

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI
TRAYU GALUR KULONPROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh :

R. LILIK WINDRIYANTO

NIM 17604227018

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN
JASMANI SISWA KELAS IV SD NEGERI TRAYU GALUR KULONPROGO

Disusun Oleh :

R. LILIK WINDRIYANTO
NIM 17604227018

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Yogyakarta, Oktober 2019
Menyetujui
Dosen Pembimbing



Drs. R. Sunardianta, M.Kes.
NIP. 19581101198603 1 003

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : R. Lilik Windriyanto
NIM : 17604227018
Program Studi : PGSD Penjas
Judul Tas : Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran
Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Galur
Kulonprogo

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.

Yogyakarta, November 2019
Yang menyatakan



R. Lilik Windriyanto

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT
TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV
SD NEGERI TRAYU GALUR KULONPROGO**

Disusun Oleh :

R. Lilik Windriyanto
NIM 17604227018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 29 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama /Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. R. Sunardianta, M.Kes Ketua Penguji / Pembimbing		12/11 2019
2. Yuyun Ari Wibowo, M.Or. Sekretaris Penguji		12/11 2019
3. Drs, Amat Komari, M.Si Penguji I		12/11 2019

Yogyakarta, November 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Ami

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

▪ **Motto**

- *Hidup Adalah Kumpulan Keyakinan Dan Perjuangan (Habiburrahman El-Shirazy dalam Ayat-Ayat Cinta)*
- *Bahwa sesungguhnya Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan (QS. : Al-Mujadalah ; 11)*
- *Mencari ilmu tidak memandang usia, selagi ada kesempatan karena tiada orang yang dapat mengulangi waktu yang telah berlalu . (Penulis)*

▪ **Persembahan**

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya ;

- *Istriku yang selalu senantiasa memberikan motivasi dan pengertian serta do'a*
- *Kedua anakku yang telah sabar dan tidak rewel.*
- *Teman-teman PKS satu angkatan yang telah memberi dukungan.*
- *Keluarga Besar SD N Trayu galur yang memberikan segala bantuan sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir skripsi ini*

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IVSD NEGERI
TRAYU GALUR KULONPROGO**

Oleh

**R. LILIK WINDRIYANTO
17604227018**

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Trayu Galur sangat erat kaitannya dengan kebugaran jasmani peserta didik disekolah tersebut. Sebagian besar siswa SD Negeri Trayu mengalami kelelahan saat melakukan aktifitas, hal ini menjadi dasar penulis melakukan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo berjumlah 15 siswa. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun, yang terdiri dari 5 item untuk *pretest* dan *posttest*, sesudah *pretest* kelompok eksperimen melakukan latihan sirkuit yang terdiri dari 4 pos selama 16 kali pertemuan. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pre test dengan pos tes.

Hasil dari penelitian ini, setelah pemberian latihan sirkuit dapat berpengaruh terhadap peningkatan yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *t hitung* yang lebih besar dari *t tabel* ($5,545 > 2,048$ dengan $p 0,000 < 0,05$).

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Siswa kelas IV, SD Negeri Trayu*

KATA PENGANTAR

Puji sukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulon progo” dimaksudkan untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh setelah pemberian latihan sirkuit terhadap peningkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ;

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof Dr, Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr, Subagyo, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas selama penulis menjalani proses belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

4. Bapak R.Sunardianta, M.Kes, Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi, atas segala arahan, saran, kritik dan kesabarannya sehingga penulisan skripsi ini terselesaikan.
5. Kepala SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo yang telah memberikan kesempatan dan izin tempat untuk penelitian
6. Siswa-siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo Tahun Pelajaran 2019/2020, yang telah membantu penulis untuk menjadi subjek penelitian
7. Teman-teman yang telah memberikan waktunya untuk membantu penulis dalam pengambilan data dan dalam proses penulisan skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis sangat disadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik yang inovatif akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, November 2019

Peneliti

R. Lilik Windriyanto

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah... ..	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
1. Secara Teoretik.....	7
2. Secara Praktis.....	7
3. Bagi Sekolah.....	8
4. Bagi Masyarakat.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Diskripsi Teori.....	9
1. Latihan Sirkuit.....	9
2. Kebugaran Jasmani.....	13
a. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	13
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	14
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	15
d. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani.....	19
e. Hubungan Antara Latihan Sirkuit Dengan Kebugaran Jasmani.....	21
f. Karakteristik.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Variabel Penelitian.....	32
1. Variabel Independen	32
2. Variabel Dependen.....	32
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	34
D. Instrumen Dan Pengumpulan Data.....	34
1. Instrumen.....	34
2. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	35
1. Penetapan Teknik Analisis.....	35
2. Pengkajian Prasyarat Analisis.....	36
F. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	35
1. Waktu Penelitian.....	37
2. Tempat Penelitian.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	39
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	39
2. Deskripsi Data Penelitian.....	39
a. <i>Pretest</i> Kebugaran Jamani.....	39
b. <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani.....	41
B. Uji Prasyarat Analisis Data.....	42
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji Homogenitas.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	47
B. Keterbatasan Penelitian.....	47
C. Implikasi.....	48
D. Saran.....	48
1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani.....	48
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
DAFTAR LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Tidur	17
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani	40
Tabel 3 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani	41
Tabel 4. Statistik Induk untuk Perhitungan Uji t.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Penilaian TKJI	55
Lampiran 2. Daftar Objek penelitian.....	55
Lampiran 3. Metrik Penelitian.....	56
Lampiran 4. Jadwal Latihan Sirkuit (<i>Treatment</i>).....	57
Lampiran 5. RPP Kegiatan Latihan Sirkuit	58
Lampiran 6. Daftar Hasil TKJI Pretest	65
Lampiran 7. Daftar Hasil TKJI Posttest 1.....	66
Lampiran 8. Daftar Hasil Olah Data.....	67
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	68
Lampiran 14. Dokumen Kegiatan Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan era Global pada saat ini mengalami peningkatan yang pesat. Arus informasi dapat sampai dengan cepat dari orang ke orang, dari orang ke khalayak umum. Saat ini banyak kemudahan untuk mendapatkan suatu informasi. Hal itu bisa didapatkan dengan mudah melalui media baik itu media cetak maupun elektronik. Media cetak saat ini mulai banyak ditinggalkan, orang beralih pada media elektronik yang cenderung cepat dan praktis. Handphone (HP) adalah salah satu alat elektronik yang saat ini tergolong praktis serta dinamis, dengan didukung layanan yang cukup memadai serta memberikan kemudahan dalam mendapatkan informasi, komunikasi serta kemudahan yang lain dalam berbagai bidang. HP dapat dinikmati berbagai lapisan usia dari anak-anak sampai orang dewasa, karena menu yang sangat banyak pilihan dari informasi, perdagangan, game, transportasi dan lain-lain semua ada di dalamnya.

Layanan yang dimiliki di HP yang beranekaragam pilihan itu membuat anak-anak dari bangun tidur sudah menikmatinya dan diselingi ke sekolah sampai siang, kemudian sampai pulang dari sekolah menikmati layanan handphone (HP) kembali. Kegiatan rutinitas yang seringkali melupakan sebagian besar anak menyebabkan mereka tidak mempunyai kesempatan berpikir sejenak. Mereka terjebak dalam kebiasaan waktu yang lama, selama ini mereka tidak menyadari hal tersebut, karena kebiasaan itu

sudah menjadi bagian hidup sehari-hari sehingga mereka tidak merasa terganggu, baru setelah mengalami gejala yang tidak enak pada tubuhnya, mereka baru menyadari bahwa mereka merasa lelah sekali.

Kebiasaan anak yang demikian menjadi pemandangan sehari-hari terutama di rumah. Kegiatan sekolah yang begitu padat disertai dengan tambahan jam baik mata pelajaran tertentu maupun ekstrakurikuler di sekolah mengakibatkan kelelahan fisik dan mental pada anak. Setelah disekolah yang begitu melelahkan mereka harus pulang dengan tidak memperhatikan dirinya lapar atau tidak terus menikmati siaran handphone (HP), begitu aktivitas yang dihadapi mereka sebagaimana umumnya.

Aktifitas fisik yang dilakukan disekolah sangat terbatas karena dibatasi oleh jam pelajaran. Waktu yang dialokasikan untuk pendidikan jasmani sangat terbatas, sehingga mereka ketika mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani merasa cepat lelah, sedangkan didalam kelas, guru kelas porsi aktifitas fisik sangat kurang, karena memang pelajaran didalam kelas tidak terlalu menuntut aktifitas fisik. Karena kebiasaan inilah tubuh anak akan merasa lelah yang luar biasa dan akhirnya jatuh sakit. Kelelahan ini merupakan indikasi bahwa kesegaran jasmani siswa kurang baik, selain itu dilihat pada pembelajaran jasmani yang kurang sigrak. Hal ini sangat berlawanan dengan salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yaitu agar peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga pilihan. Permendiknas

(2006:61) menyatakan bahwa: “pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang”.

