

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SD NEGERI PURWOREJO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Lilis Porna Ningsih
NIM 20604224013

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SD NEGERI PURWOREJO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Lilis Porna Ningsih
NIM 20604224013

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SD NEGERI PURWOREJO**

Lilis Porna Ningsih
NIM 20604224013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest*”. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, yang terdiri dari 5 item untuk *pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *sampling sensus/ total sampling* di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua, sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 55 peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian latihan sirkuit selama 14 kali pertemuan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} ($14,656 > 2,005$ dengan p $0,000 < 0,05$). Peningkatan rerata sebesar 5,4 dari 12,95 menjadi 18,35. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 41,69%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Latihan, Peserta didik

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lilis Porna Ningsih
NIM : 20604224013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan
Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V
SD Negeri Purworejo.

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

Yogyakarta, 14 Mei 2024

Yang menyatakan,


LILIS Porna Ningsih
20604224013

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

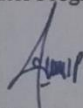
PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SD NEGERI PURWOREJO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Lilis Porna Ningsih
NIM.20604224013

Telah di setujui dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 14 Mei 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 198205222009121006

Dosen Pembimbing



Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197911122003121002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN




**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SD NEGERI PURWOREJO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

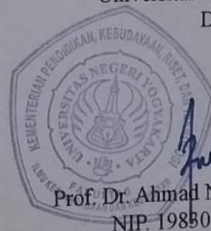
**LILIS PORNA NINGSIH
NIM.20604224013**

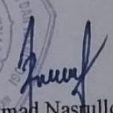
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yoogyakarta
Tanggal: 29 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D (Ketua Tim Penguji)		10/6/2024
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		10/6/2024
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. (Penguji Utama)		10/6/2024

Yogyakarta, 13 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Ahmad Nasulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198806262008121002

MOTTO

Mungkin kita sampai, mungkin saja tidak tugas kita hanyalah berjalan

(The Jeblogs)

Bila kita takut akan kegagalan, berarti kita telah membatasi kemampuan kita

(Henry Ford)

Sukses itu tidak instan butuh perjuangan dan pengorbanan.

(Lilis)

Jangan Pernah Bunuh Mimpimu hanya karena faktor ekonomi, ingat siapapun bisa jadi apapun

(Anonim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur atas segala nikmat yang telah Tuhan berikan kepada saya sehingga melalui pertolongan-Nya lah saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Selanjutnya saya juga mengucapkan terima kasih dan mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya Ngadina Ady dan Sri Suyadi, terima kasih atas segala doa, perhatian, kasih sayang, dan perjuangannya untuk membiayai pendidikan saya hingga di bangku kuliah ini. Terima kasih telah mengizinkan putri bungsumu ini untuk mencari ilmu hingga sejauh ini. Semoga semua perjuangan ini bisa membuat mama dan bapak bangga.
2. Kakak-kakak saya, terima kasih karena selalu memberikan doa dan dukungan serta motivasi agar saya dapat segera menyelesaikan skripsi.
3. Kakak-kakak saya yang ada di Softball-Baseball Putri Jogja terima kasih telah memberikan motivasi dan dukungan kepada saya untuk dapat menyelesaikan skripsi.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, Rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Negeri Purworejo”, dengan baik.

Skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan untuk dilaksanakan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Koorprodi S-1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan bantuan dan izin untuk Menyusun Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Soni Nopembri , S.Pd., M.Pd., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, saran, arahan dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Wakil Dekan Bidang Perencanaan, Keuangan, Umum, dan Sumber daya yang telah memberikan izin dalam menggunakan fasilitas atau alat untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Ibu Sutinah, S.Pd SD., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Purworejo yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Nurahmad Waznan sebagai Guru PJOK SD Negeri Purworejo yang telah memberikan bantuan pengambilan data dalam pelaksanaan Penelitian Tugas Akhir Skripsi, serta peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis berharap dengan bantuan dari semua pihak, kegiatan ini dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat dan dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 30 April 2024
Penulis,



Lilis Porna Ningsih
NIM.20604224013

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2. Hakikat Latihan	14
3. Hakikat Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	21
4. Karakteristik Peserta didik SD Usia 10-12 tahun.....	25
5. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani.....	28
B. Hasil Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Pikir	31
D. Hipotesis penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34

B. Definisi Variabel Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
E. Instrumen Dan Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
1. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Uji Prasyarat.....	45
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi.....	50
C. Keterbatasan penelitian	50
D. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi <i>pretest</i> kebugaran jasmani	42
Tabel 2. Distirbusi frekuensi <i>posttest</i> kebugaran jasmani	44
Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	45
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	33
Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi <i>pretest</i> kebugaran jasmani	43
Gambar 3. Histogram dari distribusi frekuensi <i>posttest</i> kebugaran jasmani.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin penelitian.....	56
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	57
Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat	58
Lampiran 4. Sertifikat Validasi Alat.....	59
Lampiran 5. Program Latihan <i>Circuit Training</i>	60
Lampiran 6. Data Penelitian <i>Pretest & Posttest</i>	65
Lampiran 7. Hasil Olah Data	73
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	75
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal ini dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui bermain, berolahraga, dan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana dengan tujuan membangun gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan fisik, mental, emosional dan sosial yang selaras untuk menciptakan dan mengembangkan gaya hidup (Hidayat, 2019, p. 12). Adapun pendidikan jasmani yang dapat memberikan pengaruh pada aktivitas fisik yaitu melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah.

Kegiatan sekolah saat ini yang padat dan menyita waktu diakibatkan berbagai macam kegiatan seperti di jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran membuat peserta didik kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Menjaga kebugaran anak dalam mengimbangi aktivitas lainnya, aktivitas fisik sangat penting. Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak dari pagi hingga malam hari, maka kondisi psikologis mereka juga terbebani. Jika hal ini berlanjut, kondisi anak akhirnya akan menurun dan menjadi sakit.

Jam pembelajaran PJOK terlalu sedikit dalam kurikulum satuan pendidikan tingkat sekolah dasar sehingga tidak mampu mewakili aktivitas fisik anak untuk mendukung kebugaran jasmaninya. Di sekolah dasar, program pendidikan jasmani hanya berlangsung selama 3 jam pelajaran dengan tiap jamnya 35 menit dalam satu minggunya. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani minimal harus melakukan aktivitas jasmani 3-5x dalam seminggu selama 20-60 menit tiap melakukannya. Kemudian Keterbatasan fasilitas sekolah juga merupakan faktor lain yang menghambat aktivitas anak. Selain dalam pembelajaran PJOK yang wajib diikuti oleh peserta didik, guru juga dapat menerapkan aktivitas fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Aktifitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Nasrulloh, Apriyanto, & Prasetyo (2021, p. 6) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan ketika seseorang memiliki kemampuan untuk menggunakan tubuhnya untuk melakukan aktivitas fisik terhadap kondisi lingkungan yang harus diatasi dengan cepat, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan masih mempunyai energi untuk mengisi waktu luang dengan bersantai dan mampu melakukan pekerjaan yang bersifat mendadak.. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Ini sesuai dengan yang telah disampaikan oleh Subhan Hasan yang dikutip oleh (Hassan & Harsono, 2022, p. 615), kesegaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”. Sangat penting bagi aktivitas

akademik untuk membantu peserta didik dalam belajar, terutama bagi peserta didik karena mereka pada usia masa pertumbuhan, banyak hal yang memengaruhi tingkat perkembangan dan kebugaran anak.

Seorang peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat belajar maupun bekerja secara efektif dan efisien, dapat terhindar dari penyakit, serta secara optimal menghadapi tantangan kehidupan mereka di sekolah maupun masyarakat. Berdasarkan hasil observasi penulis di SD Negeri Purworejo, banyak peserta didik yang terlihat tidak antusias dan kurangnya motivasi dalam proses kegiatan belajar berlangsung. Begitu pula ketika mengikuti pelajaran PJOK akan terlihat peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tidak. Telah dilakukan berbagai upaya untuk memperbaiki kondisi pelajaran PJOK yang belum efektif tersebut agar tercapainya suatu tujuan aktifitas fisik melalui pelajaran PJOK. Namun tidak jauh juga dengan keterbatasannya fasilitas dalam proses pembelajaran PJOK sehingga aktivitas fisik peserta didik yang terhambat dan membuat para peserta didik kurang antusias atau termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada berbagai macam, salah satu program latihan yang mudah, dan tidak membutuhkan waktu yang lama adalah program latihan sirkuit (*circuit training*). Sirkuit training adalah jenis latihan yang terdiri dari sejumlah item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa jeda. Sejumlah item latihan fisik tersebut merupakan latihan yang dilakukan dengan membentuk berbagai pos latihan. Setiap pos memiliki

bentuk latihan tertentu dan memiliki fungsi dan tujuan tertentu (Windriyanto, 2019, P. 9). Tujuan latihan sirkuit pada dasarnya adalah menggabungkan berbagai jenis latihan untuk meningkatkan komponen fisik secara bertahap. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan bagi peserta didik sekolah dasar.

Model latihan sirkuit diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak, sehingga dengan kebugaran yang baik peserta didik dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula. Peserta didik menjadi tidak mudah sakit karena memiliki daya tahan tubuh yang bagus, maka peserta didik dapat memperoleh suasana belajar yang kondusif ketika kegiatan belajar berlangsung.

Latihan sirkuit merupakan salah satu bentuk latihan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dimana tidak banyak membutuhkan sarana dan biaya serta variasi latihan yang tidak membosankan. Namun model latihan ini sangat jarang ditemui dan diterapkan di sekolah. pola latihan ini dapat dilakukan dalam waktu yang lebih singkat dari jam pelajaran PJOK, yaitu sekitar 15-30 menit sehingga tidak mengganggu pembelajaran PJOK dan guru mempunyai cukup waktu untuk menyampaikan materi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka peelitian ini dapat diidentifikasi oleh masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya motivasi para peserta didik di SDN Purworejo pada saat mengikuti pelajaran PJOK, menjadi salah satu penyebab kurangnya aktivitas jasmani sehingga kebugaran jasmani mejadi menurun

2. Sarana prasarana di sekolah yang kurang memadai dalam melakukan aktifitas jasmani.
3. Guru belum pernah memberikan latihan sirkuit pada materi kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri Purworejo.
4. Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik di SD Negeri Purworejo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah, maka permasalahan harus dibatasi untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda dan karena memperhatikan segala keterbatasan peneliti, maka peneliti membatasi masalah pada “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V di SD N Purworejo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah, dan Batasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V di SD N Purworejo, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V di SD N Purworejo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi:

1. Manfaat teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta referensi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama
 - b. Sebagai bahan referensi untuk sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada peserta didik dan guru penjas akan pentingnya kebugaran jasmani peserta didik.
2. Manfaat praktis
 - a. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani peserta didik, sehingga guru maupun pihak sekolah terus memperhatikan kebugaran jasmani anak.
 - b. Dengan mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya, para peserta didik lebih termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
 - c. Menjadi bahan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui latihan sirkuit.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik adalah suatu proses yang melibatkan dalam berbagai gerak. Para ahli percaya bahwa seseorang sering melakukan aktivitas fisik yang cukup maka kebugarannya dapat terjaga. Ukuran kebugaran sering digunakan untuk menentukan apakah ada standar yang cukup untuk memastikan kesehatan yang baik. Definisi umum dari kebugaran jasmani menurut *U.S. Departement of Health and Human Services-USDHHS* dalam (Pangrazi & Beighle, 2019, p. 13), “*a set of attributes that people have or achieve relating their ability to perform physical activity*”. Kebugaran jasmani merupakan seperangkat yang harus dicapai untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti belajar, melakukan pekerjaan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Demikian juga bagi anak-anak memerlukan tingkat kebugaran yang lebih baik untuk masa perkembangannya dalam belajar.

