi fisik, dan psikis tiap sampel dalam penelitian ini.
4. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siang hari setelah pembelajaran di sekolah selesai, sehingga kondisi fisik anak sudah menurun setelah melakukan aktifitas. Akibatnya mempengaruhi kondisi fisik awal persiapan sebelum diberikannya *treatment sirkuit training*.
5. Pemberian *treatment sirkuit training* hanya diberikan 16 kali *treatment*, akan lebih baik apabila diberikan lebih banyak lagi *treatment* sehingga pengaruh latihan terhadap kebugaran siswa lebih terlihat signifikan.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan sirkuit guna meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Didin Nuryadin.( 2013). *Karakteristik Anak (Usia Sekolah Dasar Pada Kelas Rendah & Kelas Tinggi)*. Makalah.
- DjokoP. I. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta. Penerbit : CV Andi Offset.
- EffrianiYulia. (2003). *Pengaruh Senam Aerobil Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah I Ngupasan Yogyakarta*.Skripsi.Yogyakarta: FIK UNY.
- Guntur. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Jasmani*. Diktat. Yogyakarta : FIK UNY.
- Hairy Jusunul. (1989). *Fisiologi Olahraga Jili I*. Jakarta: Debdikbud.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. Penerbit : Senarai Pustaka.
- Hartono.(2004). *Statistik Untuk Penelitian*. Pekanbaru: Pustaka Pelajar Offset.
- Hasan Subhan.( 2009). *Pengaruh Sirkuit Training Terhadap kebugaran Siswa Putra di SMK Panca Bhakti Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Penerbit : PT Grafindo Media Pratama.
- Kriswanto Erwin, S. (2012). *Konsep, Proses, dan Aplikasi Dalam Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Lutan Rusli, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhyi Faruq M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bulu Tangkis*. Penerbit : Grasindo.
- Nazir M. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta. Penerbit : Ghalia Indonesia.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2003). *Tes kebugaran Jasmani Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas.

Ratmanto Dwi.( 2010). *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SDN Wirokerten Banguntapan Bantul*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.

Sadjoto Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK IKIP Semarang.

Sugiyono.(2003). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Surya Atmadja Djaja, dkk. (2004). *ACSM : Panduan Uji Latihan Jasmani dan Perseparannya*. Penerbit: Buku Kedokteran IndonesiaEGC.

## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SB. Pranata Hadi, M. Kes.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Fisiologi Olahraga dan Kepeleatihan Bola Voli

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Suminah

NIM : 13604227058

Judul Skripsi : Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa  
Putra Kelas IV SD Negeri Percobaan 3

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk  
mengumpulkan data.

Yogyakarta, 15 April 2015

Yang menerangkan



SB. Pranata Hadi, M. Kes.  
NIP. 19591103 198502 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI PERCOBAAN 3 PAKEM**

Jalan Kaliurang Km. 17 Sukunan, Pakem, Sleman ✉ 55582 ☎ (0274) 895453 YOGYAKARTA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/ 088 / SDP3/ 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. SUDARYATUN, M.Pd.  
NIP : 19560812 197701 2 002  
Pangkat/ Golongan : Pembina Tk. I/ IV b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat Sekolah : Jl. Kaliurang Km. 17 Sukunan, Pakembinangun, Pakem, Sleman

Menerangkan bahwa :

Nama : SUMINAH  
Nomor Mahasiswa : 13604227058  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Yang tersebut diatas benar- benar telah melaksanakan penelitian skripsi dengan judul :  
"PENGARUH *CIRCUIT* TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA  
KELAS IV PUTRA SD NEGERI PERCOBAAN 3 PAKEM SLEMAN"

Adapun penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 April s.d. 30 Mei 2015.

Surat keterangan dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pakem, 15 Juni 2015

Kepala Sekolah



Dra. SUDARYATUN, M.Pd.