Kualitas fisik dan psikis yang kurang dapat ditanggulangi, apabila mereka melakukan kegiatan jasmani di sela-sela waktunya. Sayangnya mereka selalu merasa lelah atau tidak dapat menyempatkan diri untuk melakukan latihan jasmani, ditambah lagi dengan sedikitnya jam pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum pelajaran, terbatas sarana dan prasarana latihan jasmani, sehingga mereka kurangnya menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung proses belajar di sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melaksanakan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto 2004:2). Di buku lain Djoko Pekik Irianto (2006:139) menyatakan bahwa “ Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran (*fitness*) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya “.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk mendukung proses belajar pembelajaran bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena mereka pada usia ini

banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Dari sebuah lembaga pendidikan terutama sekolah diharapkan siswa memperoleh pengetahuan, pemahaman, ketrampilan dan nilai-nilai penunjang perkembangan anak. Mengenai pendidikan jasmani Rusli Lutan (2000:1) berpendapat bahwa :“Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian dari seluruh proses yang mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan, oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai kebugaran jasmani”. Dengan demikian diharapkan melalui pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak, karena kebugaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Kesegaran Jasmani yang baik sangat mempengaruhi terhadap proses belajar mengajar serta hasil yang diperoleh siswa. Dengan Tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tidak mudah terserang penyakit, sehingga belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Proses pendidikan jasmani di sekolah dituntut dan diharapkan mampu menciptakan anak didik yang sehat jasmani dan rohani, namun terkadang hal itu terlupakan oleh sekolah, karena beranggapan mata pelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah tidak begitu penting dibanding dengan mata pelajaran yang lain, pada hal dengan adanya pelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat menanamkan sikap positif, meliputi kegiatan yang bersifat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan jasmani dan rohani pada setiap individu yang melakukannya.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memerlukan sarana dan prasarana yang sesuai dengan materi yang diajarkan, agar siswa yang di ajar lebih memahami, mengerti dan mampu menggunakan sarana dan prasarana tersebut, namun hal ini belum bisa terpenuhi karena melihat kondisi SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo yang jauh dari lingkungan perkotaan dan sebenarnya hal tersebut tidak boleh dijadikan alasan untuk tidak menjaga kebugaran siswanya, apabila pembelajaran pendidikan jasmani lebih variatif dan metode untuk menanggulangi hal tersebut. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah menggunakan metode latihan sirkuit, karena keterbatas berbagai hal maka latihan sirkuit jarang dilakukan.

Sarana dan prasarana yang kurang memadai seharusnya tidak menjadi alasan rendahnya kebugaran jasmani, bila semua pihak mengerti dan memahami bahwa latihan jasmani merupakan salah satu wahana untuk

meningkatkan kebugaran jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat menanamkan sikap, pengetahuan dan ketrampilan gerak.

Latihan jasmani yang dapat membantu melancarkan peredaran darah, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani haruslah sederhana dan lebih mudah berupa variasi gerakan. Dari latar belakang di atas maka penulis memodifikasi latihan jasmani disesuaikan dengan usia siswa SD dan mencoba mengenalkan metode untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tes yang telah baku, yaitu berupa tes kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10 – 12 tahun, dengan memberikan *treatment* atau perlakuan dengan menggunakan latihan sirkuit atau latihan yang terdiri dari beberapa pos yang setiap pos terdapat tugas, dimana tugas-tugas itu harus dilakukan siswa secara kesinambungan, dengan harapan melalui metode latihan sirkuit tersebut mampu meningkatkan tingkat kebugaran siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut ;

1. Kurang sigraknya siswa dalam melakukan aktifitas disekolah.
2. Kurang lengkapnya sarana dan prasarana latihan jasmani.
3. Siswa cepat merasa kelelahan, jika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sehingga kebugaran jasmaninya kurang baik.
4. Hasil uji latihan sirkuit training kelas IV SD N Trayu terhadap kebugaran jasmani masih rendah.

C. Batasan Masalah

Berdasar latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi masalah agar pemahasan tidak melebar dan menghindari penafsiran yang berbeda-beda. Ruang lingkup penelitian ini lebih jelas maka masalah dalam penelitian ini dibatasi tingkat kesegaran jasmani yang diukur sesuai dengan sampel yang digunakan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut ;

” Apakah latihan sirkuit dapat berpengaruh pada peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo ? ”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah latihan sirkuit dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi:

1. Secara Teoretik

Membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas IV SD

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Penjasorkes

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

b. Bagi Siswa

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

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dan instansi terkait untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai.

d. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan dilaksanakan. Satu latihan sirkuit dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan porsi serta waktu yang ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos.

Menurut Rusli Lutan (2002 :47) suatu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. Pada pos itu siswa melakukan tugas. Seperti Latihan bersinambung, dalam latihan sirkuit dapat diciptakan variasi latihan. Selama pelaksanaannya dapat diiringi musik, meskipun pelaksanaannya tidak mengikuti irama musik.

Menurut I Ketut Iwan Swadesi (2007: 39) Pelatihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu metode pengkondisian yang pada mulanya dipelopori oleh Universitas Leed Inggris sekitar tahun 70-an. Pelatihan sirkuit (*circuit training*) adalah program dengan berbagai jenis beban kerja yang dilakukan secara simultan dan terus menerus dengan diselingi istirahat pada pergantian jenis beban kerja tersebut. Program pelatihan ini sangat baik, karena dapat membentuk berbagai kondisi fisik secara serempak. Bentuk pelatihan sirkuit (*circuit training*) memiliki tiga karakteristik yaitu; 1). Meningkatkan kesegaran kardiorespirasi dan kesegaran otot. 2). Menerapkan

prinsip tahanan progresif. 3). Memungkinkan banyak individu berlatih dalam waktu yang sama, didasarkan pada kemampuan tiap individu, dan memperoleh latihan maksimal dalam waktu pendek. Pelaksanaan program pelatihan sirkuit (*circuit training*) terdiri dari beberapa pos.

Menurut Scott Haywood (2009 :1) Ketika merancang program pelatihan kebugaran profesional, selalu menggunakan prinsip FITT sebagai titik.

a. Frekuensi

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan tugas atau aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk setiap komponen, dianjurkan guna mencapai derajat kebugaran yang memadai, keseringan melakukannya adalah 3 hingga 4 kali selama per minggu. Namun para ahli sepakat bahwa untuk membina komponen kekuatan, maksimal 3 kali per minggu dengan selang hari istirahat. Pengecualian prinsip itu berlaku pada kelompok otot yang berbeda (Rusli Lutan , 2001 : 35)

b. Intensitas

Cara terbaik mengukur intensitas tanpa terlalu menginterupsi latihan adalah menghitung denyut selama 10 detik serta kemudian mengalikan hasilnya dengan enam. Mulailah dari nol, mengecek denyut jantung sebelum, selagi, dan setelah melakukan latihan akan dapat membantu anda mencapai intensitas ideal. McGowan terjemahan (Patuan Raja, 2007 : 79)

c. Tipe

Yang dimaksud dengan tipe di sini adalah kekhasan dari bentuk latihan atau aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Kekhasan latihan itu terkait dengan sistem energi untuk melaksanakan suatu kegiatan. Bila siswa melakukan latihan aerobik, maka sistem energi itu tergantung pada sistem oksigen. (Rusli Lutan, 2002 : 33)

d. Waktu

Beberapa peneliti mengindikasikan bahwa manfaat dapat diperoleh dengan 20 menit tiga kali seminggu. Namun demikian pada umumnya kebanyakan orang membutuhkan lebih dari itu. Mery P. McGowan dari penerjemah (Patuan Raja, dkk., 2007:80)

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit yang dimaksud yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa yang dilaksanakan kurang lebih 20 menit dalam seminggu tiga atau empat kali dan setiap latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan kalau perlu latihan selalu meningkat, latihan sirkuit tersebut meliputi ;

a. Lari bolak-balik 10 m (Pos I)

Manfaat : latihan ini bermanfaat untuk kelincahan dan juga kecepatan .
Cara melakukan gerakan : sikap awal berdiri untuk lari, setelah aba-aba "ya" lakukan gerakan lari secepat mungkin sampai garis akhir, dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang ditentukan

b. *Push up* (Pos II)

Manfaat : gerakan *push up* berguna untuk melatih kekuatan otot tangan, lengan, dan bahu. Cara melakukan gerakan : mula-mula badan telungkup , kedua kaki rapat pada ujung jari kaki menghadap ke depan. Kedua tangan dibengkokkan di samping badan. Angkat badan dengan meluruskan kedua tangan, kepala, leher, badan, dan kaki sejajar kemudian diturunkan badan dengan lagi dengan menekuk kedua tangan, begitu seterusnya.

c. *Sit up* (Pos III)

Manfaat : melatih kekuatan otot-otot perut. Cara melakukan : anak berbaring kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat dan kedua telapak kaki dibuka kurang lebih 30 cm, jari-jari kedua tangan ke belakang kepala, seorang petugas berlutut di depan anak membantu memegang kedua kaki anak, aba-aba "ya", anak melakukan gerakan duduk/bangun sebanyak-banyaknya dan saat duduk/bangun diusahakan siku menyentuh lutut dan ditekuk menyentuh lutut menyentuh lutut yang ditekuk.

d. Naik-turun tangga (Pos IV)

Manfaat : latihan ini berguna untuk menguatkan otot-otot kaki, tungkai dan melatih keseimbangan. Cara melakukan : anak berdiri di belakang bangku, dimulai dengan salah satu kaki naik ke atas bangku diikuti kaki lainnya. Posisi badan menghadap ke depan, begitu seterusnya.

Berdasar uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip-prinsip latihan harus diperhatikan seorang pelatih dan atlet antara lain; (1) kontinyu, (2) latihan harus pada *zone* latihan, (3) lamanya latihan kurang lebih 20 menit, (4) Porsi latihan harus sesuai dengan kemampuan atlet, (5) Beban makin lama makin bertambah, (6) variasi latihan, (7) pemanasan, (8) pendinginan.

Menurut Sri Sunarsih,dkk.(2007:19) kualitas fisik-motorik dan sikap tubuh dapat dilatih dan diperbaiki melalui berbagai cara. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran adalah melalui latihan berangkai (*circuit training*). Latihan berangkai adalah salah satu bentuk latihan yang terdiri atas beberapa gerakan yang berbeda di tiap posnya. Setiap peserta diharuskan melakukan gerakan-gerakan tertentu pada setiap pos. Latihan berangkai bermanfaat untuk melatih kelincahan, kekuatan kecepatan dan daya tahan dan sebagainya.