Nasrulloh, Apriyanto, & Prasetyo (2021, p. 6) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan ketika seseorang memiliki kemampuan untuk menggunakan tubuhnya untuk melakukan aktivitas fisik terhadap kondisi lingkungan yang harus diatasi dengan cepat, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan masih mempunyai energi untuk

mengisi waktu luang dengan bersantai dan mampu melakukan pekerjaan yang bersifat mendadak.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti artinya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan masih mempunyai cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan lain yang bersifat mendadak (Agus, 2012, p. 24)

Howley & Franks dalam (Pangrazi & Aaron, 2019, p. 13) berpendapat bahwa, "*is a state of well-being with a low risk of premature health problems and energy to participate in a variety physical activity*". Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik memiliki masalah kesehatan yang rendah tetapi memiliki energi dalam menjalankan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmni penting bagi semua orang dalam melakukan kehidupan sehari-harinya.

Faldin (2021, p. 27) mengatakan bahwa menjadi sehat memungkinkan seseorang menikmati waktu luang mereka, melakukan pekerjaan yang tidak terduga dalam keadaan darurat, dan dengan mudah menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa lelah.

Pendapat tersebut dapat disebut bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tisp hsri tanpa merasakan kelelahan yang berarti,sehingga masih memiliki tenaga atau energi untuk melakukan pekerjaan darurat yang mendesak dan melakukan kegiatan lainnya dengan bersantai.

b. Komponen kebugaran jasmani

Seseorang dapat dianggap memiliki status kebugaran jasmani yang baik jika mereka memenuhi standar tertentu untuk tingkat kebugaran. Karena pengukuran kebugaran jasmani sangat kompleks, kebugaran jasmani memiliki komponen yang berbeda atau kompoen. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2005, p. 3) sebagai berikut:

- 1) Kekuatan ialah kemampuan otot dalam menahan beban secara maksimal.
- 2) Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan sub maksimal.
- 3) Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal
- 4) Kecepatan adalah kemampuan dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin.
- 5) Power ialah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.
- 6) Kelincahan ialah kemampuan untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi.
- 7) Keseimbangan merupakan kemampuan untuk meengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi.
- 8) Koordinasi merupakan kemampua untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna.
- 9) Reaksi ialah waktu saat diberikan rangsang ssampai terjadinya kontraksi suatu otot.

Menurut Suharjana (2013, pp. 7-8), kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yaitu: (1) kebugaran jasmani berhubungan dengan Kesehatan dan (2) kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu otot.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh adalah perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinatakan dengan persentase lemak tubuh.

Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan antara lain:

- 1) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat.
- 2) Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari tiap melakukan aktivitas.
- 3) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan Gerakan atau pada saat berdiri.
- 4) Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindai tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
- 5) Koordinasi perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerakangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua komponen adalah:

- (1) komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan mengandung

empat unsur yaitu: 1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) daya tahan aerobik, 4) fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani terkait dengan performa terdiri dari: 1) koordinasi, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) agilitas, 5) power, 6) waktu reaksi (Lutan, 2001, p.8)

Berdasarkan uraian diatas dan pendapat para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen terdiri dari daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), daya eksplosif (*power*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*).

c. Faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Irianto (2006, p. 139) berpendapat bahwa perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat diperlukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari tiga faktor yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Maka faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Makan

Makanan adalah kebutuhan pokok bagi manusia sehingga manusia memerlukan makanan yang mengandung gizi seimbang. Asupan pada gizi yang seimbang dapat memengaruhi bagi kebugaran jasmani seseorang. Proporsi asupan gizi seimbang berupa karbohidrat 60 persen, lemak 25 persen, dan protein 15 persen. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima maka perlunya

mengonsumsi makanan yang dikontrol dan terprogram, sehingga nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air haru benar-benar tersedia bagi tubuh untuk beraktivitas.

2) Istirahat

Istirahat adalah kebutuhan dasar yang harus terpenuhi oleh setiap orang. Istirahat cukup sangat diperlukan agar tubuh dapat melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat membantu tubuh untuk bekerja secara optimal. Seseorang memerlukan istirahat tujuh hingga delapan jam dalam sehari semalam.

3) Olahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif kegiatan fisik efektif dan aman untuk seseorang memperoleh kebugaran jasmani jika melakukan dengan tepat dan terarah, sebab dengan olahraga semua organ tubuh akan terlatih. Berolahraga juga memiliki multi manfaat antara lain fisik (dalam meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sebagai sarana berinteraksi).

Apri (2012, pp. 27-29) mengungkapkan bahwa salah satu size tingkat kesegaran jasmani, aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin merupakan yang memengaruhi volume oksigen maksimal seseorang. Seseorang yang memiliki volume oksigen yang baik maka semakin baik juga tingkat kesegaran jasmaninya. Adapun

faktor-faktor yang sangat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah yaitu:

1) Umur

Semua usia dapat melakukan olahraga, tetapi perlu diingat bahwa standar kebugaran untuk setiap usia berbeda. Semakin lanjut usia seseorang, maka tingkat kebugaran jasmani akan meningkat sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

2) Jenis kelamin

Masa pubertas kebugaran jasmani anak laki-laki dan perempuan hampir sama, namun setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kebugaran jasmani antara pria dan wanita diakibatkan oleh perbedaan size otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuh.

3) Keturunan (Genetik).

Hasil menunjukkan bahwa genetic mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Faktor genetik ini memengaruhi kapasitas jantung paru, postur tubuh, haemoglobin, obesitas dan sel serat otot.

4) Aktivitas fisik

Kegiatan berolahraga yang sering dilakukan sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Menurut Windriyanto (2019, pp. 16-18), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

1) Makan

Salah satu mempengaruhi kebugaran jasmani, makanan sehat dan berimbang cukup energi dan nutrisi maka seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari.

2) Istirahat

Anggota tubuh memiliki kemampuan terbatas dalam melakukan aktivitas, sehingga tubuh membutuhkan istirahat yang cukup untuk melakukan pemulihan

3) Olahraga

Olahraga dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit akan memperoleh kebugaran sehingga dengan berolahraga diperoleh multi manfaat yaitu manfaat fisik, psikis, dan manfaat sosial.

Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan rutin dalam meningkatkan kualitas hidup sehat, yaitu: (1) Mengatur Makan, (2) Istirahat secara teratur, (3) Berolahraga secara rutin. Adapun kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran seseorang antara lain: (1) Usia, (2) Jenis Kelamin, (3) Genetik (Suharjana, 2021, p. 6-7).

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan menurut Irianto (2004, p. 12), Latihan kebugaran adalah proses teratur melakukan gerakan dengan tujuan

meningkatkan atau mempertahankan fungsi tubuh tertentu, seperti daya tahan jantung, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Latihan (*exercise*) ialah perangkat untuk proses latihan harian yang dirancang untuk meningkatkan kualitas operasi sistem organ seseorang sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerak (Mylsidayu & Kurniawan, 2015, p. 47).

Bompa (2019, p. 51) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan adalah suatu kegiatan berolahraga yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara progresif dan individual untuk mmencapai tujuan tertentu. Latihan ini meningkatkan fungsi pedagogis dan fisiologis manusia.

Irianto (2002, pp. 11-12.), berpendapat bahwa latihan adalah proses latihan dilaksanakan secara terratur, terencanaa, memakai pola dan sistem tertentu, metodis serta kontinyu seperti gerakan yang semula jarang dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, ototmatis, dan relatif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan terus.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Agar latihan bisa dilakukan secara efektif dan aman sehingga dapat meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran.

Bompa (2019, pp. 29-49), prisnip latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*)

Prinsip ini digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Perkembangan multilateral berbagai unsur perlahan saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta proses fisiologis dan psikologis. Dalam latihan perlu memperhatikan beberapa sistem, pembawaan dan kebutuhan gerak. Pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional tubuh bagi tingkat awalan latihan atlet. Sehingga secara tidak langsung atlet akan menghabiskan waktu latihan hanya untuk program tersebut. Harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan akan membuat banyak olahraga menyenangkan dan mengurangi rasa bosan

2) Prinsip Spesialisasi (*specialization*)

Latihan bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan pada fisiologis dan anatomis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

3) Prinsip Individualis (*individualization*)

Seorang pelatih harus mempertimbangkan tingkat kemampuan, potensi, dan pembelajaran atlet serta karakteristik dan tuntutan olahraga atlet, terlepas dari tingkat performa mereka. Setiap atlet mempunyai karakteristik fisiologis dan

psikologis yang harus dipertimbangkan saat membuat rencana latihan.

4) Prinsip variasi

Latihan monoton akan menimbulkan kejenuhan latihan hingga dapat menyebabkan tingkat keterampilan yang melambat dengan pengulangan latihan yang sama. Perlunya latihan bervariasi untuk mendorong adaptasi dalam merespon latihan.

5) Prinsip latihan menggunakan model (*development of the training model*)

Model pelatihan akan berubah seiring dengan perkembangan atlet, pengembangan model pelatihan adalah proses yang Panjang dan dinamis yang bergantung pada model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan landasan ilmiah yang solid. Meskipun prosesnya membutuhkan waktu, namun waktu yang dihabiskan sangat berharga sehingga dapat meningkatkan atlet untuk mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi. Model ini harus dievaluasi dan dirubah seiring dengan kemajuan penelitian yang baru, tingkat perkembangan atlet, dan penilaian kemajuan para atlet.

6) Prinsip menambah beban secara progresif (*load progression*)

Latihan bersifat progresif maka latihan harus dilakukan secara ajeg, teratur dan ditingkatkan secara bertahap.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dimana untuk mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Adapun prinsip latihan antara lain: prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip beban bersifat progresif, prinsip spesifikasi, prinsip bervariasi, prinsip periodisasi, prinsip reversibilitas, dan prinsip beban latihan berlebih (*overtraining*).

Irianto (2004, p. 12), prinsip latihan kebugaran meliputi:

- 1) Overload yaitu beban dalam latihan harus lebih berat daripada aktivitas fisik tiap hari.
- 2) Specificity adalah latihan harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang akan dicapai.
- 3) Reversible yaitu kebugaran yang telah dicapai berangsur menurun jika latihan tidak dikerjakan secara teratur.

Prinsip latihan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai, yaitu: (1) kesiapan, (2) Individual, (3) adaptasi, (4) beban latihan (*overload*), (5) progresif (peningkatan), (6) spesifikasi (kekhususan), (7) variasi, (8) *warm-up & cool down*, (9) latihan jangka Panjang, (10) berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12) sistematis (Mylsidayu & Kurniawan, 2015, pp. 55-64).

c. Komponen latihan

Bompa (2019, pp. 71-85), mengatakan bahwa setiap latihan fisik yang diberikan akan memberikan dampak perubahan pada kebutuhan fisiologis dan psikologis. Program latihan harus fokus pada variabel latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Maka harus diperhatikan hal-hal berikut ini:

1) Volume

Total seluruh (kuantitas) kegiatan yang dilakukan dalam suatu latihan.