NIP. 19560812 197701 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 1612 / 2015

**TENTANG  
 PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
 Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
 Nomor : 070/Kesbang/1579/2015  
 Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 15 April 2015

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
 Nama : SUMINAH  
 No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13604227058  
 Program/Tingkat : S1  
 Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
 Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Yogyakarta  
 Alamat Rumah : Domban Mororejo Tempel Sleman  
 No. Telp / HP : 081578971295  
 Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
 SISWA KELAS IV PUTRA SD NEGERI PERCOBAAN 3 PAKEM SLEMAN**  
 Lokasi : SD N Percobaan 3 Pakem Sleman  
 Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 15 April 2015 s/d 15 Juli 2015

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 15 April 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

58 u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kepala UPT Puskesmas Gamping 1
4. Camat Pakem
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Pakem
6. Ka. SD N Percobaan 3 Pakem Sleman
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan



ERNY MARYATUN, S.IP, MT.

Perpustakaan

720411 199603 2 003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 274/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

6 April 2015

Yth. : Bupati Sleman  
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa  
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Suminah  
NIM : 13604227058  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 20 Maret s.d 10 Mei 2015  
Tempat/obyek : SD N Percobaan 3 Pakem  
Judul Skripsi : Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD N Percobaan Pakem Sleman

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Agus Sudarko, M.S.  
NIM. No. 660824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Percobaan
  2. Kaprodi. PGSD Penjas
  3. Pembimbing TAS
  4. Mahasiswa ybs.

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Suminah.....  
Nomor Mahasiswa : 13604227058.....  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Judul Skripsi : Pengaruh... circuit... Training... terhadap  
... Kebugaran... Jasmani... Siswa... Kelas... IV... Putra.....  
... SD... N... Percobaan... 3... Pakem... Sleman.....

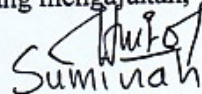
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : tgl 20 Maret... s/d... 10 Mei 2015...  
Tempat / objek : SD... N... Percobaan... 3... Pakem.....

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

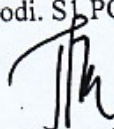
Yogyakarta, 9 - Maret - 2015

Yang mengajukan,

  
Suminah

NIM. 13604227058

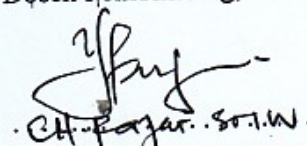
Kaprodi. S1 PGSD Penjas,



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

60

Mengetahui :  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Pagar, S.Pd., M.Pd.

19711229 200003 2001

DAFTAR NAMA SISWA PUTRA  
KELAS IV  
SD NEGERI PERCOBAAN 3

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Abhinaya Nooriswanto	
2	Adam Fawwas	
3	Adrianus Satrio Pinandhito	
4	Ahimsa Nugrahawan	
5	Azfa Nandana Ghaza	
6	Dio Ridona Pratama	
7	Kalam Rabbani Aditama	
8	Malaika Ramadhani	
9	Muhammad Bintang Putra P	
10	Muhammad Reza Aulia H	
11	Rizky Anugrah Djati	
12	Septian Verdio Wirayudha	
13	Hikmat Sejati	
14	Ananda Elang A	
15	Abimael Bagas Rahendra	
16	Adam Romadloni	
17	Aria Widianama	
18	Ariyanesta Maulana Gibran	
19	Dyonisius Vito Parama Hernindra	
20	Franklin Jerry Situmorang	
21	Galang Surya Nugraha	
22	Muhammad Daffa Faiza	
23	Muhammad Ivan Nur Tamam	
24	Naufal Satya Pradananto	
25	Priyo Adi Wijaya	
26	Rifdan Restu Putra	
27	Taufiq Hikmawan	
28	Abraham Husain	
29	Akeysha Belva Devara	
30	Argananda Putra TD	



Lampiran 7. Uji Normalitas

**Uji Normalitas**

**NPar Tests**

**Notes**

Output Created		03-Jun-2015 23:17:12
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=PRE_1 /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.004
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	196608

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandardized Predicted Value
--	-----------------------------------

N		30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	15.7000000
	Std. Deviation	2.21999428
Most Extreme Differences	Absolute	.156
	Positive	.096
	Negative	-.156
Kolmogorov-Smirnov Z		.857
Asymp. Sig. (2-tailed)		.455
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 8. Uji Homogenitas

**Uji Homogenitas**

```
ONEWAY Y BY X
  /STATISTICS HOMOGENEITY
  /MISSING ANALYSIS.
```

**Oneway**

**Notes**

Output Created		03-Jun-2015 23:30:23
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY Y BY X /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.015
	Elapsed Time	00:00:00.007