2. Kebugaran Jasmani

a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan,dkk. (2001: 7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performan : kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, power, dan waktu reaksi).

Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melaksanakan kerja sehari-hari secara

efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya Djoko Pekik Irianto (2004:2). Di buku lain Djoko Pekik Irianto (2006:139) menyatakan bahwa “ seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran (*fitness*) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya “.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, hakikat kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul suatu kelelahan sehingga masih dapat menikmati waktu luang, dan kebugaran dapat dicapai melalui kombinasi dari latihan dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan,dkk. (2001: 8) Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik , kekuatan otot , daya tahan otot, fleksibilitas , dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi ;

- 1) Daya tahan paru-jantung, yaitu kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekekuatan adalah : kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
Daya tahan otot adalah : kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan adalah : kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

- 4) Komposisi tubuh adalah : perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas , komponen kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai berikut ; Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi kecepatan, koordinasi, power , kelincahan dan perasaan gerak

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi 3 faktor utama, yakni pengaturan makan, istirahat, dan olahraga, (Djoko Pekik Irianto ,2006:139)

1) Pengaturan Makan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:140-141) Pola makanan sehat, yakni "4 SEHAT 5 SEMPURNA". Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makan sehat berimbang meliputi :

- a) Cukup kuantitas
Banyaknya makanan tergantung kepada kebutuhan
- b) Proporsional
Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang
- c) Cukup kualitas
Makan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh.,
- d) Sehat/higienis
Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit,
- e) Makanan segar alami (bukan suplemen)
Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik
- f) Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.
- g) Cara masak jangan berlebihan
Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.

- h) Teratur dalam penyajian
Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh, perlu pengaturan makanan secara teratur.
- i) Frekuensi 5 kali sehari
Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan.
- j) Minum 6 gelas air sehari
Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan 2550 ml air

Di buku lain Djoko Pekik Irianto (2007:7) menyebutkan bahwa :”Untuk mempertahankan hidup secara layak setiap orang membutuhkan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan makan yang memenuhi syarat makanan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi, maka orang dapat mempertahankan hidup yang layak dan dapat bekerja sehari-hari

2) Istirahat

Menurut Aminarni,dkk.(2007:41) Tidur merupakan cara terbaik untuk istirahat. Pada waktu tidur , kita benar-benar istirahat sepenuhnya. Tidak aktivitas berat yang dilakukan. Otot-otot tubuh mendapat istirahat setelah seharian beraktivitas. Begitu juga,

pikiran mendapat istirahat. Seseorang akan mendapat kebugaran tubuh kembali setelah mendapat istirahat dan tidur yang cukup.

Djoko Pekik Irianto (2004:8) Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Tabel 1 : Kebutuhan Tidur

KELOMPOK USIA(Tahun)	LAMA TIDUR (Jam)
Anak-anak (6 – 10)	10
Remaja (11 – 14)	9 -10
Muda (15 – 19)	8 – 9
Dewasa (19 +)	7 - 8

Sumber : Djoko Pekik (2004 : 9)

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa istirahat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan istirahat semua anggota tubuh yang terdiri dari organ, sel dan jaringan yang memiliki kemampuan terbatas dapat berhenti untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas atau bekerja dengan nyaman

3) Olahraga

Menurut Rusli Lutan, (2001:2) Semakin bugar kondisi anda, semakin berkurang kecenderungan anda untuk merusak badan sendiri dengan merokok, minum alkohol atau bahkan menyantap narkoba. Yang dimaksud dengan berlatih secara teratur adalah melakukan aktivitas jasmani, sekurangnya dua kali seminggu, masing-masing selama lebih dari 20 menit. Bila kurang dari takaran itu , maka aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan, kurang bermanfaat, dan ada kemungkinan cedera terjadi sebagai akibat seseorang tidak berlatih.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:9) Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Berdasarkan uraian pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan olahraga yang dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu dengan 20 menit akan memperoleh kebugaran sehingga melalui olahraga akan diperoleh multi manfaat yaitu manfaat fisik, psikis dan manfaat sosial.

Kesimpulan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: Makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan makan yang memenuhi syarat makanan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi, maka orang dapat mempertahankan hidup yang layak dan dapat bekerja sehari-hari. istirahat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan istirahat semua anggota tubuh yang terdiri dari organ, sel dan jaringan yang memiliki kemampuan terbatas dapat berhenti untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas atau bekerja dengan nyaman. Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan olahraga yang dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu dengan 20 menit akan memperoleh kebugaran sehingga melalui olahraga akan diperoleh multi manfaat yaitu manfaat fisik, psikis dan manfaat sosial.

d. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diketahui melalui pengukuran, sehingga harus ada alat ukur yang baik . Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian, (Sugiyono, 2008:102).

Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani yang telah dibakukan, misalnya dengan Tes *A.C.S.P.F.T.* , Tes *H.Chooper*, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Ataupun dengan tes-tes yang lain, kebugaran jasmani dapat dilatih melalui berbagai cara misalnya dengan latihan sirkuit, atau latihan yang dilakukan dalam satu putaran, setiap satu putaran terdapat beberapa pos, pada setiap pos tersebut melakukan tugas yang telah ditentukan.

Instrumen yang digunakan untuk mempengaruhi kebugaran jasmani tersebut dapat disimpulkan adalah latihan sirkuit yang dapat untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot dan meningkatkan komposisi tubuh, karena menurut Djoko Pekik Irianto (2004:12) Latihan kebugaran meliputi ; Latihan kebugaran adalah sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi tubuh.

Prinsip-prinsip latihan kebugaran ,agar latihan dapat efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yang meliputi ;*Overload* (beban lebih), *specifity* (kekhususan), dan *riversble* (kembali asal)

Tahapan latihan kebugaran Tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi ; pemanasan, kondisioning, dan penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan dan takaran latihan kebugaran, keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh

kualitas latihan yang meliputi ; tujuan latihan, model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*)

e **Hubungan Antara Latihan Sirkuit Dengan Kebugaran Jasmani**

Hubungannya latihan sirkuit dengan kebugaran jasmani bahwa ; Latihan sirkuit adalah suatu alat atau bentuk latihan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kebugaran jasmani didapat melalui latihan-latihan fisik, salah satunya bentuk latihan fisik itu adalah latihan sirkuit Sehingga latihan sirkuit ada hubungan atau keterkaitan dengan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga dapat menikmati waktu luang, kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi ; kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Kebugaran yang terkait dengan performa, meliputi ; koordinasi, kecepatan, agilitas, power dan keseimbangan :

1) Latihan Sirkuit

- a) Latihan berangkai bermanfaat untuk melatih kelincahan, kekuatan kecepatan dan daya tahan dan sebagainya, (Sri Sunarsih, dkk., 2007:19)

b) Bentuk pelatihan sirkuit (*circuit training*) memiliki tiga karakteristik yaitu;

- Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kebugaran otot.
- Menerapkan prinsip tahanan progresif.
- Memungkinkan banyak individu berlatih dalam waktu yang sama, didasarkan pada kemampuan tiap individu, dan memperoleh latihan maksimal dalam waktu pendek. Pelaksanaan program pelatihan sirkuit (*circuit training*) terdiri dari beberapa pos, (I Ketut Iwan Swadesi, 2007: 39)

2) Kebugaran Jasmani

a) Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melaksanakan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, Djoko Pekik Irianto (2004:2). Di buku lain Djoko Pekik Irianto (2006:139) mengatakan bahwa “ Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran (*fitness*) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya “.

b) Latihan kebugaran adalah sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga dapat menikmati waktu luang, kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi ; kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Kebugaran yang terkait dengan performa, meliputi ; koordinasi, kecepatan, agilitas, power dan keseimbangan.

Tujuan latihan kebugaran jasmani dapat disesuaikan dengan usia, keadaan, dan jenis pekerjaan. Latihan kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan usia dapat digunakan bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Latihan kebugaran yang dihubungkan dengan keadaan dapat digunakan bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan menghadapi persalinan. Latihan kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan jenis pekerjaan dapat digunakan bagi karyawan, pegawai, dan petani untuk meningkatkan efektivitas dan produktivitas kerja. Secara umum kebugaran jasmani diperlukan oleh semua orang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

f. Karakteristik

1) Karakteristik Pendidikan SD

Menurut IGAK Wardani,dkk (5.4-5.5) Karakteristik atau ciri khas pendidikan SD dapat kita bahas berbagai komponen seperti siswa, guru, gedung, peralatan pelajaran, kurikulum, dan pembelajaran. Semua komponen merupakan komponen yang ada pada setiap satuan pendidikan . Agar kita dapat melihat apakah setiap kelompok tersebut mempunyai ciri yang berbeda

dengan komponen pada satuan pendidikan lain, mari kita kaji komponen tersebut kita kaji satu persatu, yaitu sebagai berikut :a. Siswa SD adalah anak-anak yang berusia antara 6 – 12 tahun. Dari batas usia ini dapat kita ketahui bahwa siswa SD berbeda dari siswa SMP atau SMA, baik dari segi fisik maupun dari segi mental dan kemauan, b. Guru SD berbeda dengan guru SMP dan SMA, guru SD mengajar semua mata pelajaran kecuali Pendidikan Agama dan Penjaskes, sejalan dengan itu guru mengajar dari jam pertama sampai jam terakhir dan bertanggung jawab pada kelas yang dipegangnya, c. Kurikulum SD merupakan bagian dari Kurikulum Pendidikan Dasar . Lama pendidikan SD enam tahun, yang dibagi menjadi 6 tingkatkelas. Sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan SD, maka mata pelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika porsi terbesar. Hal ini berbeda dengan kurikulum satuan pendidikan lain, d. Pembelajaran yang terjadi di SD tentu tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan SD serta karakteristik SD, oleh karena itu untuk mendapatkan karakteristik pembelajaran yang ideal, kita harus berpegang pada tujuan dan karakteristik SD, e. Sebagaimana yang sudah Anda hayati sehari-hari, gedung dan peralatan SD sangat bervariasi. Ada SD yang gedung dan peralatan belajarnya sangat sederhana, ada yang sedang-sedang saja, dan bahkan ada yang cukup mewah. Namun pada umumnya dapat kita katakan bahwa gedung SD terdiri dari 3-6 ruang kelas dan satu ruang guru. Tidak ada ruang khusus untuk ruang perpustakaan atau administrasi.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Pendidikan SD mempunyai karakteristik yang khas. Siswa SD berada pada operasi konkret serta bervariasi dalam kemampuan dan latar belakang sosial-ekonomi . Guru SD adalah guru kelas yang harus

mengajar semua pelajaran kecuali Agama dan Penjaskes. Kurikulum SD bertujuan untuk menanamkan kemampuan dasar , yang terdiri dari 9 mata pelajaran. Pembelajaran SD bercirikan kegiatan konkret, manipulatif, dan terpadu. Akhirnya, gedung dan fasilitas SD sangat bervariasi, namun umumnya lebih sederhana dan terbatas dibanding dengan SMP atau SMA