2) Intensitas

Mutu suatu latihan (kualitas) hal ini bergantung pada kekuatan stimuli syaraf dalam mengatasi beratnya beban dan kecepatan melakukan suatu gerakan serta intervalnya.

3) Frekuensi

Pengulangan jumlah gerakan yang harus dilakukan oleh atlet untuk setiap gerakan. Frekuensi juga dapat dimaknai sebagai jumlah waktu latihan yang dilakukan oleh atlet..

4) Kompleks

Berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu gerak dalam latihan, semakin sulit suatu gerak maka akan semakin besar perbedaan individu dan efisiensi mekanika.

Lutan, Hartoto, & Tomoliyus (2001, pp. 40-43) menyatakan bahwa pembinaan kebugaran jasmani dalam penyelenggaraan

kebugaran jasmani mencakup 3 komponen utama sistem latihan yaitu:

1) Pemanasan

Pemanasan memiliki fungsi untuk mempersiapkan tubuh untuk menyesuaikan diri dalam tuntutan pelaksanaan tugas.

2) Latihan inti

Latihan inti berisi terkait dengan pokok kebugaran jasmani yaitu lama latihan berlangsung, intensitas kerja, ketersediaan waktu, tujuan yang akan dicapai.

3) Pendinginan

Tujuan dalam pendinginan adalah mengembalikan fungsi tubuh dalam kondisi normal.

Sajodin & Yualita (2022, p. 426) mengungkapkan bahwa dosis latihan atau biasa disebut sebagai konsep FITT yaitu frekuensi (*frequency*), intensitas (*intensity*), waktu (*time*), dan tipe (*type*). Maka FITT dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Frekuensi yaitu frekuensi latihan yang ideal dilakukan sebanyak

3-5 kali dalam seminggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada latihan berat, latihan sedang, dan latihan ringan.

2) Intensitas yaitu berat ringannya suatu latihan yang merupakan

faktor utama mempengaruhi latihan pada fisiologi tubuh. Untuk tahu intensitas latihan diukur dengan denyut nadi maksimal

(DNM) = 220 – usia (tahun). Olahraga kesehatan DMN antara 70 – 85 %.

- 3) Waktu, Adapun waktu yang disarankan untuk olahraga dalam kesehatan yaitu 45 menit.
- 4) Tipe yaitu olahraga yang akan dilakukan. Terdapat dua bentuk latihan fisik adalah: aerobik dan anaerobik

3. Hakikat Latihan Sirkuit (*Circuit Training*)

1. Pengertian latihan sirkuit

Latihan sirkuit adalah salah satu program latihan yang merupakan pos-pos setiap pos telah dirancang gerakan yang sesuai dengan kemampuan tiap individu, seseorang harus melakukan gerakan tersebut secara berurutan dengan tujuan melatih daya tahann, kekuatan, kelincahan, daya ledak dan kecepatan (Faldin, 2021, p. 40).

Hassan & Harsono (2022, p. 615) berpendapat bahwa Latihan sirkuit adalah salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran. Ini tidak membutuhkan banyak sumber daya dan biaya, dan variasi latihan membuatnya tidak membosankan.

Sedangkan Fikri (2017, p. 95) berpendapat bahwa latihan sirkuit adalah metode latihan fisik yang dilakukan berdasarkan post/stasiun yang telah dirancang sebelumnya.

Latihan sirkuit ialah suatu latihan yang terdiri dari beberapa latihan. Latihan sirkuit dapat dinyatakan selesai ketika sudah

menyelesaikan semua stasiun latihan yang telah ditetapkan (Windriyanto, 2019, p. 9).

Penetapan tujuan pada latihan merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menyusun bentuk latihan di tiap pos dengan sesuai kebutuhan. Bompas (1994, p. 340) menyarankan sebagai berikut:

- 1) Sirkuit pendek terdiri dari enam latihan, normal terdiri dari 9 latihan dan Panjang terdiri dari dua belas latihan. Jumlah latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan dalam tiga putaran.
- 2) Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara individual.
- 3) Satu set terdiri dari pos, maka disusun latihan yang sangat penting.
- 4) Sirkuit harus disusun untuk otot secara bergantian.
- 5) Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- 6) Dengan meningkatkan elemen latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa menambah beban atau ulangan atau menambah jumlah.
- 7) Interval istirahat diantara sirkuit dua menit dan dapat berubah sesuai kebutuhan. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika denyut nadi dibawah 120 kali, sirkuit berikutnya dapat dimulai.

Berdasarkan pengertian di atas maka disimpulkan bahwa latihan sirkuit ialah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan beberapa pos latihan dalam waktu yang ditentukan.

Adapun Beberapa model latihan sirkuit yang bisa digunakan diantaranya:

1) Lari bolak balik 10 meter (Pos I)

Gerakan lari bolak balik atau biasa disebut dengan shuttle run manfaat pada kelincahan dan daya tahan. Cara melakukan gerakan: berdiri untuk lari, setelah ada aba “ya” lakukan gerakan lari secepat mungkin hingga garis akhir, dan dilakukan berulang dalam waktu yang telah ditentukan.

2) Latihan *push up* (Pos II)

Latihan *pushup* bermanfaat untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu, dan perut. Cara melakukan gerakan: mula badan telungkup, kedua kaki rapat pada ujung jari kaki menghadap kedepan. Kedua tangan sedikit dibengkokan dan bertumpu disamping badan. Angkat badan dengan meluruskan kedua tangan, kepala, leher, badan, dan kaki sejajar kemudian turunkan badan lagi dengan menekuk kedua tangan, begitu seterusnya.

3) Latihan *sit up* (Pos III)

Latihan sit up atau biasa disebut juga dengan baring duduk, bermanfaat untuk 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 di belakang kepala, salah satu orang ada di depan seorang yang melakukan untuk membantu memegang kedua kaki seorang yang sedang melakukan sit up, aba “siap”, “mulai” anak melakukan gerakan duduk banyak dan saat duduk atau bangun diusahakan siku menyentuh lutut yang ditekuk.

4) *Squat jump* (Pos IV)

Latihan *squat jump* bermanfaat untuk melatih kelincahan dan menguatkan otot kaki. Cara melakukan: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk sedikit, lakukan gerakan jongkok sekitar 90 derajat, meloncat dengan mendorong ujung kaki, gerakan tangan mengikuti irama loncatan, gunakan telapak kaki bagian depan untuk mendarat, begitu seterusnya.

5) Naik turun tangga/ bangku

Latihan naik turun tangga ini bermanfaat untuk mmenguatkan otot-otot kaki dan melatih keseimbangan. Cara melakukan: seseorang berdiri di belakang tangga/bangku dengan tinggi bangku 30 cm, dimulai dengan salah satu kaki

naik ke atas bangku dengan diikuti kaki lainnya. Posisi badan menghadap ke depan, begitu seterusnya.

6) *Lunges* (Pos VI)

Latihan *lunges* bermanfaat meningkatkan kekuatan punggung dan otot bagian inti tubuh. Cara melakukannya berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu, langkahkan salah satu kaki di depan lalu tekuk lutut hingga membentuk sudut 90 derajat, ubah posisi yang di belakang seperti berlutut dan tumit sedikit terangkat, begitu seterusnya.

7) *Back Up* (Pos VII)

Latihan *back up* bermanfaat meningkatkan pada kekuatan otot punggung. Cara melakukannya dengan tidur telungkep kaki rapat, kedua tangan berada di belakang kepala, kemudian angkat badan dengan dada. Latihan ini menggunakan bagian perut sebagai tumpuan.

4. Karakteristik Peserta didik SD Usia 10-12 tahun

Menurut Lutan (2002, p. 1) peran pendidikan jasmani sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. Pendidikan jasmani merupakan alat pendidikan dalam mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut dengan menyeluruh, karena yang ingin dicapai adalah pengalaman gerak bagi peserta didik, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), namun juga perkembangan intelektual (kemampuan

memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan bekerjasama).

Sabani (2019, pp. 92-93), karakteristik peserta didik pada jenjang sekolah dasar dibagi menjadi dua yaitu fase kelas bawah dan kelas atas. Adapun karakteristik peserta didik SD kelas atas (kelas 4, kelas 5, dan kelas 6) antara lain:

a. Karakteristik umum

Karakteristik umum yang dimiliki pada masa kelas atas adalah memiliki reaksi yang cepat, suka bermain dan bergerak dengan aktif, koordinasi otot yang sempurna.

b. Karakteristik kecerdasan

Karakteristik kecerdasan pada masa kelas atas adalah dapat berkonsentrasi dengan baik dan mampu berfikir dengan secara luas.

c. Karakteristik sosial

Karakteristik sosial pada masa kelas atas adalah tidak menyukai hal-hal drama, menyukai dengan lingkungan disekitar, menyukai cerita-cerita di lingkungan sosialnya, dan mampu menggunakan logika.

d. Kegiatan gerak yang dilakukan

Pada masa kelas atas memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri dalam kegiatan yang dilakukan.

Sutirna (2013, pp. 21-31) mengatakan bahwa Tahap perkembangan individu berbeda-beda tergantung pada dasar atau perspektif yang digunakan untuk melihat perkembangan individu di usia 10-12 tahun antara lain:

1) Aspek perkembangan biologis

Pada masa awal belajar di tingkatan sekolah dasar, mulai timbulnya keinginan untuk belajar pada diri anak. Muncul adanya pengaruh orang lain, mulai berkembangnya interaksi sosial, dan nampak adanya perkembangan kekuatan dan kesehatan jasmani.

2) Perkembangan kognitif

Menurut teori Piaget, pemikiran anak-anak sekolah dasar masuk ke dalam tahap operasi konkret, yaitu proses berpikir anak harus konkret atau berbagai peristiwa yang pernah dialami secara nyata. Anak mulai mengenal berbagai cara untuk menyelesaikan masalah.

3) Perkembangan afektif

Tahap ini anak sudah dapat mengikuti tuntutan dari lingkungannya, menghindari hukuman, dan mencari rasa senang dalam berkembang pada masa bayi dan kanak-kanak.

4) Perkembangan didaktis

Anak memperoleh pendidikan dasar di masa usianya guna untuk melanjutkan pendidikan selanjutnya. Pendidikan selanjutnya diperoleh lebih menekankan pada dasar-dasar ilmu yang akan di pelajari.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa peserta didik di usia 10-12 tahun ialah dalam masa tumbuh kembangnya, anak pada usia tersebut aktif dalam bergerak, memiliki reaksi yang cepat, dapat berpikir secara luas dan logis hingga

mampu menyerap berbagai informasi, dan dapat menyelesaikan masalah.

5. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat yang dipakai untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan aturanc yang telah ditentukan. Maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani tiap orang memerlukan alat ukur tes kebugaran jasmani. Ada beberapa tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang antara lain:

- 1) Tes *Harvard*, merupakan tes untuk mengukur ketahanan fisik seseorang dengan cara, peserta tes naik turun bangku dengan ketinggian 30 cm secara teratur dengan mengikuti irama pada metronome.
- 2) Tes *Multi Stage*, merupakan tes untuk mengukur daya tahan. Cara melakukannya peserta tes lari bolak-balik sejauh 20 meter dengan mengikuti irama, frekuensi irama secara bertahap akan semakin meningkat.
- 3) Tes *cooper*, merupakan tes untuk mengukur daya tahan, tes ini dilakukan dengan lari selama 12 menit untuk melihat perkembangan daya tahan aerobik dan memperkirakan nilai VO_2 max seseorang.
- 4) Tes A. C. S. P. F. T (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Tes*), adalah tes yang terdiri dari beberapa item yaitu: lari cepat 50 m, lompat jauh tanpa awalan, lari jauh, angkat

tubuh atau gantung siku, shuttle run, baring duduk (*sit up*), tekuk togok ke muka.