**Test of Homogeneity of Variances**

POSTTEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.616	6	21	.715

ANOVA

POSTTEST					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	134.783	8	16.848	22.999	.000
Within Groups	15.383	21	.733		
Total	150.167	29			

## Lampiran 9. Uji T

```
T-TEST PAIRS=X WITH Y (PAIRED)
  /CRITERIA=CI(.9500)

  /MISSING=ANALYSIS.
```

### T-Test

#### Notes

Output Created		04-Jun-2015 00:14:14
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=X WITH Y (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.031
	Elapsed Time	00:00:00.018

[DataSet0]

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	15.70	30	2.409	.440
	POSTTEST	20.17	30	2.276	.415

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	30	.922	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval	
					Difference	
Lower	Upper					
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-4.467	.937	.171	-4.817	

**Lampiran 12**  
**Peningkatan Persentase Hasil Latihan**

Mean awal = 15,70  
Mean akhir = 20,17  
Mean deferent = 4,47

$$\text{Peningkatan persentase} = \frac{\text{Mean deferent}}{\text{Mean awal}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan persentase} = \frac{4,47}{15,70} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan persentase} = 28,47\%$$

Lampiran 13. Rekapitulasi data pretest

No	Nama	Umur	Lari 40 Meter	Skor	Gantung Siku Tekuk	Skor	Baring Duduk	Skor	LONCATAN TEGAK				Skor	LARI 600 METER	SKOR	NILAI	KETERANGAN	
									Tinggi Raihan	Lomp. 1	Lomp. 2	Lomp. 3						Hasil
1	Abraham Husain		7,63	3	14,62	2	13	3	163	183	183	180	20	1	3,49	1	10	Kurang
2	Argananda Putra TD		7,16	3	22,24	3	13	3	163	186	182	184	23	2	2,53	2	13	Kurang
3	Daffan Ega Nugraha		7,41	3	17,86	3	13	3	163	182	187	184	24	2	2,52	2	13	Kurang
4	Faisol Rukmana A		7,80	2	17,70	3	14	3	181	212	214	210	33	3	2,45	2	13	Kurang
5	Gymnastiar Ilham F		7,50	3	28,34	3	14	3	168	195	194	194	27	2	2,49	2	13	Kurang
6	Hanif Kian Arifky		6,88	4	24,79	3	18	4	176	208	208	203	32	3	3,07	2	16	Sedang
7	Jibril Khatami		6,31	5	23,48	3	20	4	169	214	213	213	45	3	2,21	4	19	Baik
8	Marcelino Septian Indarto		6,69	4	25,56	3	30	5	162	198	198	198	36	3	2,39	3	18	Baik
9	Nicolaus Berwyn Atmaja		7,19	3	56,88	5	26	5	172	202	204	200	32	3	2,35	3	19	Baik
10	Rendy Purnama R		6,79	4	31,82	4	18	4	165	192	195	193	30	2	2,23	4	18	Baik
11	Rizki Hannun Santoso		6,69	4	26,42	3	24	5	194	224	225	225	31	3	2,40	3	18	Baik
12	Muh Kevin Kamal		7,01	3	30,12	3	20	4	171	218	219	216	48	5	2,43	3	18	Baik
13	Aditya Zegiawan Pradana		7,34	3	24,27	3	24	5	175	199	197	200	25	2	2,25	4	17	Sedang
14	Agustinana Muninggar S		6,97	4	25,95	3	23	5	164	196	199	197	35	3	3,02	2	17	Sedang
15	Arya Satya Sarjono		6,97	4	36,88	4	17	3	157	189	192	190	35	3	3,32	2	16	Sedang
16	Daiva Naufal Adiwidya		6,72	4	29,10	3	18	4	158	200	218	220	62	4	3,05	2	17	Sedang
17	Fadhil Hilmi Nur Zakaria		7,09	3	36,28	4	25	5	166	200	199	201	35	3	2,23	4	19	Baik
18	Fatahillah Alif P		7,12	3	24,10	3	17	3	167	194	196	195	29	2	3,51	1	12	Kurang
19	Hamka Andika Putra		8,00	2	35,91	4	21	4	162	194	196	195	34	3	3,07	2	15	Sedang
20	Ibnu Hassan Zumantara		6,43	4	45,06	4	14	2	168	197	202	200	34	3	2,34	3	16	Sedang
21	Made Pranajapa Kedel		6,50	4	33,34	4	16	3	179	212	212	211	33	3	2,30	4	18	Baik
22	Muhammad Kevin A		6,45	4	36,69	4	8	2	196	230	234	233	38	3	2,15	5	18	Baik
23	Parama Septi Kharisma P		6,48	4	30,86	3	13	3	177	205	207	210	33	3	2,40	3	16	Sedang
24	Restu Muji Widodo		6,68	4	36,57	4	16	3	178	211	212	210	34	3	2,45	3	17	Sedang