2) **Karakteristik Dasar Kelas 3 dan 4**

Menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (8.28-8.28) Pada dasarnya kelas 3 dan 4 di Sekolah Dasar terdapat anak-anak berumur sekitar 9 sampai dengan 10 tahun, anak-anak kelompok ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut ; a. Pertumbuhan organ tubuh yang cepat dan sangat berminat pada aktivitas jasmani, b. Mereka mengembangkan kekuatan jasmaninya, sehingga mereka cenderung memilih pemimoin yang mempunyai fisik yang kuat, c. Pendidikan jasmani merupakan sarana pembentukan ketrampilan sosial antara lain penguasaan diri terhadap keinginan dan lamunannya, belajar menghargai orang lain, dan peka terhadap kebutuhan orang lain serta saling mengerti .

Karakteristik fisik yang perlu diperhatikan guru adalah : a. memperbaiki koodinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan berlari, b.Pertumbuhan jasmani meningkat cepat, c.Koordinasi antara tangan dan mata lebih baik, d.Anak-anak pada masa ini sangat dinamis sehingga kecelakaan sering terjadi.

Karakteristik sosial dan emosional yang perlu diperhatikan guru adalah : a. Mudah terpengaruh dan mudah tersinggung, b. Hidup dalam khayalan masih pekat sehingga terkesan membual, dan senang berpura-pura

menjadiorang yang dikagumi,c. Senang menggoda dan menyakiti temannya, d. Mempunyai kemauan yang kuat, e. Kurang hati-hati, senang membuat gaduh dan senang cari pembenaran (rasionalisasi), f. Menginginkan kebebasan walau tetap dalam perlindungan orang dewasa, g. Lebih senang permainan beregu dari pada permainan yang bersifat perorangan, h.Suka membandingkan dirinya dengan teman-temannya (keberhasilan, kegagalan, dan prestasi), i.Senang pada bunyi-bunyian dan irama, j. Senang meniru yang dipujanya, k. Senang aktivitas yang bersifat lomba dan pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut ; Mengingat karakteristik , maka dalam memberikan pendidikan jasmani kepada kelompok ini dapat di mulai memberikan sedikit hal yang menyangkut *cognitif domain*, di samping tetap diberikan hal-hal yang menyangkut *affectif domain*, *psicomotor domain* dan *organic domain*. Dari keempat domain pendidikan jasmani tersebut salah satu domain untuk memperoleh peningkatan fungsi organ tubuh penunjang yaitu *organic domain* diantaranya sebagai berikut ; memperoleh daya tahan (kerja jantung, paru-paru beserta sistemnya), kekuatan otot, pembentukan sikap tubuh yang baik (berdiri, berjalan, duduk dan sebagainya), berat badan ideal, penyediaan energi yang cepat (sistem enzim).

Pada penanganan siswa SD disesuaikan dengan karakteristik siswa SD jangan di samakan dengan siswa SMP atau SMA. Termasuk dalam memberikan latihan jasmani, materi harus disesuaikan dengan

perkembangan fisik, mental dan emosional siswa SD sehingga perkembangan dan pertumbuhannya menjadi harmonis.

Bentuk pelatihan sirkuit (*circuit training*) memiliki tiga karakteristik yaitu; 1). Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kebugaran otot, 2). Menerapkan prinsip tahanan progresif, 3). Memungkinkan banyak individu berlatih dalam waktu yang sama, didasarkan pada kemampuan tiap individu, dan memperoleh latihan maksimal dalam waktu pendek. Pelaksanaan program pelatihan sirkuit (*Circuit Training*) terdiri dari beberapa pos.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat disajikan sebagai berikut ;

Singgih Puji Sadono (2005 :51), dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh sirkuit *training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2 SMA N I Pamenang Provinsi Jambi". (skripsi)

Hasil perhitungan diperoleh *t-hit* sebesar 6,726 dengan *p* kurang dari 5%. Karena $p < 0,50$, maka disimpulkan *t-hit* tersebut signifikan, artinya ada perbedaan. Apabila dilihat dari *uji t* amatan ulangan, pada kelompok eksperimen diperoleh *t-hit* sebesar 14,084 dengan $p < 0,05$, sedang *uji-t* pada kelompok kontrol diperoleh *t-hit* sebesar 6,726 dengan $p < 0,05$. Baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, semua menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani awal dengan kebugaran jasmani akhir. Akan tetapi *t-hit* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan *t-hit* pada kelompok kontrol. Hal ini memperkuat

kesimpulan bahwa pemberian treatment sirkuit training berpengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2 SMA N I Pamenang Provinsi Jambi

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melaksanakan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Latihan kebugaran adalah sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, dan komposisi tubuh.

Latihan berangkai atau sirkuit bermanfaat untuk melatih kelincahan, kekuatan kecepatan dan daya tahan dan sebagainya. Jadi hubungannya latihan sirkuit dengan kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai berikut ; Latihan sirkuit adalah suatu alat atau bentuk latihan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kebugaran jasmani didapat melalui latihan-latihan fisik, salah satunya bentuk latihan fisik itu adalah latihan sirkuit Sehingga latihan sirkuit ada hubungan atau keterkaitan dengan kebugaran jasmani.

Pembelajaran Jasmani merupakan cara menjaga aset sumber daya jangka panjang dan memerlukan bimbingan untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Upaya peningkat kebugaran jasmani yang dilakukan SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo supaya terjaga kebugarannya dan belum pernah diukur mengenai tingkat kebugaran jasmani siswanya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasar kajian teori dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : Ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang akan penulis gunakan pada penelitian ini adalah Rancangan Pretest-Posttes Kelompok Tunggal (One Group Pretest-Posttes Design). Kelompok tunggal artinya pengujian dalam penelitian ini dilakukan hanya pada satu kelas. Pretest-Posttes berfungsi untuk mengukur keberhasilan penelitian. Oleh karena itu, tidak ada kelompok kontrol atau kelompok pembanding yang dijadikan pengukuran, karena bermaksud ingin mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa latihan sirkuit, sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri dari 5 item tes, dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 14 kali pertemuan. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes TKJI, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan sirkuit yang terdiri dari 4 item tes, sesudahnya dites kembali atau diberi *posttest* dengan tes yang sama *pretest*.

Adapun prosedur operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ;

1. Menentukan subjek dari seluruh siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo yang berjumlah 15 orang siswa yang terdiri dari berjumlah 15 siswa yang terdiri atas 7 orang siswa putra dan 8 orang siswa putri .

2. Melakukan pretest atau tes awal terhadap 15 orang siswa dengan TKJI umur 10-12 tahun :
 - a. Lari 40 m untuk putra ,dan 30 m untuk putri
 - b. Gantung : a siku tekuk
 - c. Baring duduk 30 detik
 - d. Loncat tegak
 - e. Lari 600 meter
3. Selajutnya siswa diberi *treatmeant* berupa latihan sirkuit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 14 pertemuan.
4. Program latihan sirkuit setiap siswa diharuskan melakukan tugas yang telah ditentukan di tiap-tiap pos yang terdiri dari 4 pos, diantara pos dibuat jarak 3-5 m untuk memberikan waktu istirahat sekitar 30 detik sebelum melakukan tugas pos berikutnya, setelah siswa selesai melakukan tugas semua di setiap pos kemudian diukur denyut nadi maksimal (DNM) dengan cara 220 dikurang umur. Untuk menghitung target denyut nadi zona latihan, maka ditetapkan denyut nadi tertinggi dan terendah, misal untuk presentasi denyut nadi dengan sasaran latihan kebugaran tingkat dasar adalah 60-75% DNM, apabila siswa masih mampu, maka ditambah waktu atau beban latihan di tiap-tiap pos dengan tujuan untuk mencapai zona latihan atau batas maksimal dari frekuensi denyut nadi permenit yang diakibatkan dari beban kerja.
5. Setelah diberi *treatment* selama 14 kali pertemuan selanjutnya dilakukan tes kembali / diberi *posttest* dengan tes yang sama dengan *pretest*.

6. Hasil yang diperoleh dibandingkan antara *pretest* dengan *posttest*, selanjutnya dianalisis dengan uji-t

B. Definisi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2008:38)

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi ;

1. Variabel Independen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). (Sugiyono ,2008:39)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan sirkuit

Latihan sirkuit adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya melibatkan otot-otot besar tubuh dilakukan secara rutin selama 20 menit. Latihan sirkuit tersebut meliputi ; Pos I Lari bolak-balik 10 m(30 detik), Pos II Push up (30 detik), Pos III Sit up (30 detik), Pos IV Naik-turun tangga (30 detik).

2. Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel

terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, Sugiyono (2008:39)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai tenaga, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) usia 10 – 12 tahun, yang meliputi ; Lari 30/40 meter, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk 30 detik, Loncat Tegak ,dan Lari 600 meter, lari untuk putra 40 m dan putri dan 30 meter, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk 30 detik, Loncat Tegak, dan Lari 600 meter untuk putra dan putri

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas : subyek-subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek atau benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu, Sugiyono (2008:80) Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo yang berjumlah 15 orang, dengan sisten random siswa kelas IV. Dengan pembatasan karakteristik sebagai berikut;

a. Siswa IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo, b. usia antara 10 s/d 12.

Berdasarkan karakteristik tersebut di atas maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat karakteristik yang sama, sedangkan populasi yang digunakan penelitian ini sudah memiliki dari seluruh sifat yang sama.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu populasi yang diambil sampel harus betul-betul representatif (mewakili).
Sugiyono (2008:81)

D. Instrumen Dan Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah baku yaitu dengan TKJI umur 10-12 tahun

Penelitian merupakan rangkaian tes yang terdiri dari 5 butir dan dibedakan antara putra dan putri

- a. Lari 40 m untuk putra, dan 30 m untuk putri
- b. Gantung siku tekuk
- c. Baring duduk 30 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 600 meter

Alasan menggunakan instrumen TKJI adalah ;

- a. TKJI merupakan alat ukur yang sudah baku
- b. TKJI dapat mengukur banyak komponen yang diukur
- c. TKJI tingkat validitasnya cukup kuat, untuk putra 0,884, dan putri (0,897)
- d. TKJI mempunyai reliabilitas untuk putra 0,911 dan putri 0,942

2. Teknik Pengumpulan Data

Menentukan sampel , melakukan pretest atau tes awal ,kemudian kelompok *eksperiment* diberi *treatmeant* berupa latihan sirkuit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 14 kali pertemuan, program latihan sirkuit setiap siswa diharuskan melakukan tugas yang telah ditentukan di tiap-tiap pos yang terdiri dari 4 pos, setelah diberi *treatment* selama 14 kali pertemuan kelompok *eksperiment* ,hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut dibandingkan antara pretest dengan posttest, yang terdiri atas lari 30/40 dengan satuan detik, gantung siku dengan satuan detik , baring-duduk dengan satuan detik, loncat tegak dengan satuan cm dan lari 600m dengan satuan menit kemudian dinilai sesuai dengan tabel dan nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel norma selanjutnya dianalisis dengan uji-t

E. Teknik Analisis Data

1. Penetapan Teknik Analisis

Analisis data pada penelitian ini membandingkan perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* yaitu skor rata-rata siswa yang telah diberi *treatment* dengan 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* sebagai berikut ;

$$T = \frac{M1 - M2}{\sqrt{SD^2 M1 + SD^2 M2}}$$

Keterangan :

M1 = Mean kelompok I
M2 = Mean kelompok II
SD²M1 = Varians kelompok I
SD²M2 = Varians kelompok II

Sutrisno Hadi (2004:219)

2. Pengakajian Prasyarat Analisis

Suatu pengkajian statistik hanya akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan-landasan teori yang mendasarinya. Asumsi uji-t dalam eksperimen, dua macam yang perlu diperhatikan dalam menggunakan analisis dengan uji-t yaitu homogenitas dan normalitas.

Memperhatikan konsep di depan, maka berikut dikemukakan pengkajian persyaratan data dengan uji-t

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi variabel berkurva normal atau tidak, pengujian normalitas dilakukan terhadap semua variabel secara sendiri-sendiri. Uji normalitas menurut Sugiyono (206: 152) digunakan untuk mengetahui apakah skor tiap-tiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dihitung dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, yaitu:

$$Kd = 1,36 \sqrt{\frac{n1 + n2}{n1n2}}$$

Keterangan :

Kd = harga *kolmogorov-smirnov*
n1 = jumlah sampel yang diobservasi
n2 = jumlah sampel yang diharapkan

Kreteria pengambilan keputusan dengan menggunakan program SPSS/SPS

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki signifikansi satu sama lain. Tes statistik untuk menguji homogenitas ini adalah *uji-F*, yakni dengan membandingkan *varians* terbesar dengan *varians* terkecil.

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut;

$$F_{db:vb:vb} = \frac{SD^2 \text{ bs}}{SD^2 \text{ kt}}$$

Keterangan :

F = angka yang dicari

SD² bs = varians terbesar

SD² kt = varians terkecil

Dari hasil perhitungan kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai F. Jika F_o lebih kecil dari F_t , berarti H_o yang menyatakan bahwa antara kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan varians yang sama, diterima. Dalam F_o merupakan nilai F yang diperoleh dari tabel. Taraf signifikansi yang dikehendaki adalah 5% dengan $db = vb:vb$ (N pada *varians* terbesar melawan N pada *varians* terkecil). Pada proses analisis dengan bantuan komputer apabila didapatkan F lebih besar dari 0,05 disimpulkan homogen atau populasi yang diteliti memiliki kemampuan atau tingkat kebugaran jasmani sama.

F. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian yang penulis lakukan dilaksanakan diluar jam sekolah mulai pukul 14.00

sampai dengan selesai, dalam seminggu dilaksanakan 3 kali, selama 14 kali pertemuan. Hal ini dimaksudkan Agar tidak mengganggu pelajaran.

2. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Trayu Galur Kulon Progo.

3. Petugas

- a. Heri Purwanto, S.Pd. guru SD Muh 2 Wonopeti Galur Kulon Progo
- b. Dedi Sarwata guru SD Negeri Patuk Galur Kulon Progo
- c. Sujud guru SD Negeri 1 Sungapan Galur Kulon Progo
- d. Sulistyono, S.Pd. guru SD Negeri 3 Sungapan Galur Kulon Progo

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

1. Deskripsi Subyek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo, yang berjumlah 15 siswa. Untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian, digunakan uji t (*t test*)

2. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa kebugaran jasmani masing-masing siswa sebelum diberi latihan (*pretest*) dan sesudah latihan (*posttest*). Deskripsi data penelitian ini disajikan sebagai berikut ;

a. *Pretest* Kebugaran Jamani

Hasil analisis diskriptif untk *pretest* kebugaran jasmani nilai maksimal 20,00, nilai minimal 9,00, rerata (mean) 14,80, modus 9,00, nilai tengah (median) 15,00 dan simpang baku (standar devisiasi) 3,489

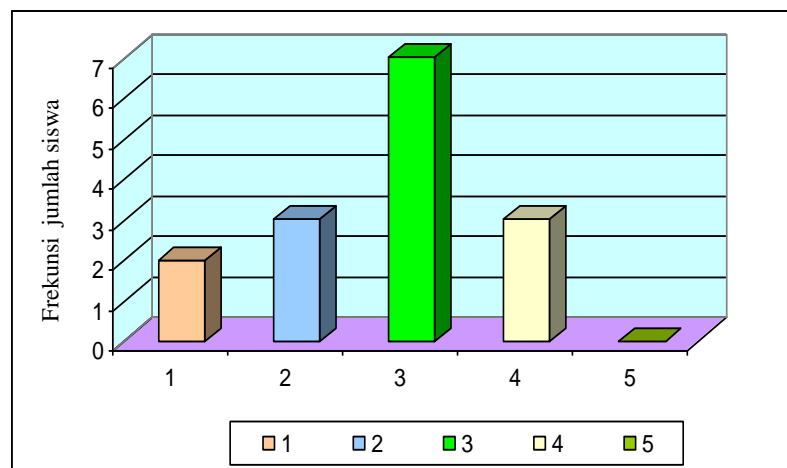
Distribusi frekuensi pretest kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini ;

Tabel 2 : Distribusi frekuensi *pretest* kebugaran jasmani kelompok

No	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Rentang Nilai	Frekuensi	
			Absolut	Persen
1	Baik sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	3	20
3	Sedang	14-17	7	46,67
4	Kurang	10-13	3	20,00
5	Kurang sekali	5-9	2	13,33
Jumlah			15	100

(Norma tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun)

Berdasar hasil distribusi frekuensi di atas seperti terangkum dalam tabel diatas tertulis bahwa kelompok mempunyai tingkat kebugaran sebelum mendapatkan *teatment (pretest)* yang beraneka. Berikut ini disajikan histrogram dari distribusi frekuensi *pretest* kebugaran jasmani.



Gambar .2 Histogram distribusi frekuensi pretest kebugaran jasmani

Dari 15 siswa, mempunyai klasifikasi kebugaran jasmani baik 3 siswa (20%), sedang 7 siswa (46,67%), kurang 3 siswa (20%)

dan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali 2 siswa (13,33%) sedangkan klasifikasi kebugaran jasmani yang baik sekali tidak ada. Dan apabila dilihat dari rerata (*mean*) 14,80 terletak pada rentang nilai 14-17 klasifikasi kebugaran jasmani sedang, dengan kesimpulan bahwa klasifikasi kebugaran jasmani sebelum *treatment*(*pretest*) adalah sedang.

b. *Posttest* Kebugaran Jasmani

Hasil analisis untuk *posttest* kebugaran jasmani kelompok menunjukkan maksimal sebesar 22,00, nilai minimal 15,00, rerata (*mean*) 18,27, modus 18,00, nilai tengah (*median*) 16,00 dan simpang baku (*standar deviasi*) 2,154.