- 5) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun, tes ini meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, gantung siku tekuk, baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak menengah.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes TKJI untuk jenjang anak SD dengan usia 10-12 tahun. Maka tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 tes yaitu: (1) Lari 40 meter, (2) Tes antung siku tekuk, (3) Baring duduk selama 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Lari 600 meter.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang relevan. Penelitian tersebut adalah:

- 1) R. Lilik Windriyanto (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Tes menggunakan Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Subyek penelitian berjumlah 15 peserta didik. Tujuan tes ini untuk mengetahui pengaruh latih sirkuit terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo. Hasil dari

penelitian ini setelah pemberian latihan sirkuit dapat berpengaruh terhadap peningkatan yang signifikan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV SDN Trayu Galur Kulonprogo. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitungan yang lebih besar dari t table ($5,545 > 2,048$ dengan p $0,000 < 0,05$).

- 2) Farta Kamotep (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Studi Eksperimen pada Atlet Puslatda Taekwondo DIY)”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah atlet puslatda taekwondo DIY yang berjumlah 10 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tidak adanya pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan aerobik (studi eksperimen pada atlet puslatda taekwondo DIY), dengan t hitung $-0,553 < t$ tabel $1,833$ dan nilai signifikansi $0,594 > 0,05$, (2) peningkatan yang tidak banyak pada daya tahan aerobik dilihat dari perubahan hasil rata-rata *pretest* atau tes awal sebesar $13,59$ menjadi sebesar $13,64$ pada *posttest* atau tes akhir, berarti terdapat selisih sebesar $0,05$.
- 3) Muhammad Ferdian Nur Faldin (2021) yang berjudul “Pengaruh Program Latihan Circuit Training Dan Oregon Circuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Indeks Masa Tubuh Peserta Didik SMA Islam Terpadu Abu Bakar Boarding School Kulon Progo”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semi dengan

pedekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan *two groups pretetst-posttest design*. Subyek penelitian berjumlah 14 peserta didik. Hasil penelitan menunjukkan bahwa (1) Tidak terdapat perubahan antara program latihan *circuit training* dan *orgen circuit* terhadap kebugaran jasmani dikarenakan selisih perbedaan yang tidak signifikan yaitu 0,28. (2) Terdapat perbedaan antara program latihan *circuit training* dan *orgen circuit* terhadap IMT dengan selisih perbedaan 0,54. (3) Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani dengan nilai *sig* sebesar 0.016 ($p < 0.05$). (4) Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap IMT dengan nilai *sig* sebesar 0.017 ($p < 0.05$). (5) Terdapat pengaruh latihan *Orgen Circuit* terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan nilai *sig* sebesar 0.024 ($p < 0.05$). (6) Terdapat pengaruh program latihan *Orgen circuit* terhadap IMT dengan nilai *sig* sebesar 0.018 ($p < 0.05$).

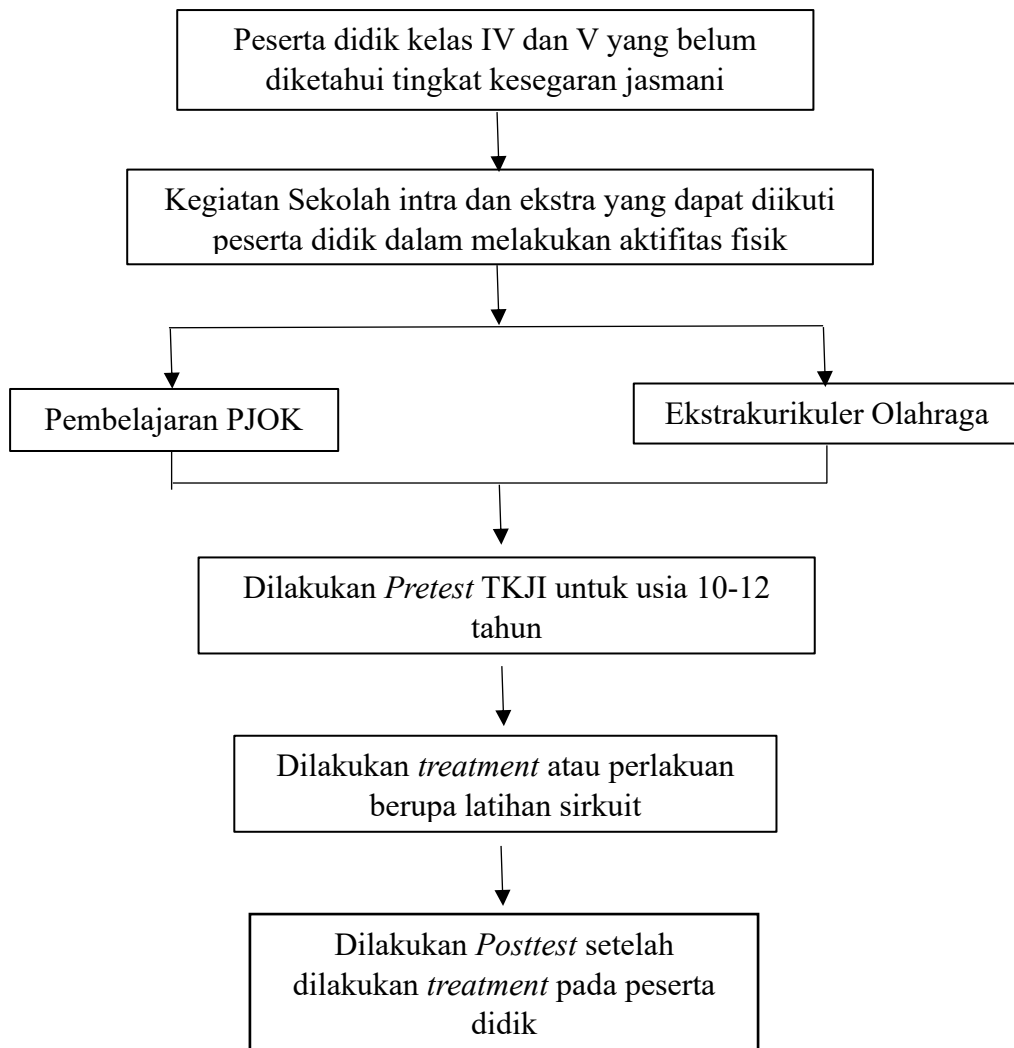
C. Kerangka Pikir

Kebugaran jasmani adalah salah satu bagian dalam meningkatkan kualitas jasmani pada setiap orang. Pembinaan kebugaran jasmani untuk peserta didik sekolah dasar dapat dilakukan melalui pembelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan tujuan membantu peserta didik untuk meningkatkan kesehatan maupun kebugaran jasmani melalui kemampuan gerak dasar dalam aktifitas jasmani.

Upaya mengevaluasi untuk meningkatkan kebugaran peserta didik melalui pembelajaran PJOK dan ekstrakurikuler olahraga di sekolah,

tes harus dilakukan menggunakan instrumen yang sudah distandarisasi. Salah satu alat ukur yang berstandar untuk kebugaran peserta didik di tingkat sekolah dasar usia 10-12 tahun. Selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan pada latihan sirkuit, dengan tujuan apakah latihan sirkuit berdampak pada tingkat kesegaran jasmani peserta didik.

Latihan sirkuit merupakan latihan variasi yang bermanfaat untuk melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, dan sebagainya. Latihan sirkuit yang terdiri dari 7 jenis latihan yang mencakup unsur latihan kebugaran jasmani antara lain: *push up*, *sit up*, naik turun tangga, *lunges*, *squat jump*, *back up*, dan *shuttle run*. Hal ini latihan sirkuit diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara permasalahan penelitian hingga terbukti melalui data yang terkumpul.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV dan V di SDN Purworejo.

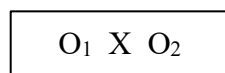
Ha : Ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV dan V di SDN Purworej

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, menurut Sugiyono (2019, p. 110) penelitian eksperimen adalah salah satu metode kuantitatif yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang akan penulis gunakan pada penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, desain ini terdapat pengukuran (*pretest*) sebelum diberi perlakuan. Hal ini hasil dari perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Oleh sebab itu, tidak ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol yang dijadikan pengukuran karena bermaksud untuk mengetahui pengaruh pada *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan perlakuan (*treatment*) berupa latihan sirkuit sedangkan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O₁ : nilai pretest sebelum perlakuan

X : kelompok yang diberi perlakuan

O₂ : nilai *posttest* setelah perlakuan

Gambar diatas dapat dijelaskan bahwa setiap individu yang dicoba menjalani tes awal (*pretest*) kemudian diberikan sebuah perlakuan (*treatment*). Jangka waktu latihan akan efektif jika dilakukan selama empat sampai enam minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau lebih tergantung keterlibatannya dalam olahraga (Bompa, 2015, p. 86).

Sesuai dengan pernyataan tersebut maka *treatment* pada latihan sirkuit dilakukan secara teratur 3 kali seminggu selama 14 kali pertemuan. Latihan sirkuit ini terdiri dari 7 pos dan setiap peserta didik harus melakukan tugas yang telah ditentukan dalam tiap pos. Setelah diberikan perlakuan tersebut maka dilakukan tes akhir (*posttest*). Adapun prosedur operasional penelitian:

1. Melakukan pretest atau tes awal terhadap 55 peserta didik dengan TKJI umur 10-12 tahun:
 - a. Lari 40 meter
 - b. Gantung siku tekuk
 - c. *Sit up* 30 detik
 - d. Loncat tegak
 - e. Lari 600 meter
2. Selanjutnya peserta didik diberikan sebuah treatment berupa Latihan sirkuit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 14 pertemuan. Program latihan sirkuit setiap peserta didik diharuskan melakukan tugas yang telah ditentukan pada tiap pos yang terdiri dari 7 pos, setiap pos diberi jarak 3 – 5 meter untuk memberikan waktu untuk istirahat sebelum

melakukan pos berikutnya. Setelah peserta didik selesai melakukan semua tugas di setiap pos kemudian peserta didik diukur denyut nadi maksimal (DNM) dengan cara 220 dikurangi umur. Dalam menghitung target denyut nadi zona latihan, maka ditetapkan denyut nadi tertinggi dan terendah, apabila dalam DNM peserta didik 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.

3. Setelah diberi *treatment* selama 14 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan tes kembali berupa *posttest* dengan tes yang sama dengan *pretest*.
4. Hasil yang diperoleh dibandingkan antara *pretest* dan *posttest*

B. Definisi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variable tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019, p. 68).

Penelitian ini menggunakan variable penelitian:

1. Variabel independent

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang telah dirancang secara sistematis dengan menggunakan 6 pos latihan, setiap pos latihan mencakup dalam komponen kebugaran dan melibatkan

seluruh anggota tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin selama 30 menit. Latihan sirkuit tersebut meliputi: lari bolak bali 10 m, *push up*, *sit up*, *squat jump*, dan naik turun tangga/bangku, dan *lunges*, *Back up*.