25	Rizky Ardy Bagaskara		7,51	3	26,86	3	13	3	166	198	196	195	32	3	4,04	1	13	Kurang
26	Primatama K.Y		6,95	4	36,69	4	18	4	170	195	198	196	28	2	2,49	2	16	Sedang
27	Akhdan Faisa A		7,50	3	21,35	3	10	2	169	193	194	194	25	2	2,28	4	14	Sedang
28	Alfatih Widiyadi K		7,43	3	24,88	3	3	1	167	195	198	196	31	3	2,44	3	13	Kurang
29	Alfito Para Mudya		7,12	3	29,09	3	18	4	174	200	200	206	32	3	2,59	2	15	Sedang
30	Andika Yoga Pratama		7,51	3	26,38	3	21	4	163	192	192	196	33	3	4,12	1	14	Sedang

Baik Sekali	0
Baik	30
Sedang	43,33
Kurang	26,67
Kurang Sekali	0

Lampiran 14 Rekapitulasi data posstest

No	Nama	Umur	Lari 40 Meter	Skor	Gantung Siku Tekuk	Skor	Baring Duduk	Skor	LONCATAN TEGAK				Skor	LARI 600 METER	SKOR	NILAI	KETERANGAN	
									Tinggi Raihan	Lomp. 1	Lomp. 2	Lomp. 3						Hasil
1	Abraham Husain		6,70	4	25,22	3	17	3	163	183	193	186	30	2	3,09	2	14	Sedang
2	Argananda Putra TD		6,90	4	36,78	4	17	3	163	187	188	194	31	3	2,32	3	17	Sedang
3	Daffan Ega Nugraha		6,60	4	34,38	4	20	4	163	185	191	189	28	2	2,38	3	17	Sedang
4	Faisol Rukmana A		6,90	4	40,64	4	15	3	181	200	216	220	39	4	2,24	4	19	Baik
5	Gymnastiar Ilham F		6,40	4	31,05	4	16	3	168	201	200	209	41	4	2,33	3	18	Baik
6	Hanif Kian Arifky		6,30	5	44,44	4	19	4	176	210	210	214	38	4	2,45	3	20	Baik
7	Jibril Khatami		6,01	5	41,83	4	30	5	169	208	216	220	51	5	2,08	5	24	Baik Sekali
8	Marcelino Septian Indarto		6,30	5	43,08	4	40	5	162	200	200	201	39	4	2,24	4	22	Baik Sekali
9	Nicolaus Berwyn Atmaja		6,50	4	1'11,48	5	37	5	172	204	206	207	35	3	2,09	5	22	Baik Sekali
10	Rendy Purnama R		6,40	4	59,24	5	23	5	165	194	194	197	32	3	2,09	5	22	Baik Sekali
11	Rizki Hannun Santoso		6,23	5	50,46	5	37	5	194	225	226	227	33	3	2,22	4	22	Baik Sekali
12	Muh Kevin Kamal		6,43	4	1'18,45	5	36	5	171	220	218	220	49	5	2,30	4	23	Baik Sekali
13	Aditya Zegiawan Pradana		6,41	4	1'06,04	5	39	5	175	200	201	202	27	2	2,09	5	21	Baik
14	Agustinana Muninggar S		6,24	5	37,90	4	35	5	164	198	198	204	40	4	2,44	3	21	Baik
15	Arya Satya Sarjono		6,30	5	51,99	5	29	5	157	190	189	194	37	3	2,46	2	20	Baik
16	Daiva Naufal Adiwidya		6,22	5	31,50	4	30	5	158	201	215	222	64	5	2,38	3	22	Baik Sekali
17	Fadhil Hilmi Nur Zakaria		6,52	4	56,01	5	37	5	166	201	201	205	39	4	2,07	5	23	Baik Sekali
18	Fatahillah Alif P		6,26	5	51,66	5	30	5	167	195	197	197	30	2	3,25	2	19	Baik
19	Hamka Andika Putra		7,00	3	59,26	5	34	5	162	196	196	197	35	3	2,41	3	19	Baik
20	Ibnu Hassan Zumantara		6,16	5	1'02,27	5	24	5	168	200	203	205	37	3	2,14	4	22	Baik Sekali
21	Made Pranajapa Kedel		6,10	5	37,55	4	27	5	179	214	214	215	36	3	2,08	5	22	Baik Sekali
22	Muhammad Kevin A		6,00	5	56,29	5	23	5	196	231	234	237	41	3	2,01	5	23	Baik Sekali
23	Parama Septi Kharisma P		6,08	5	30,86	4	29	5	177	206	207	211	34	3	2,31	3	20	Baik
24	Restu Muji Widodo		6,06	5	45,67	4	24	5	178	213	212	215	37	3	2,30	4	21	Baik