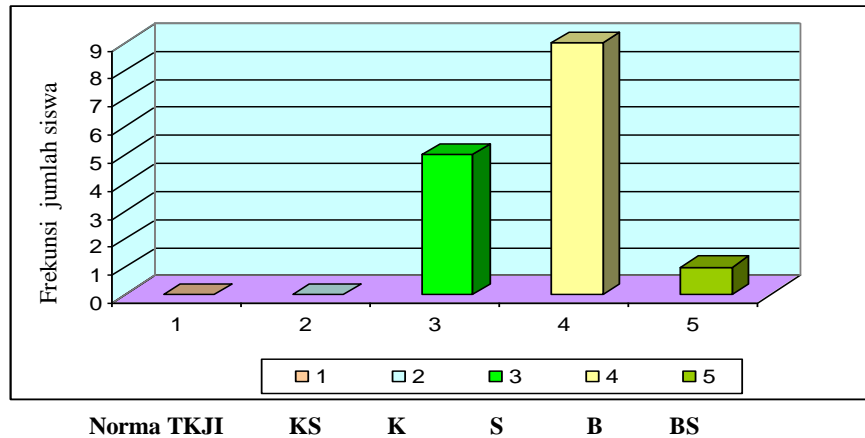
Distribusi frekuensi kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3 : Distribusi frekuensi *posttest* kebugaran jasmani.

No	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Rentang Nilai	Frekuensi	
			Absolut	Persen
1	Baik sekali	22-25	1	6,67
2	Baik	18-21	9	60,00
3	Sedang	14-17	5	33,33
4	Kurang	10-13	0	0,00
5	Kurang sekali	5-9	0	0,00
Jumlah			15	100,00

(Norma tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun)

Berikut ini disajikan histogram dari distribusi frekuensi *posttest* kebugaran jasmani.



Gambar .4 histogram dari distribusi frekuensi *posttest* kebugaran jasmani

Berdasar distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar nilai *posttest* responden dalam interval 18-21, yaitu sebanyak 9 orang siswa (60%)

B. Uji Prasyarat Analisis Data

Analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan persyaratannya. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas .

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel yang digunakan dalam analisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan menggunakan jasa komputer program SPSS/SPS. Kreteria pengambilan keputusan dengan menggunakan program SPSS/SPS edisi Imam Ghazali tahun 2007

Dari hasil perhitungan uji normalitas variabel kebugaran jasmani sebelum *treatment* atau perlakuan (*pretest*) diperoleh *kolmogorov-smirnov*(KS) Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi sebesar 0,104 > 0,05 maka dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal. Hasil olah data terlampir.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varian kedua variabel penelitian. Tes statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varian adalah *uji F* atau Anova . Hasil perhitungan uji homogenitas, kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,053. Nilai signifikansi 0,053 > 0,05, sehingga disimpulkan bahwa distribusi data adalah homogen. Hasil olahdata terlampir

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo”, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pada latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani, maka digunakan uji *t* sampel berpasangan . Hipotesis diterima apabila *t hitung* > dari *t tabel* pada taraf signifikan 0,05.

Hasil uji *t* terhadap penelitian ditunjukkan pada tabel berikut ;

Tabel 4 : Statistik Induk untuk Perhitungan *Uji t*

Sumber	Statistik	Pretest	Posttest	Peningkatan
Kebugaran Jasmani Siswa	N	15	15	15
	ΣX	222	274	52
	Nilai Maks	20	22	2
	Nilai Min	9	15	6
	Rerata	14,8	18,267	3,467
	SD	3,487	2,154	1,333

Selanjutnya dihitung dengan *uji t*, dari hasil analisis data diperoleh nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,825 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,681 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable bebas (latihan sirkuit) terhadap variabel terikat (kesegaran jasmani) adalah sebesar 68,5 %. F hitung adalah sebesar 27,743, dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ %, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variable latihan sirkuit atau kata lain ada pengaruh variable latihan sirkuit (X) terhadap kesegaran jasmani (Y).

Nilai constant (a) sebesar 10,728 sedangkan nilai latihan sirkuit sebesar (b/koefisien regresi) sebesar 0,509 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 10,728 + 0,509X$$

Persamaan tersebut diterjemahkan :

1. Konstanta sebesar 10,728 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel kesegaran jasmani adalah 10,728.
2. Koefisien regresi X adalah sebesar 0,509 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 % nilai latihan sirkuit, maka nilai kesegaran jasmani

bertambah sebesar 0,509. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah variabel X terhadap Y adalah positif.

Pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana

1. Berdasarkan nilai signifikansi : dari tabel Coefficients diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai variabel latihan sirkuit (X) berpengaruh terhadap variabel kebugaran jasmani (Y).
2. Berdasarkan nilai t diketahui nilai t_{hitung} sebesar $5,625 > t_{tabel}$ sebesar 2,160, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel latihan sirkuit (X) berpengaruh terhadap variabel kebugaran jasmani (Y).

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo. Analisis dilakukan dengan menggunakan *uji t* untuk mengetahui perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani siswa.

Asumsi dasar latihan sirkuit terletak pada konsep bahwa manusia pada hakekatnya senang bergerak. Latihan sirkuit suatu kegiatan yang harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, tetapi latihan sirkuit itu sendiri, bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang melakukan latihan sirkuit harus disebabkan karena latihan sirkuit itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar latihan sirkuit.

Apabila dilihat dari *t-hit* sebesar $5,625 > t_{tabel}$ sebesar 2,160 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ atau $p < 0,05$, dikarenakan $p < 0,05$, maka

disimpulkan t-hit tersebut signifikan artinya ada perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa setelah mendapatkan *treatment* atau perlakuan (*posttest*). Bila dilihat dari rerata, rerata sebesar 14,8 sebelum *treatment* dan rerata 18,267 setelah *treatment*. Ternyata dari data tersebut rerata mengalami peningkatan sebesar 3,468. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa pemberian *treatment* atau perlakuan latihan sirkuit berpengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tambahan waktu kegiatan di luar jam pelajaran sangatlah diperlukan yang berupa kegiatan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut ;

1. Hipotesis ;
 - a. H_0 yaitu tidak ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulon Progo.
 - b. H_a yaitu ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulon Progo.
2. Uji Hipotesis ;
 - a. $t_{hit} \geq t_{tabel}$, H_0 ditolak
 - b. $t_{hit} < t_{tabel}$, H_0 diterima.
 - c. Diperoleh data $t_{hit} > t_{tabel}$ (5,625 > 2,160), maka H_0 ditolak.
3. Kesimpulan :

Ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Trayu Kulonprogo.

B. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian telah diusahakan dengan sebaik-baiknya, namun tetap tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada. Keterbatasan penelitian tersebut diantaranya adalah ;

1. Terbatasnya jumlah subjek penelitian, yaitu sebanyak 15 orang siswa

2. Tidak diketahui kondisi fisik siswa dalam melaksanakan tes sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian
3. Terbatasnya waktu penelitian sehingga penerapan metode belum maksimal.

C. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Latihan sirkuit memberikan kebugaran jasmani yang lebih baik. Hasil ini diharapkan dijadikan masukan bermanfaat bagi para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan metode dalam pembelajaran sehingga siswa merasa segar dan kemampuan siswa juga akan meningkat.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut ;

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini supaya digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini supaya digunakan sebagai salah satu referensi untuk mengembangkan penelitian sejenis guna memperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminarni, dkk. (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas IV*. Semarang. Erlangga
- Djoko Pekik Irianto.(2004) *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan* , Yogyakarta. Andi.
- _____.(2006) *Panduan Gizi Lengkap ; Keluarga dan Olahragawan*.Yogyakarta.C.V. Andi Offset.
- IGAK Wardani, (1998) *Dasar-Dasar Pendidikan di SD*, Jakarta. Depdikbud.
- I Ketut Iwan Swadesi.(2007),*Circuit Training* [www.Latihan Sirkuit.Com](http://www.LatihanSirkuit.Com). diakses tanggal 23 Mei 2009
- Imam Ghozali. (2007) *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*.Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Patuan Raja (2007) *Menjaga Kebugaran Jantung*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Permen 22, (2006) *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, Jakarta. Depdiknas
- Rusli Lutan, dkk, (2001) *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Oreintasi Pembinaan Di sepanjang Hayat*. Jakarta : Depdiknas.
- _____.(2002) *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- Scott Haywood (2009)*Sebuah Perencanaan Prgogram Latihan*.www. Latihan Perencanaan Program.Com, diakses tanggal 23 Mei 2009
- Singgih Puji Sadono (2005) *Skripsi ; Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 2 SMA N 1 Pamenang Provinsi Jambi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sri Sunarsih, dkk. (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas VI*. Semarang. Erlangga
- Sri Yuliani Handoya.(2004),*Anatomi dan Fisiolaogi untuk Paramedis*.Jakarta.PT Gramedia Pustaka Utama.

- Sugiyono, (2006) *Statistik untuk Penelitian*, Bandung . Alfabeta.
- _____, (2008) *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung . Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi .(2004) *Statistik Jilid 1*.Yogyakarta.Andi
- Sutrisno Hadi.(2004) *Statistik Jilid 2*.Yogyakarta.Andi
- _____,(2002) *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas.
- Tisnowayi Tamat, (1998)*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta. Depdikbud.
- TKJI (2000) *Test Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12*, Jakarta. Depdiknas
- Universitas Negeri Yogyakarta.(2003) *Pedoman Tugas Akhir*.Yogyakarta.UNY .

LAMPIRAN –LAMPIRAN

Lampiran : 1

PETUNJUK PENILAIAN TKJI

Penilaian kesegaran jasmani bagi remaja yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing- masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani)

A Tabel Nilai

**TABEL NILAI
TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10 – 12 TAHUN
PUTRA**

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
4	6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 – 22	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
3	7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
2	7.8" – 8.8"	5" - 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
1	8.9" - dst	4" - dst	0 – 3	23 - dst	3'45" - dst	1

**TABEL NILAI
TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10 – 12 TAHUN
PUTRI**

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d. – 2'32"	5
4	6.8 – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
3	7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
2	8.4" - 9.6"	2" – 7"	2 - 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
1	9.7 - dst	0" – 1"	0 – 1	20 - dst	4'23" – dst	1

B. Tabel Norma

NORMA TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA

No	Jumlah Nilai	Klafisikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

C. Cara Mernilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10 – 12 tahun yang telah mengikuti tes disebut “nilai kasar” . Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu ;

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak umur 10 – 12 tahun tersebut.

D. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma

1. Seorang peserta bernama Abdullah Rafi'i, jenis kelamin laki-laki umur 12 tahun, telah melakukan TKJI dengan hasil sebagai berikut ;

FORMULIR TKJI				
Nama : Abdullah Rafi'i		(Putera/Puteri*)		
Umur : 12 tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Trayu		
Tanggal Tes :		Tempat tes : SD Negeri Trayu		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40/50/60 meter	<u>6.2</u> detik	5	
2	Gantung : a siku tekuk b angkat tubuh	<u>4.7</u> detik — kali	4	
3	Baring duduk 30/60 detik	<u>20</u> kali	4	
4	Loncat tegak <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tinggi raihan : 215 cm ▪ Loncatan I : 253 cm ▪ Loncatan II : 255 cm ▪ Loncatan III : 247 cm 	<u>40</u> cm	4	Selisih raihan 255-215 = 40
5	Lari 600 meter	<u>2</u> mt <u>07</u> dt	5	
6	Jumlah Nilai		22	
7	Klasifikasi	Bali Sekali		

* Coret yang tidak perlu

Petugas

2. Seorang peserta bernama Fajar Kurniawan, jenis kelamin perempuan umur 11 tahun, telah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan hasil sebagai berikut ;

FORMULIR TKJI				
Nama : Fajar Kurniawan		(Putera/Puteri*)		
Umur : 11 tahun		Nama Sekolah : SD Negeri Trayu		
Tanggal Tes :		Tempat tes : SD Negeri Trayu		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/ 40 / 50 / 60 meter	<u>7.7</u> detik	3	
2	Gantung : a siku tekuk b angkat tubuh	<u>15.0</u> detik _____ kali	3	
3	Baring duduk 30/60 detik	<u>17</u> kali	4	
4	Loncat tegak ▪ Tinggi raihan : 205 cm ▪ Loncatan I : 231 cm ▪ Loncatan II : 235 cm ▪ Loncatan III : 234 cm	<u>20</u> cm	3	Selisih raihan 235-205 = 30
5	Lari 600 meter	<u>3</u> mt <u>25</u> dt	3	
6	Jumlah Nilai		16	
7	Klasifikasi	Sedang		

* Coret yang tidak perlu

Petugas

Lampiran : 2

**DAFTAR OBJEK PENELITIAN
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

NO	OBJEK	JENIS KELAMIN	UMUR (tahun)	KETERANGAN
1	1	P	12	
2	2	P	12	
3	3	P	11	
4	4	P	12	
5	5	P	12	
6	6	P	12	
7	7	P	11	L = 7
8	8	P	10	P = 8
9	9	L	10	
10	10	L	10	
11	11	L	10	
12	12	L	11	
13	13	P	11	
14	14	P	11	
15	15	P	11	

Lampiran : 3

METRIK PENELITIAN
PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI TRAYU KULON PROGO

No	Uraian	April 2019					Mei 2019					Juni 2019					Juli 2019					Agustus 2019					September 2019					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Membuat																															
	Proposal		X	X	X	X	X	X	X																							
2	Persiapan									X	X	X	X	X																		
3	Pendataan																															
	Siswa																		X	X												
4	Sosialisasi																			X												
5	Pretest																				X											
6	Pelaksanaan																					X	X	X	X							
7	Post Test																									X						
8	Pengumpulan																															
	Data																									X						
9	Analisis Data																										X					
10	Membuat																															
	Laporan																												X	X		

Lampiran : 4

**JADWAL LATIHAN SIRKUIT/ TREATMENT
KELAS IV SD NEGERI TRAYU KULONPROGO**

NO	PERTEMUAN	HARI	TANGGAL	TREATMENT	KET
1	I	SENIN	05/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	2 set
2	II	SELASA	06/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	2 set
3	III	RABU	07/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	3 set
4	IV	KAMIS	08/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	3 set
5	V	SENIN	12/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	3 set
6	VI	SELASA	13/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	4 set
7	VII	RABU	14/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	4 set
8	VIII	KAMIS	15/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	4 set
9	IX	SENIN	19/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	5 set
10	X	SELASA	20/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	5 set
11	XI	RABU	21/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	5 set
12	XII	KAMIS	22/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	6 set
13	XIII	SENIN	26/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	6 set
14	XIV	SELASA	27/08/2019	L.bolak-balik,push up,, sit up dan naik/turun bangku	7 set

Lampiran : 5

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
LATIHAN SIRKUIT**



Oleh :

Nama : R. Lilik Windriyanto
NIM : 17604227018
Jurusan/Prodi : PJKR/PKS-S1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Lokasi	: SD NEGERI TRAYU
Aspek/Ruang lingkup	: Latihan Sirkuit
Kelas	: IV
Alokasi Waktu	: 420 menit (30 X 14 pertemuan)

STANDAR KOMPETISI :

2 Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai - nilai
Terkandung

KOMPETENSA DASAR :

2.1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan
dan kekuatan otot,serta nilai kerja keras dan disiplin

INDIKATOR :

1. Melakukan latihan kelincahan
2. Melakukan latihan kekuatan
3. Melakukan latihan daya ledak

I. TUJUAN:

Anak dapat:

1. melakukan lari bolak-balik,
2. melakukan push up,
3. melakukan sit up,
4. melakukan naik-turun tangga.

II. MATERI PEMBELAJARAN

1. Latihan Sirkuit

III. METODE PEMBELAJARAN

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Pemberian tugas

IV. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Kegiatan awal: (5 menit)

1. Anak dibariskan,berdoa,berhitung
2. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan
3. Memberikan apersepsi mengenai latihan sirkuit(kalian pernah melihat disebut apa, melakukan latihan di beberapa pos ?)
4. Menjelaskan bahwa sekarang akan kita melakukan latihan sirkuit atau berangkai.

B. Kegiatan inti: (20 menit)

1. Melakukan pemanasan

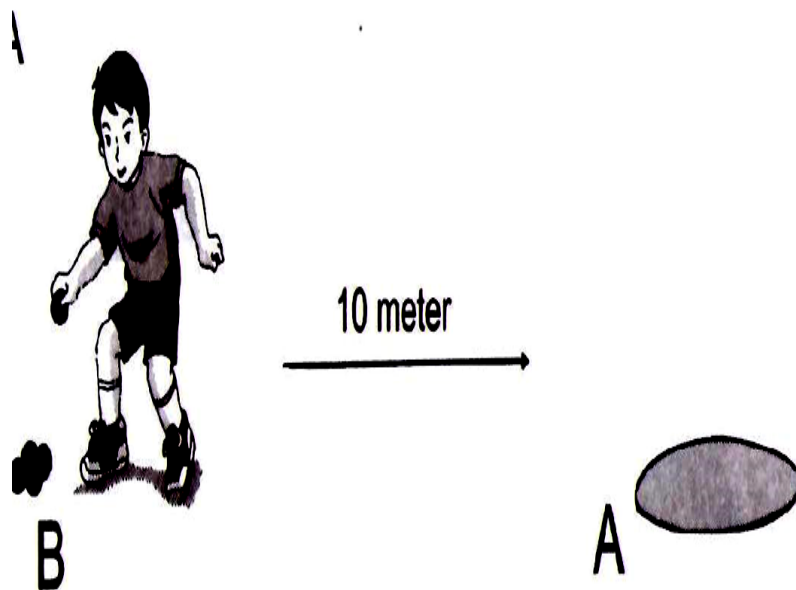
Dengan lari keliling, kemudian penguluran secara sistematis dari kepala sampai ke kaki

2 Anak dibagi menjadi 4 kelompok, setiap pos satu kelompok.

3 Kemudian melakukan gerakan ;

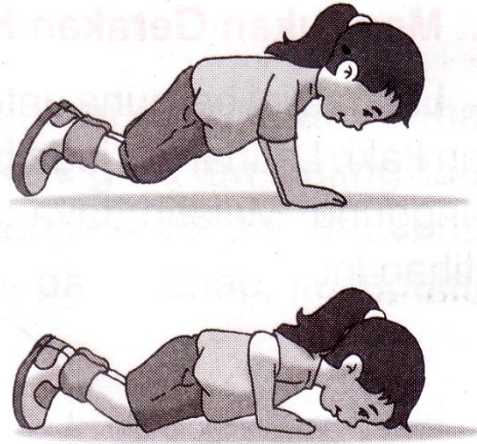
a. Kelompok 1 di POS I : melakukan tugas lari bolak-balik

- Buat dua titik A dan B dengan jarak 10 meter
- Taruh 5 bola kecil/kerikil di titik B
- Berlarilah dari titik A ke titik B dan memindahkan bola/kerikil satu per satu ke titik A



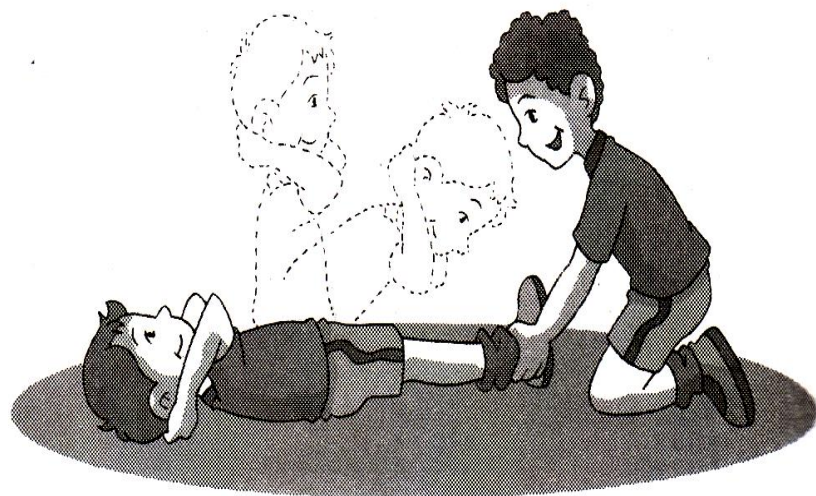
b. Kelompok 2 di POS II : melakukan tugas *push up*

- Gerakan mengangkat badan naik turun secara berulang-ulang pada posisi tengkurap.
- Saat melakukan *push up*, posisi kaki tetap lurus dan kedua telapak tangan tetap menempel pada lantai.