2. Variabel dependen

Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik kelas IV dan V dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti, dan masih memiliki energi untuk melakukan tugas lainnya. Hal ini maka dilakukan pengukuran dengan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk usia 10-12 tahun diantaranya: Lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk/*sit up* (30 detik), loncat tegak/ *vertical jump*, lari 600m.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2019, p. 126). Populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (area) atau objek penelitiannya (Yusuf, 2014, p. 145).

Penelitian ini menggunakan populasi peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo dengan jumlah 55 peserta didik. Adapun pembatasan karakteristik sebagai berikut:

- a. Peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo
- b. Umur 10 s/d 12 tahun

2. Sampel

Sugiyono (2019, p. 127), berpendapat bahwa 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. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Melihat populasi yang ada dimana jumlah peserta didik kelas IV dan V SDN Purworejo berjumlah 55 peserta didik, maka teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *total sampling/ sampling sensus* dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian yang penulis lakukan dilaksanakan di jam pembelajaran PJOK, jam ekstrakurikuler olahraga dan di luar jam sekolah, dalam seminggu dilakukan 3 kali selama 14 kali pertemuan. Penelitian dilaksanakan pada 21 Februari sampai dengan 29 Maret 2024. Hal ini terbagi dalam tiga kegiatan diantaranya *pretest*, *treatment*, dan *posttest*.

2. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Purworejo Kec. Pakem, Kab. Sleman.

E. Instrumen Dan Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari Tes Kesegara Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk usia 10-12 tahun. Penelitian merupakan rangkaian tes yang terdiri dari 5 butir tes, antara lain:

- a. Lari 40 meter
- b. Gantung siku tekuk
- c. Baring duduk (*sit up*) 30 detik
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Lari 600 meter

Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun yang dikeluarkan oleh Depdiknas sudah melalui uji validitas dan realibitas yang masing-masing diperoleh nilai realibilitas putra 0,911 dan putri 0,942, sedangkan nilai validitas untuk putra 0,884 dan putri 0,897.

2. Teknik Pengumpulan Data

Melakukan tes awal (*pretest*) dengan memberikan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun, kemudian kelompok *ekperiment* diberi *treatment* berupa latihan sirkuit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 14 kali pertemuan, program latihan sirkuit terdiri dari 7 pos yang telah ditentukan, setelah diberikan *treatment* selama 14 kali pertemuan maka dilakukan *posttest* atau tes akhir. Lalu hasil antara *pretest* dan *posttest*

dibandingkan setelah diberikan *treatment*, kemudian dinilai sesuai dengan tabel dan nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel norma selanjutnya dianalisis dengan uji-t.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyarat 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 data dengan *uji-t*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kebugaran jasmani. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Adapun dalam mencari uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS.

b. Uji homogenitas

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

2. Uji Hipotesis

Data yang dianalisis adalah perbandingan data dari hasil tes awal dan tes akhir yaitu skor rata-rata peserta didik yang telah diberi *treatment* 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:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{S / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

t = nilai *t* hitung

\bar{x} = rata-rata sampel

μ_0 = nilai parameter

S = standar deviasi sampel

n = jumlah sampel

(Nuryadi, Astuti, Utami & Budiantara, 2017, p. 95)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

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

a. *Pretest* Kebugaran Jasmani

Hasil analisis deskriptif untuk *pretest* kebugaran jasmani nilai maksimal 18,00, nilai minimal 9,00, rerata (mean) 12,95, modus 12,00, nilai Tengah (median) 13,00, dan simpang baku (standar deviasi) 2,453.

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

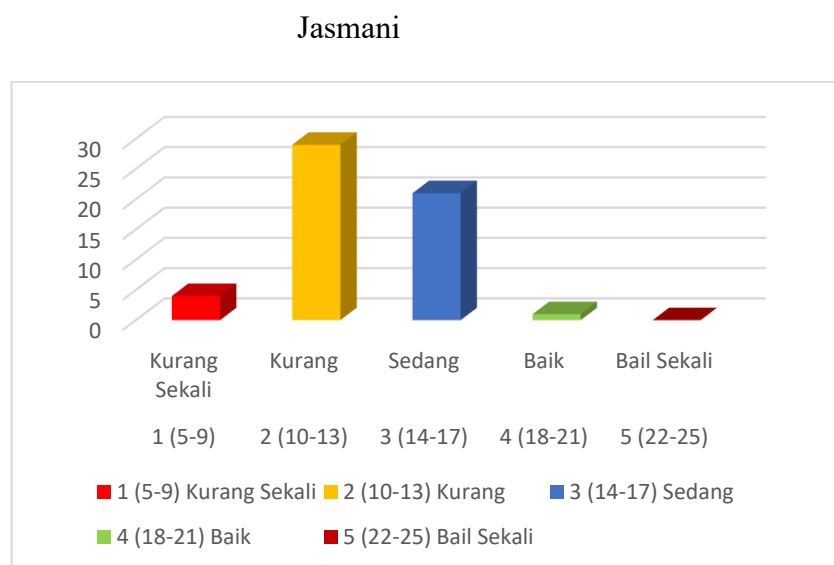
Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest* Kebugaran Jasmani

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
(22-25)	Baik Sekali	0	0
(18-21)	Baik	1	1,82%
(14-17)	Sedang	21	38,18%
(10-13)	Kurang	29	52,73%
(5-9)	Kurang Sekali	4	7,27%
Total		55	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas seperti disajikan dalam tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kelompok tersebut memiliki kebugaran yang berbeda sebelum mendapatkan *treatment* yang beraneka latihan.

Berikut histogram dari distribusi frekuensi *pretetst* kebugaran jasmani yang disajikan.

Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi *Pretest* Kebugaran



Dari 55 peserta didik, mempunyai klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali 4 peserta didik (7,27%) sedangkan klasifikasi kebugaran jasmani yang baik sekali tidak ada. Apabila dilihat dari rerata (*mean*) 12,95 terletak pada rentang nilai 10-13 klasifikasi kebugaran kurang, dengan kesimpulan bahwa klasifikasi kebugaran jasmani sebelum diberikan *treatment* (*pretest*) adalah kurang.

b. *Posttest* Kebugaran Jasmani

Hasil analisis untuk *posttest* kebugaran jasmani kelompok menunjukkan maksimal sebesar 24,00, nilai minial 15,00, rerata (mean) 18,35, modus 18,00, nilai Tengah (median) 18,00, dan simpang baku (standar devisiasi) 1,808.

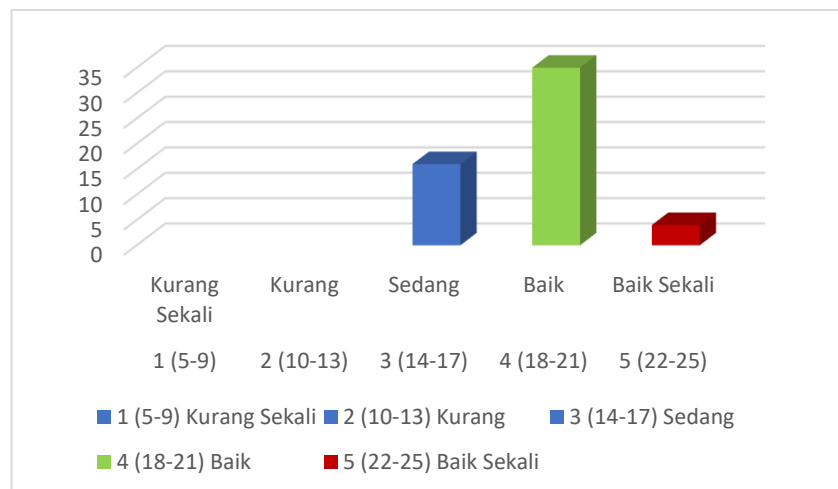
Distribusi frekuensi kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distirbusi Frekuensi*Pposttest* Kebugaran Jasmani

Rentan Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
(22-25)	Baik Sekali	4	7,27%
(18-21)	Baik	35	63,63%
(14-17)	Sedang	16	29,10%
(10-13)	Kurang	0	0
(5-9)	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		55	100%

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

Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi *Posttest* Kebugaran Jasmani



Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar nilai *posttest* responden dalam klasifikasi 18-21, yaitu sebanyak 35 peserta didik (63,63%).

B. Uji Prasyarat

Sebelum analisis data dilakukan, persyaratan analisis data akan dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel yang digunakan dalam analisis memiliki distribusi data yang normal. Ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25. Uji normalitas ini akan menentukan apakah hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak dengan membandingkan signifikansi. Signifikansi dengan 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 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	<i>Sig</i>	Keterangan
Pretest	0,189	Normal
Posttest		

Sumber: SPSS 25 (Kolmogorov Smirnov)

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,189 lebih besar dari 0,05, maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa kenormalan distribusi data *pretest* dan *posttest* telah memenuhi.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan variasi kedua variabel penelitian. Kriteria pengambilan Keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.164	6	44	.343

Sumber: SPSS 25

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi data TKJI peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo menunjukkan nilai $0,343 > 0,05$, artinya data tersebut mempunyai varian yang sama. Maka dapat dikatakan data berasal dari populasi yang homogen. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini yaitu “Ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo”. Pengujian hipotesis analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pretest* dan *posttest* hasil tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dan t tabel.

Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel, atau jika signifikan perhitungan lebih besar 0,05.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan *treatment* latihan sirkuit dengan kebugaran jasmani setelah diberi *treatment* latihan sirkuit menggunakan *paired sampe-test* atau uji-t dua sampel berhubungan. Hasil uji-t di tampilkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel df (N-1) = 54	Sig
Pretest	12,95	-14,656	2,005	0,000
Posttest	18,35			

Sumber: SPSS 25

Hasil uji-t diperoleh t hitung sebesar 14,656 dan nilai t tabel pada df (54) sebesar 2,005 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($-14,656 > 2,005$) atau terletak di daerah penerimaan H_0 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo antara sebelum dan sudah dilakukan eksperimen.

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata untuk data *pretest* adalah 12,95 dan nilai rata-rata data *posttest* adalah 18,35. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo meningkat sebesar 41,69 % setelah menerima latihan sirkuit. Ini menunjukkan pengaruh yang diberikan pada latihan sirkuit sebesar 41,69%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak tingkat Sekolah Dasar terutama peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo Kecamatan Pakem. Hasil menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo mempunyai perbedaan sebelum dan setelah dilakukan latihan sirkuit.

Pada saat pretest besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 12,95 sedangkan pada saat *posttest* besarnya rerata 18,35, ternyata setelah diberi perlakuan latihan sirkuit besarnya rerata pada data hasil tes TKJI setelah diberi perlakuan terjadi perubahan peningkatan sebesar 5,4. Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata latihan sirkuit memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo yaitu sebesar 41,69%.

Latihan sirkuit adalah suatu latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi jantung, pernafasan, dan pembuluh darah dengan meningkatkan ulangan dengan beban tertentu dan mencoba mengurangi jumlah untuk melakukan latihan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya dengan cara yang paling efisien dan optimal. Pemberian latihan sirkuit pada peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo digunakan untuk mencari tahu apakah latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik atau

tidak. Namun, setelah dilakukan eksperimen dan diadakan penelitian ternyata terjadi peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo yang cukup besar pada latihan sirkuit. Latihan sirkuit memberikan pengaruh sebesar 41,69%.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tambahan waktu kegiatan di luar jam pembelajaran sangatlah diperlukan yaitu berupa kegiatan ekstrakurikuler maupun di jam PJOK agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

BAB V

PENUTUP

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 peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo setelah diberikan latihan sirkuit.”