25	Rizky Ardy Bagaskara		6,51	4	56,68	5	21	4	166	200	199	197	34	3	3,45	3	19	Baik
26	Primatama K.Y		6,07	5	46,29	4	30	5	170	196	199	197	29	2	2,36	3	19	Baik
27	Akhdan Faisa A		6,51	4	33,15	4	23	5	169	194	193	196	27	2	2,10	4	19	Baik
28	Alfatih Widiyadi K		6,43	4	42,88	4	14	3	167	197	197	199	32	3	2,30	4	18	Baik
29	Alfito Para Mudya		6,20	5	39,91	4	25	5	174	201	211	206	37	3	2,44	3	20	Baik
30	Andika Yoga Pratama		6,47	4	34,66	4	31	5	163	196	194	200	37	3	3,47	1	17	Sedang

Baik Sekali	36,67	11
Baik	50	15
Sedang	13,33	4
Kurang	0,00	
Kurang Sekali	0	

Lampiran 15 Rekapitulasi data pretest dan postes

**REKAPITULASI DATA TES TKJI**

No.	Nama	PRETEST	POSTTEST
1	Abraham Husain	10	14
2	Argananda Putra TD	13	17
3	Daffan Ega Nugraha	13	17
4	Faisol Rukmana A	13	19
5	Gymnastiar Ilham F	13	18
6	Hanif Kian Arifky	16	20
7	Jibril Khatami	19	24
8	Marcelino Septian Indarto	18	22
9	Nicolaus Berwyn Atmaja	19	22
10	Rendy Purnama R	18	22
11	Rizki Hannun Santoso	18	22
12	Muh Kevin Kamal	18	23
13	Aditya Zegiawan Pradana	17	21
14	Agustinana Muninggar S	17	21
15	Arya Satya Sarjono	16	20
16	Daiva Naufal Adiwidya	17	22
17	Fadhil Hilmi Nur Zakaria	19	23
18	Fatahillah Alif P	12	19
19	Hamka Andika Putra	15	19
20	Ibnu Hassan Zumantara	16	22
21	Made Pranajapa Kedel	18	22
22	Muhammad Kevin A	18	23
23	Parama Septi Kharisma P	16	20
24	Restu Muji Widodo	17	21
25	Rizky Ardy Bagaskara	13	19
26	Primatama K.Y	16	19
27	Akhdan Faisa A	14	19
28	Alfatih Widiyadi K	13	18
29	Alfito Para Mudya	15	20
30	Andika Yoga Pratama	14	17

terendah	10	14
Tertinggi	19	24
Rata-rata	15,70	20,17
SD	2,409	2,276

Lampiran 16. Dokumen Penelitian



Siswa Laki-Laki Kelas IV SD Percobaan 3 Pakem



Persiapan Pengambilan Data



Pos 1 Sikap Berjalan Menggunakan Tangan Dengan Sikap Menggantung



Pos 2 sikap Sit Up



Pos 3 Side Jump



Pos 4 Back Up



Pos 5 Push Up



Pos 6 Koordinasi kaki dan tangan



Lari 40meter



Profil SD Percoann 3 Pakem