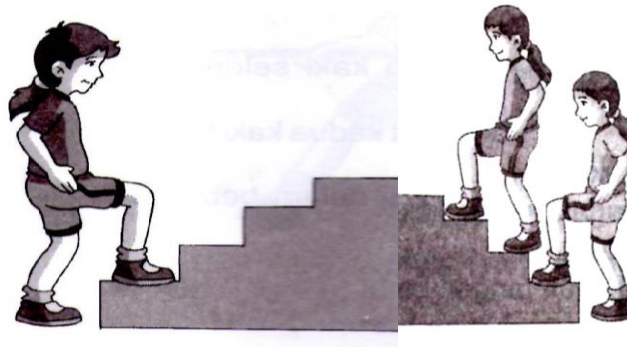


c. Kelompok 3 di POS III : melakukan tugas *sit up*

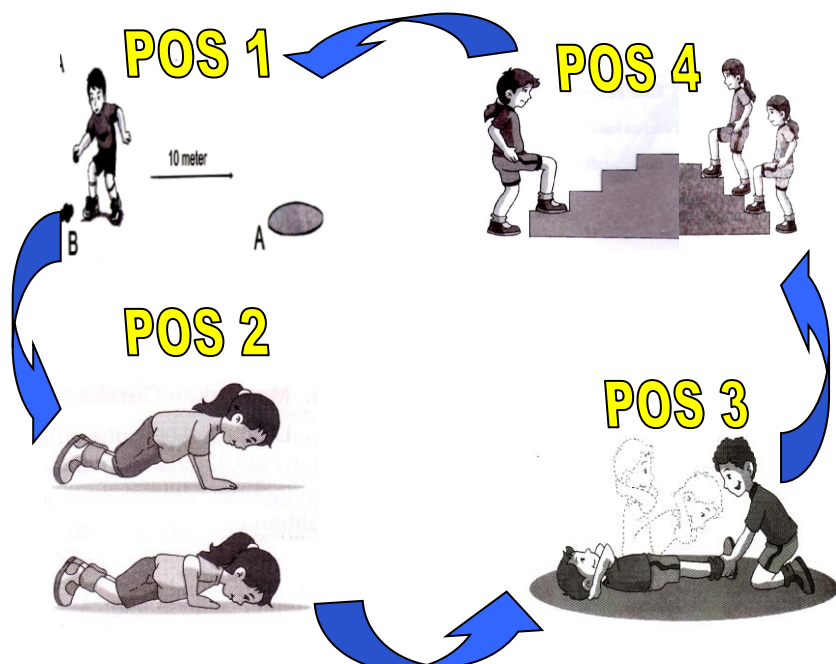
- Sikap awal tertidur terlentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan disilangkan di depan dada.
- Kemudian , badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di depan dada.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.



- d. Kelompok 4 di POS IV : melakukan tugas naik-turun tangga
- Langkah kaki kanan yang diikuti kaki kiriu ke atas masing-masing anak tangga.
 - Setelah menpai puncak anak tangga kemudian langkahkan kaki turun sampai dasar anak tangga.
 - Lakukan naik turun tangga secara berulang-ulang.



- e. Melakukan gerakan dari keseluruhan latihan sirkuit
- Anak diberi kesempatan untuk melakukan gerakan pada tiap pos dan menyelesaikannya dalam waktu yang sesingkat mungkin.
 - Anak diberi kesempatan untuk mengetahui waktu yang dibutuhkan melakukan gerakan pada tiap-tiap pos.



C. Kegiatan akhir (5 menit)

1. Pendinginan dan melakukan duduk santai .
2. Membrikan evaluasi proses mengenai latihan sirkuit.
3. Merangkum materi yang telah dilakukan.
4. Pertemuan besok masih mengulang materi yang sama
5. Anak dalam formasi berbaris berdo'a dan dibubarkan

V. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

A. Alat :

Bendera kecil/kun, Bendera *start*, *Stop watch*, Rol meter, Peluit

B. Sumber :

Kurikulum KTSP, Buku Penjas Kelas IV, Buku Pedoman TKJI

VI. PENILAIAN

Hasil dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

A. Tes perbuatan penampilan *performance*

1. Lakukanlah lari 30 m untuk putri dan 40 m untuk putra !
2. Lakukanlah gantung siku sekuat-kuatnya !
3. Lakukanlah baring duduk selama 30 detik !
4. Lakukanlah loncat tegak setinggi-tingginya !
5. Lakukanlah lari 600 m !

B. Pedoman Penilaian

1. Tabel Nilai TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	S.d. - 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. - 2'09"	5
4	6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'20" - 2'30"	4
3	7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"	3
2	7.8" - 8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"	2
1	8.9" - dst	4" - dst	0 - 3	23 - dst	3'45" - dst	1

2. Tabel Nilai TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putri

NILAI	LARI 30 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	S.d. - 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d. - 2'32"	5
4	6.8 - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
3	7.6" - 8.3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
2	8.4" - 9.6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3'29" - 4'22"	2
1	9.7 - dst	0" - 1"	0 - 1	20 - dst	4'23" - dst	1

3. Tabel Norma

No	Jumlah Nilai	Klafisikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

C. Lembar Penilaian

Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol

NO	Nama	Lari 30/40m	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600m	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Lampiran : 6

DAFTAR HASIL TKJI PRETEST

NO	Lari Pendek	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari Jauh	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5	3	4	2	3	17	S
2	5	1	3	2	3	14	S
3	5	3	3	3	2	16	S
4	5	3	4	3	2	17	S
5	5	3	4	3	5	20	B
6	5	1	3	3	3	15	S
7	5	2	3	3	2	15	S
8	5	4	4	3	4	20	B
9	1	2	2	3	1	9	KS
10	4	2	4	5	3	18	B
11	2	1	3	2	1	9	KS
12	3	1	3	2	2	11	K
13	4	3	2	2	2	13	K
14	3	3	3	3	4	16	S
15	3	2	3	3	1	12	K

Lampiran : 7

DAFTAR HASIL TKJI POSTTEST

NO	Lari Pendek	Gantung Siku	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari Jauh	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5	3	4	3	3	18	B
2	5	3	4	3	3	18	B
3	5	3	4	3	3	18	B
4	5	3	4	4	2	18	B
5	5	4	5	3	3	20	B
6	5	5	4	3	3	20	B
7	5	3	4	3	3	18	B
8	5	5	5	4	3	22	BS
9	4	3	4	4	2	17	S
10	5	4	5	4	3	21	B
11	4	3	3	3	2	15	S
12	3	4	4	2	2	15	S
13	3	5	4	3	2	17	S
14	4	4	4	5	4	21	B
15	3	4	4	3	2	16	S

Lampiran : 8

Daftar Hasil Olah Data

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.21650289
Most Extreme Differences	Absolute	.201
	Positive	.201
	Negative	-.147
Test Statistic		.201
Asymp. Sig. (2-tailed)		.104 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kesegaran Jasmani

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.362	4	8	.053

Nilai signifikansi $0,053 > 0,05$ maka distribusi data adalah homogen

ANOVA

Kesegaran Jasmani

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	139.100	6	23.183	5.925	.052
Within Groups	31.300	8	3.913		
Total	170.400	14			

Lampiran : 9



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI TRAYU**

Alamat : Trayu, Galur, Kulon Progo. Telp. 0274-7102813

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri Trayu Kecamatan Galur Kabupaten Kulon Progo menerangkan, bahwa ;

Nama : R. LILIK WINDRIYANTO
NIM : 08601247336
PT/Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian di Lokasi SD Negeri Trayu Kulon Progo, yang berjudul ” Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Kuon Progo, sejak tanggal 1 Agustus 2019 sampai selesai.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Trayu, 1 Agustus 2019
Kepala Sekolah

.....

Lampiran : 10

DOKUMEN KEGIATAN

A. Kegiatan Pretest

1. Lari Jarak Pendek



Gambar : 6

2. Gantung Siku



Gambar : 7

3. Baring Duduk



Gambar : 8

4. Loncat Tegak



Gambar : 9

5. Lari 600 meter



Gambar : 10

B. Kegiatan *Treatment*

1. Pos 1 : Lari Bolak-Balik 10 meter



Gambar : 11

2. Pos 2 : Push UP



Gambar : 12

3. Pos 3 : Latihan Sit UP



Gambar : 13

4. Pos 4 : Latihan Naik Turun Tangga



Gambar : 14

C. Kegiatan *Posttest*

1. Lari Jarak Pendek



Gambar : 15

2. Gantung Siku



Gambar : 16

3. Baring Duduk



Gambar : 17

4. Loncat Tegak



Gambar : 18

5. Lari 600 meter



Gambar : 19

D. Kegiatan Lain

1. Persiapan Pemanasan



Gambar : 20

2. Kegiatan Inti
a. Lari Bolak-balik 10m



Gambar : 21

- b. Latihan Pus up



Gambar ; 22

c. Latihan Sit up



Gambar : 23

d. Latihan Naik-turun Tangga



Gambar ; 24

3. Setelah Pendinganan



Gambar : 25