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak setelah diberikan latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V SD Negeri Purworejo. Karena latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi guru PJOK di sekolah untuk memberikan peserta didik latihan sirkuit secara teratur dan terus-menerus untuk mencapai salah satu tujuan pendidikan jasmani, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan antara lain:

1. Penelitian ini dilakukan di siang hari, sehingga sulit mengontrol aktivitas peserta didik dalam kesungguhan saat menjalani program

latihan. Sehingga kondisi fisik peserta didik yang menurun dan mempengaruhi kondisi fisik dalam melakukan *treatment* latihan sirkuit.

2. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti hanya 55 peserta didik, sehingga hanyalah lingkup kecil dari populasi yang ada di SD Negeri Purworejo.
3. Dalam proses pengambilan data tidak memperhatikan makana yang di konsumsi subyek dan waktu mengkonsumsi sebelum melakukan tes.
4. Keterbatasan tenaga dan waktu peneliti mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kesungguhan, kondisi fisik, dan psikis tiap sampel dalam penelitian ini.
5. Pemberian *treatment* latihan sirkuit hanya diberikan 14 kali pertemuan, akan lebih baik apabila diberikan lebih banyak lagi *treatment* sehingga pengaruh latihan terhadap kebugaran jasmani peserta didik lebih terlihat signifikan.

D. Saran

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

1. Bagi Sekolah

Dari penelitian ini diharapkan pihak sekolah mampu melanjutkan program latihan ini yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan serta tahap tumbuh kembang peserta didik, sebagai kegiatan untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik. Harapannya agar kebugaran jasmani peserta didik tetap terjaga.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik yang telah mengikuti diharapkan dapat mempertahankan motivasi dan semangat agar selalu menjalankan program latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam mengembangkan penelitian serupa untuk mencapai hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Bompa, Tudor. O., & Buzzichelli, C. 2015. *Periodization Training for Sports (3rd Ed)*. United State: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor. O., & Buzzichelli, Carlo A. (2019). *PERIODIZATION: Theory and Methodology Of Training (6th Ed)*. United State: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *PERIODIZATION: Theory and Methodology Of Training (5th Ed)*. United State: Human Kinetics.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Faldin, M. F. N. (2021). Pengaruh Program Latihan Circuit Training dan Oregon Circuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Masa Tubuh Peserta Didik SMA Islam Terpadu Abu Bakar Boarding School Kulon Progo. Tesis, Program Pascasarjana. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fikri, A. (2017). “Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau”. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 3(1), 90-102. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>.
- Hassan, M. I, & Harsono, T. N. (2022). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di SSB Cambug Kota Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education and Sport*. 3(2). 614-623.
- Hidayat, Syarif. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sport Coaching*. 1(1). 12-21.
- Irianto. Djoko P. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI.
- Lutan, R., Hartoto, J. & Tomoliyus. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani: *Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (2002). Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: ALFABETA.

- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Nuryadi., Astusi, D. T., Utami, S. E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children (6th Ed)*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). *Jurnal Kependidikan*. 8(2). 89-100.
- Sajodin, & Yualita, P. (2022). Pendampingan Prinsip FITT pada Olahraga bagi Guru PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*.7(3). 425-431.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i3.2884>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatifda R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media
- Suharjana. (2021). *Kajian Teoritis dan Praktis Olahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutirna. (2013). *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Windriyanto, R. L. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri Trayu Galur Kulonprogo. Skripsi. FIK. Yogyakarta: UNY.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan Edisi Pertama*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin penelitian

19/02/24, 09.00

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 550, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: bumas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/928/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

19 Februari 2024

Yth . **Yth. Kepala SDN Purworejo**
Sawungan, Hargobinangun, Kec. Pakem, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55582

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Lilis Poma Ningsih
NIM : 20604224013
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V di SDN Purworejo
Waktu Penelitian : 21 Februari - 29 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI PURWOREJO

ꦱꦢꦤꦺꦒꦼꦂꦶꦥꦸꦫꦮꦺꦴꦗꦶ

Jalan Kulurang Km 20, Sawungan, Hargobinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta 55582
Telepon (0274) 4478641

SURAT KETERANGAN
No. 012 / SDPW / IV / 2024

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Sutnah, S Pd SD
NIP : 19660504 198604 2 004
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SD Negeri Purworejo
Instansi : SD Negeri Purworejo

Menerangkan bahwa

Nama : Liris Poma Ningsih
NIM : 20604224013
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Jenjang : Srata Satu (S1)
Instansi/ Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SD Negeri Purworejo
Waktu Penelitian : 21 Februari - 29 Maret 2024



Menerangkan bahwa nama tersebut di atas benar – benar telah melaksanakan Penelitian guna Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V di SDN Purworejo."

Demikian Surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pakem, 01 April 2024
Kepala Sekolah

SUTINAH, S.Pd.SD
NIP. 19660504 198604 2 004

Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Jalan Colombo Nomor 1 Telepon (0274) 586168 Yogyakarta 55281 Laman: fkk.uny.ac.id, email: humas_fkk@uny.ac.id						
Nomor : B/10/UN34.16/PL.15.01/2024 Perihal : Jawaban Permohonan Penggunaan Fasilitas/Alat	22 Februari 2024						
Kepada Yth. Lilis Purna Ningsih							
Dengan hormat,							
Menanggapi surat saudara tanggal 21 Februari 2024, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, UNY mengizinkan Saudara menggunakan fasilitas/alat berupa:							
<table border="1"><thead><tr><th>Nama Fasilitas/Alat</th><th>Jumlah</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. Stopwatch</td><td>1 buah</td></tr><tr><td>2. Ban Ukur/Meteran</td><td>1 buah</td></tr></tbody></table>	Nama Fasilitas/Alat	Jumlah	1. Stopwatch	1 buah	2. Ban Ukur/Meteran	1 buah	
Nama Fasilitas/Alat	Jumlah						
1. Stopwatch	1 buah						
2. Ban Ukur/Meteran	1 buah						
Hari, tanggal : Februari - Maret 2024 Tempat : SD Negeri Purworejo Acara : Penulisan Tugas Akhir Skripsi							
Dengan ketentuan sebagai berikut: 1. Menjaga kebersihan fasilitas/alat yang dipakai; 2. Jika sudah selesai dipergunakan segera lapor kepada Petugas.							
Demikian agar menjadikan perhatian dan terima kasih.							
	<p>Wakil Bidang Perencanaan, Keahlian, Fasilitas, dan Sumberdaya,</p>  <p>Dr. Heri Hermawan, M.Or. NIP 197702162008011002</p>						
Tembusan: 1. Petugas Gudang Timur							

Lampiran 4. Sertifikat Validasi Alat

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865509

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0057 / MLS / U / SW - 001 / III / 2024
Nomor

No. Order : 0083
Diterima tgl : 26 Februari 2024

NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH)
Measuring Instrument

Merek/Buatan : Sevan
Tipe/Model : SWB-2010
Nomor Seri :
Kapasitas / Daya Baca : 0 jam / 0,01 sekon
Capacity / Readability

PEMILIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Owner

ALAMAT : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN
Method, Standard and Traceability

Metode Acuan : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Reference Method
Standar : Stop watch Casio HS 70 W
Standard
Ketertelusuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045
Traceability

HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya
Verification Result

14 Maret 2024

Edy Satrio Rahayu, S.E., M.M.
NIP.197304141991032001

F.0118.T Halaman 1 dari 3 halaman

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865509

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0094 / MLS / U / UP - 020 / III / 2024
Nomor

No. Order : 0083
Diterima tgl : 26 Februari 2024

NAMA ALAT : BAN UKUR
Measuring Instrument

Merek/Buatan : Eszen
Tipe/Model : Surveyors
Nomor Seri :
Kapasitas / Daya Baca : 50 m / 0,2 cm
Capacity / Readability

PEMILIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Owner

ALAMAT : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman
Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN
Method, Standard and Traceability

Metode Acuan : SK DLPD No. 32/PDN/KEP/2011
Reference Method
Standar : Komparator 5 m
Standard
Ketertelusuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-123-IDN
Traceability

HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya
Verification Result

15 Maret 2024

Edy Satrio Rahayu, S.E., M.M.
NIP.197304141991032001

F.0118.T Halaman 1 dari 2 halaman

Lampiran 5. Program Latihan Circuit Training

PROGRAM LATIHAN SIRKUIT

Minggu 1 Program Latihan Sirkuit

Latihan	Bentuk Latihan	Set	Durasi/set (detik)	MHR	Waktu	Recovery
I Selasa	a. Pembukaan - Jogging - Streaching				6 menit	
	b. Latihan Inti - Shuttle run - Push up - Squat jump - Sit up - Naik turun tangga/bangku - Lunges - Back up	2	15 15 15 15 20 15 15	65%	15 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				6 menit	
II Kamis	a. Pembukaan - Jogging - Streaching				6 menit	
	b. Latihan Inti - Shuttle run - Push up - Squat jump - Sit up - Naik turun tangga/bangku - Lunges - Back up	2	15 15 15 15 20 15 15	65%	15 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				6 menit	
III Jumat	a. Pembukaan - Jogging - Steaching				6 menit	
	b. Latihan Inti - Shuttle run - Push up - Squat jump - Sit up - Naik turun tangga/bangku - Lunges	3	20 15 15 15 25 15	70 % - 85 % MHR	20 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)

- Back up		15			
c. Penutup - Jalan santai				6 menit	

Minggu 2 Program Latihan Sirkuit

Latihan	Bentuk Latihan	Set	Durasi/set (detik)	MHR	Waktu	Recovery
I Selasa	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Naik turun bangku/tangga - Sit up - Lunges - Push up - Squat jump - Shuttle run - Back up	3	25 15 15 15 20 15	70 % - 85 % MHR	20 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				5 menit	
II Kamis	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Naik turun tangga/bangku - Sit up - Lunges - Push up - Squat Jump - Shuttle run - Back up	3	25 15 15 15 20 15	70 % - 85 % MHR	20 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Stretching				5 menit	
III Jumat	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Naik turun bangku/tangga - Sit up - Lunges - Push up	3	25 15 15 15	70 % - 85 % MHR	20 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)

	- Squat Jump - Shuttle run - Back up		15 20 15			
	c. Penutup - Jalan santai				5 menit	

Minggu 3 Program Latihan Sirkuit

Latihan	Bentuk Latihan	Set	Durasi/set (detik)	MHR	Waktu	Recovery
I Selasa	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Sit up - Push up - Naik turun tangga/bangku - Squat jump - Shuttle run - Back up	3	15 15 30 15 20 15	70 % - 85 % MHR	20 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				5 menit	
II Kamis	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Sit up - Push up - Naik turun tangga/bangku - Squat jump - Shuttle run - Back up	4	20 20 30 20 30 20	70 % - 85 % MHR	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Stretching				5 menit	
III Jumat	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Sit up - Push up - Naik turun tangga/bangku - Squat Jump	4	20 20 30 20	70 % - 85 % MHR	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)

	- Shuttle run		30			
	- Back up		20			
	c. Penutup				5 menit	
	- Jalan santai					

Minggu 4 Program Latihan Sirkuit

Latihan	Bentuk Latihan	Set	Durasi/set (detik)	MHR	Waktu	Recovery
I Selasa	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Sit up - Push up - Naik turun tangga/bangku - Squat jump - Shuttle run - Back up	4	20 20 30 20 20 20	70 % - 85 % MHR	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				5 menit	
II Kamis	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Squat jump - Push up - Shuttle run - Sit up - Naik turun tangga/bangku - Back up	5	20 20 30 20 30 20	70 % - 85 % MHR	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				5 menit	
III Jumat	6 Pembukaan - Jogging - Stretching				6 menit	
	7 Latihan Inti - Squat jump - Push up - Shuttle run - Sit up - Back up - Naik turun bangku	5	20 20 30 20 20 30	70 % - 85 % MHR	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)

	8 Penutup - Jalan santai				5 menit	
--	-----------------------------	--	--	--	---------	--

Minggu 5 Program Latihan Sirkuit

Latihan	Bentuk Latihan	Set	Durasi/set (detik)	MHR	Waktu	Recovery
I Selasa	a. Pembukaan - Pemanasan dengan permainan				6 menit	
	b. Latihan Inti - Sit up - Push up - Naik turun tangga/bangku - Squat jump - Shuttle run	5	20 20 40 20 30	70 % - 85 %	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Stretching				5 menit	
II Kamis	a. Pembukaan - Jogging - Stretching				6 menit	
	b. Latihan Inti - Squat jump - Push up - Shuttle run - Sit up - Naik turun tangga/bangku	5	20 20 30 20 40	70 % - 85 %	30 menit	1 menit (setiap selesai 1 set)
	c. Penutup - Jalan santai				5 menit	

Lampiran 6. Data Penelitian Pretest & Posttest

Data Pretest

Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak					Lari 600m
					Tinggi Raihan	Lon. 1	Lon. 2	Lon. 3	Hasil	
Afifa Nayla Z	P	10,80	3,40	2	170	192	192	195	25	3,90
Attaya D	L	9,92	14,98	14	180	211	215	214	35	2,37
Aurelia Cacha A	P	10,81	3,40	11	179	206	209	209	30	4,21
Azzahra Putri A	P	8,52	3,40	2	175	205	209	206	34	3,27
Charisa Lina S	P	8,23	1,78	7	190	208	213	211	23	3,25
Claudya G I	P	8,31	1,78	12	173	195	198	195	25	3,20
Doni R O N S	L	9,53	10,14	13	165	193	195	194	30	2,45
Filipus Susanto	L	7,92	4,00	5	194	214	218	221	27	2,51
Friozella Y A	P	9,60	1,78	10	175	210	211	209	36	4,21
Gabriela J M	P	8,64	5,61	18	169	195	191	196	27	3,28
Immanuel P A	L	8,90	16,89	12	167	194	195	194	28	2,48
Isreel D S J	L	9,12	5,07	17	198	218	231	232	34	3,21
Jauhar Al B	L	8,75	6,98	21	165	198	203	204	39	3,22
Jevan Kesit B	L	8,65	8,45	7	182	212	216	216	34	3,56
Keysha Aulia D	P	8,15	2,39	16	173	209	211	213	40	3,27
Mikaela J M	P	9,12	13,53	17	175	203	205	205	30	4,25
Muh. Albi P	L	9,32	8,45	21	174	205	208	210	36	3,46
Muh. Rafa Al-A	L	8,51	8,45	19	186	219	220	219	34	4,26
Mutia Annisa P F	P	9,43	1,39	14	173	195	198	200	27	4,23
Nafisa Putri A	P	9,65	1,39	9	175	194	195	196	21	4,26
Nao Fadhilla S	L	9,53	15,27	9	173	205	205	206	33	3,40
Nayra Febriana P	P	8,34	1,39	12	185	216	220	223	38	3,21
Nazwa Audita D	P	7,53	2,42	10	185	229	231	230	46	3,20
Rizqita Aditya P	P	9,60	11,47	16	174	204	205	200	31	3,28
Vika Anindia D P	P	9,75	15,69	11	164	191	193	196	32	3,51
Yudistira H P	L	7,71	5,61	16	188	223	225	222	37	2,51
Zahra Aurelia	P	8,45	1,42	14	186	218	219	219	33	3,51
Adhyasta N P	L	7,51	7,62	16	180	227	228	229	49	3,18

Alfiandra C P	L	8,30	18,28	15	214	251	248	250	37	3,20
Amabel J W	P	8,32	12,38	17	190	218	221	215	31	3,28
Anak Agung A M A.D.C	P	9,53	9,28	17	193	228	228	229	36	3,29
Andreia Q A	P	8,51	15,32	17	195	239	240	237	45	4,20
Annistiansyah M A.P.S	P	8,94	16,26	17	179	216	218	215	39	4,17
Aprilian F	L	8,72	12,28	11	178	206	204	205	27	3,10
Arkarna Deva S	P	8,10	10,06	19	170	209	212	211	42	3,52
Aswa N As Z	P	9,82	5,08	218	219	211	209	206	29	3,56
Bagas K	L	10,11	5,39	10	191	228	227	228	37	3,30
Clara Citra J Q	P	9,53	4,17	17	198	235	235	234	37	3,15
Edward Jeremy K P	L	7,82	48,3	17	197	243	248	247	50	2,20
Frederica A H	P	8,45	12,34	21	183	218	219	220	37	3,20
Habib Isnan W	L	8,00	15,49	22	175	218	215	216	43	2,45
Hayyat Restu Adi	L	8,12	6,13	10	184	216	221	218	34	2,45
Muh. Nadhilul K	L	9,54	2,60	12	199	231	233	237	38	3,47
Raditiya Azriel N	L	9,51	13,87	18	172	216	213	215	44	3,21
Rafael Michael T	L	8,22	13,68	19	186	223	223	223	37	2,40
Rakha Satria P	L	7,92	19,72	17	176	223	224	221	48	3,17
Rangira Ayomi C P	P	10,00	7,89	16	178	204	206	210	32	4,02
Revandha Putri O P	P	10,1	2,72	18	199	225	230	225	31	3,25
Revio Ezra N	L	7,42	16,76	20	172	218	223	222	51	2,42
Robertus Refli S P	L	9,00	1,34	15	188	218	214	214	30	2,41
Rizky Fitria Pratama	L	8,73	5,49	17	190	224	223	224	34	2,41
Rohmat	L	7,51	20,70	22	168	213	208	207	45	2,46
Syahla Woro W	P	9,73	7,63	20	185	210	209	215	30	4,10
Viko Okta Nugraha	L	7,85	18,33	14	192	239	238	235	47	3,44
Zafira Naima Putri	P	8,94	5,28	14	192	224	223	222	32	4,20

Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600m	Jumlah Nilai	Klasifikasi
Adhyasta Naufal P	L	2	2	3	5	2	14	S
Alfiandra Cahya P	L	2	3	3	3	2	13	K
Amabel Janeeta W	P	3	3	4	3	3	16	S
Anak Agung A M A.D.C	P	2	3	4	4	2	15	S
Andreia Queenza A	P	2	3	4	5	2	16	S
Annistiansyah M A.P.S	P	2	3	4	4	2	15	S
Aprilian F	L	1	3	2	2	2	10	K
Arkarna Deva S	P	3	3	4	5	2	17	S
Aswa Norine As Zahra	P	1	2	4	3	2	12	K
Bagas Krisnawan	L	1	1	2	3	2	9	KS
Clara Citra Jasmine Q	P	2	2	4	4	3	15	S
Edward Jeremy K P	L	2	4	3	5	3	17	S
Frederica Ardhiona H	P	2	3	5	4	3	17	S
Habib Isnan W	L	2	3	4	4	3	16	S
Hayyat Restu Adi	L	2	2	2	3	3	12	K
Muh. Nadhilul Khair	L	1	1	3	4	1	10	K
Raditiya Azriel N	L	1	2	4	4	2	13	K
Rafael Michael T	L	2	2	4	3	3	14	S
Rakha Satria Pranama	L	2	3	3	5	2	15	S
Rangira Ayomi C P	P	1	2	4	3	2	12	K
Revandha Putri O P	P	1	2	4	3	3	13	K
Revio Ezra N	L	3	3	4	5	3	18	B
Robertus Refli S P	L	1	1	3	2	3	10	K
Rizky Fitria P	L	2	1	3	3	3	12	K
Rohmat	L	3	3	4	4	2	16	S
Syahla Woro W	P	1	2	5	4	2	14	S
Viko Okta N	L	2	3	3	5	2	15	S
Zafira Naima P	P	2	2	4	3	2	13	K
Afifa Nayla Zuhra	P	1	2	2	2	2	9	KS
Attaya Debiantoro	L	1	2	3	3	3	12	K
Aurelia Cacha A	P	1	2	3	3	2	11	K
Azzahra Putri A	P	2	2	2	4	3	13	K
Charisa Lina Savitri	P	3	1	3	2	3	12	K

Claudia Gisella I	P	3	1	3	2	3	12	K
Doni Robby O N S	L	1	2	3	2	3	11	K
Filipus Susanto	L	2	1	2	2	2	9	KS
Friozella Yumna A	P	1	1	3	4	2	11	K
Gabriela J M	P	2	2	4	2	2	12	K
Immanuel Priyus A	L	1	3	3	2	2	11	K
Isreel Debrano S J	L	1	2	3	3	2	11	K
Jauhar Al Barra	L	2	2	4	4	2	14	S
Jevan Kesit B	L	2	2	2	3	1	10	K
Keysha Aulia Dewi	P	3	2	4	4	3	16	S
Mikaela Jovanni M	P	2	3	4	3	1	13	K
Muh. Albi Pratama	L	1	2	4	3	1	11	K
Muh. Rafa Al-Abid	L	2	2	4	3	1	12	K
Mutia Annisa P F	P	2	2	4	2	1	11	K
Nafisa Putri A	P	2	2	3	2	1	10	K
Nao Fadhilla Syarif	L	1	1	2	3	2	9	KS
Nayra Febriana P	P	3	3	3	4	3	16	S
Nazwa Audita D	P	3	3	3	5	3	17	S
Rizqita Aditya Putri	P	2	2	4	3	3	14	S
Vika Anindia D P	P	1	1	3	3	2	10	K
Yudistira Hastana P	L	3	3	3	3	2	14	S
Zahra Aurelia	P	1	2	4	3	2	12	K

Data Posttest

Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak					Lari 600m
					Tinggi Raihan	Lon. 1	Lon. 2	Lon. 3	Hasil	
Afifa Nayla Z	P	7,41	8,56	15	170	200	204	203	34	3,28
Attaya D	L	7,71	15,98	20	180	210	216	218	38	2,37
Aurelia Cacha A	P	6,82	18,60	19	179	204	213	210	34	2,53
Azzahra Putri A	P	7,86	9,21	20	175	206	208	211	36	3,27
Charisa Lina S	P	6,83	8,24	16	190	221	225	218	35	3,25
Claudia Gisella I	P	7,37	10,06	14	173	195	203	196	30	2,54
Doni Robby O N S	L	7,00	15,05	23	165	193	198	193	33	2,45
Filipus S	L	7,32	16,21	20	194	213	218	225	31	2,51
Friozella Yumna A	P	8,34	10,15	15	175	213	210	208	29	3,25

Gabriela Jovanna M	P	8,31	11,61	20	169	194	198	193	38	3,28
Immanuel Priyus A	L	7,49	25,60	16	167	193	194	197	30	2,48
Isreel Debrano S J	L	6,41	15,01	27	198	218	235	233	37	2,26
Jauhar Al Barra	L	7,70	16,10	27	165	197	207	205	42	3,22
Jevan Kesit B	L	6,71	16,02	26	182	211	219	219	37	2,30
Keysha Aulia Dewi	P	8,10	8,30	15	173	210	215	211	42	3,27
Mikaela Jovanni M	P	6,91	15,60	19	175	206	210	208	35	2,48
Muhammad Albi P	L	7,75	10,41	26	174	207	205	213	39	3,46
Muh. Rafa Al-Abid	L	7,70	15,21	25	186	220	220	223	37	2,45
Mutia Annisa P F	P	7,51	12,21	16	173	198	204	195	31	2,53
Nafisa Putri A	P	7,45	21,52	21	175	207	210	209	35	2,51
Nao Fadhilla S	L	6,21	32,14	25	173	204	206	209	36	2,09
Nayra Febriana P	P	8,21	9,04	16	185	216	225	223	40	3,21
Nazwa Audita D	P	6,68	20,04	23	185	230	229	233	48	2,54
Rizqita Aditya P	P	7,20	11,47	20	174	207	210	211	37	2,45
Vika Anindia D P	P	7,50	15,69	16	164	193	197	195	33	3,19
Yudistira Hastana P	L	6,51	15,21	24	188	224	229	221	41	2,21
Zahra A	P	8,20	8,23	14	186	219	221	221	35	3,28
Adhyasta Naufal P	L	7,21	12,52	25	180	226	229	231	49	2,32
Alfiandra Cahya P	L	6,32	21,30	19	214	258	260	258	46	2,40
Amabel Janeeta W	P	8,32	15,40	18	190	221	218	216	31	3,20
Anak Agung A. M. A. D. C	P	8,62	13,47	22	193	228	231	228	38	3,20
Andreia Queenza A	P	8,25	19,30	30	195	236	239	241	46	4,10
Annistiansyah M.A.P.S	P	7,21	20,21	21	179	215	218	220	41	3,16
Aprilian F	L	7,74	16,40	21	178	209	205	206	31	2,50
Arkarna Deva S	P	8,00	15,17	21	170	210	212	214	44	3,35
Aswa Norine As Z	P	8,22	10,10	26	182	216	210	205	34	3,26
Clara Citra Jasmin Q	P	8,30	12,19	18	198	237	235	236	39	3,15

Edward Jeremy K.P	L	6,32	51,15	25	197	244	247	249	52	2,10
Frederica A. H	P	8,27	14,80	26	183	217	221	219	38	3,17
Habib Isnan W	L	7,56	18,50	29	175	220	216	215	45	2,35
Hayyat Restu Adi	L	7,74	17,15	24	184	218	216	223	43	2,30
Muh. Nadhilul Khair	L	7,50	16,89	25	199	230	238	235	39	2,44
Raditya Azriel N	L	8,73	18,04	20	172	215	218	216	46	2,45
Rafael Michael T	L	7,74	19,32	28	186	224	223	223	38	2,30
Rakha Satria P	L	7,52	23,15	22	176	224	226	221	50	2,45
Rangira Ayomi c. P	P	7,49	11,71	22	178	206	207	211	33	2,53
Revandha Putri O. P	P	7,81	14,69	17	199	225	225	230	31	3,26
Revio Ezra N	L	6,70	20,76	27	172	217	222	225	53	2,30
Robertus Refli S. P	L	6,21	15,21	26	188	220	226	216	38	2,17
Rizky Fitria P	L	6,80	18,31	18	190	223	225	225	35	2,28
Rohmat	L	6,85	31,61	25	168	215	207	209	47	2,43
Syhala Woro W	P	8,30	10,91	20	185	216	219	218	34	2,47
Viko Okta Nugraha	L	7,50	24,92	18	192	241	237	236	49	2,30
Zafira Naima Putri	P	7,43	20,05	17	192	223	225	223	33	2,52

Nama	Jenis Kelamin	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600m	Jumlah Nilai	Klasifikasi
Afifa Nayla Zuhra	P	4	3	4	4	3	18	B
Attaya Debiantoro	L	3	3	4	4	4	18	B
Aurelia Cacha Azahra	P	4	3	4	4	4	19	B
Azzahra Putri Ashari	P	3	3	5	4	3	18	B
Charisa Lina Savitri	P	4	3	4	4	3	18	B
Claudia Gisella Ivani	P	4	3	4	3	4	18	B
Doni Robby Oktavian Nur S	L	3	3	5	3	3	17	S
Filipus Susanto	L	4	3	4	3	3	17	S
Friozella Yumna Agnina	P	3	3	4	4	4	18	B
Gabriela Jovanna Meylinda	P	3	3	5	3	3	17	S
Immanuel Priyus Araditya	L	3	3	3	2	4	15	S
Isreel Debrano Silva Jikwa	L	4	3	5	4	4	20	B
Jauhar Al Barra	L	3	3	5	4	3	18	B
Jevan Kesit Bayulisma	L	4	3	5	3	4	19	B
Keysha Aulia Dewi	P	3	3	4	5	2	17	S
Mikaela Jovanni Meylisa	P	4	3	4	4	4	19	B
Muhammad Albi Pratama	L	3	2	5	4	4	18	B
Muhammad Rafa Al-Abid	L	3	3	5	4	3	18	B
Mutia Annisa Putri Febriana	P	4	3	4	3	4	18	B
Nafisa Putri Anggraini	P	4	4	5	4	4	21	B
Nao Fadhilla Syarif	L	5	4	5	3	5	22	BS
Nayra Febriana Putri	P	3	3	4	4	3	17	S
Nazwa Audita Damayanti	P	5	4	5	5	4	23	BS
Rizqita Aditya Putri	P	4	3	5	4	4	18	B
Vika Anindia Dhanis P	P	4	3	4	3	3	16	S
Yudistira Hastana Putra	L	4	3	5	4	4	18	B
Zahra Aurelia	P	3	3	4	4	3	17	S
Adhyasta Naufal Pratama	L	3	2	5	5	3	18	B
Alfiandra Cahya Putra	L	5	4	4	5	3	21	B
Amabel Janeeta Wawan	P	3	3	4	3	3	16	S
Anak Agung Ayu Made A.D.C	P	2	3	5	4	3	17	S
Andreia Queenza Aqila	P	3	3	5	5	2	19	B

Annistiansyah Meivyandra A.P.S	P	4	4	5	4	3	17	S
Aprilian Ferdinandsyah	L	3	3	4	3	2	15	S
Arkarna Deva Sashikirana	P	3	3	5	5	2	18	B
Aswa Norine As Zahra	P	3	3	5	3	4	18	B
Bagas Krisnawan	L	3	3	5	4	2	17	S
Clara Citra Jasmine Quin	P	3	3	4	4	3	17	S
Edward Jeremy Kurniawan P	L	5	5	5	5	4	24	BS
Frederica Ardhiona Harfifa	P	3	3	5	4	3	18	B
Habib Isnan Wicaksono	L	3	3	5	4	3	18	B
Hayyat Restu Adi	L	3	3	5	4	4	19	B
Muhammad Nadhilul Khair	L	3	3	5	4	3	18	B
Raditiya Azriel Nofriyanto	L	2	3	4	5	3	17	S
Rafael Michael Tambaani	L	3	3	5	4	4	19	B
Rakha Satria Pranama	L	3	3	4	5	3	18	B
Rangira Ayomi Condro P	P	4	3	5	3	4	19	B
Revandha Putri Ovisia P	P	3	3	4	3	3	16	S
Revio Ezra Nityanand	L	4	3	5	5	5	22	BS
Robertus Refli Septian P	L	5	3	5	4	4	21	B
Rizky Fitria Pratama	L	4	3	4	3	4	18	B
Rohmat	L	4	4	5	5	3	21	B
Syahla Woro Widanti	P	3	3	5	4	4	19	B
Viko Okta Nugraha	L	3	3	4	5	3	18	B
Zafira Naima Putri	P	4	4	4	3	4	19	B

Lampiran 7. Hasil Olah Data

		Statistics	
		Pretest	Posttest
		Kebugaran	Kebugaran
N	Valid	55	55
	Missing	0	0
Mean		12.95	18.35
Std. Error of Mean		.331	.244
Median		13.00	18.00
Mode		12	18
Std. Deviation		2.453	1.808
Minimum		9	15
Maximum		18	24
Sum		712	1009

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.40064749
	Most Extreme Differences	
Absolute		.106
Positive		.103
Negative		-.106
Test Statistic		.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.189 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest	Based on Mean	1.241	6	44	.304
	Based on Median	.824	6	44	.558
	Based on Median and with adjusted df	.824	6	35.297	.559
	Based on trimmed mean	1.164	6	44	.343

ANOVA

Posttest

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	26.997	9	3.000	.886	.545
Within Groups	149.003	44	3.386		
Total	176.000	53			

Lampiran 8. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.ukk.uns.ac.id>, Surel : home@ukk.uns.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa: LILIS PURNA NINGSIH
Dosen Pembimbing: DR. COH KHEMBAT, S.Pd, M.Pd, Ph.D
NIM: 2006202413
Program Studi: PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Judul TA: DEMAGOGI LATIHAN FIKSIF TERHADAP DENYUT JANTUNG KEBUGARAN JASMANI PESERTA OLIPIF KELAS IV dan V SD/SEKOLAH PUKERBEK

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Rabu/7 Februari 2024	Bab I - II	- Pengorganisasikan kata kerja - Perbaikan format tulisan - Perbaikan format tulisan - Solusi dengan kondisi - Koreksi	
2.	Selasa/13 Februari 2024	BAB I - II	- Perombakan kalimat - dengan perbaikan kalimat - menggunakan kata pengantar - Perbaikan pada latar - belakang - Koreksi format - Format tulisan (A4, judul - pada soal/latihan - Interaksi latihan	
3.	Jumat/16 Februari 2024	Bab I - II	- Perombakan kalimat - dengan perbaikan kalimat - menggunakan kata pengantar - Perbaikan pada latar - belakang - Koreksi format - Format tulisan (A4, judul - pada soal/latihan - Interaksi latihan	
4.	Selasa/20 Februari 2024	Program latihan olahraga	- Perombakan kalimat - dengan perbaikan kalimat - menggunakan kata pengantar - Perbaikan pada latar - belakang - Koreksi format - Format tulisan (A4, judul - pada soal/latihan - Interaksi latihan	
5.	Selasa/30 April 2024	Bab I - IV	- Halaman judul - Perbaikan format dalam - tulisan - Daftar pustaka	
6.	Selasa/7 Mei 2024	Bab I - V	- Perombakan yg type - menggunakan font - perbaikan	
7.	Jumat/10 Mei 2024	BAB I - V	- Perombakan yg type - menggunakan font - perbaikan	
8.	Selasa/14 Mei 2024	ACC SIDANG		

Mengetahui
Koord Prodi SPP/PSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 16 Mei 2024

Mahasiswa
LILIS PURNA NINGSIH
NIM. 2006202413

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan

A. Kegiatan Tes TKJI

1. Lari Jarak Pendek

Gambar 1



2. Gantung Siku Tekuk

Gambar 2



3. Sit up

Gambar 3



4. Loncat Tegak

Gambar 4



5. Lari 600 m

Gambar 5



B. Kegiatan Treatment

1. Lari bolak balik 10 m

Gambar 6



2. Push up

Gambar 7



3. Squat Jump

Gambar 8



4. Sit Up

Gambar 9



5. Naik Turun bangku/tangga

Gambar 10



6. Lunges

Gambar 11



7. Back Up

Gambar 12

