

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE
SMP NEGERI 1 GOMBONG KEBUMEN 2014/2015**

SKRIPSI

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



Oleh:
Rossik Pratikno
11601244130

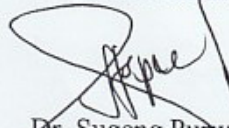
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan sirkuit (circuit training) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP N 1 Gombang Kebumen 2015/2016” yang disusun oleh Rossik Pratikno NIM 11601244130 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta juni 2015

Dosen Pembimbing



Dr. Sugeng Purwanto M, Pd.
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta,... juni 2015

Yang menyatakan,



Rossik Pratikno

NIM:11601244130

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015”, yang di susun oleh Rossik Pratikno, NIM. 11601244130 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 29 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		23/7 - 15 23/7 - 15
Aris Fajar Pambudi, M.Or.	Sekretaris Penguji	 15/7 - 15
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or.	Penguji I (Utama)	 15/7 - 15
Komarudin, S.Pd. M.A.	Penguji II (Pendamping)	

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
1960824 198601 1 001

MOTTO

1. Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing)
2. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua
(Aristoteles)
3. Berusaha dan berjuanglah demi keluarga dan Negara mu (penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini, penulis persembahkan untuk :

1. Untuk kedua orang tua ku yang paling aku sayangi dan aku cintai bapak Sapon Raharjo S.Pd dan Ibu Rosminah yang telah memberikan perhatiannya, kasih sayang, dan semangat motifasi yang tak henti disampaikan dari awal sampai dengan saat ini.

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATANKEBUGARAN
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE
SMP NEGERI 1 GOMBONG KEBUMEN 2014/2015**

Oleh:

**Rossik Pratikno
11601244130**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombong Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode survei. Lokasi penelitian berada di SMP N 1 Gombong Kebumen pada tanggal 2 April 2015 hingga tanggal 26 Mei 2015. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen, pada tahun pelajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun sebanyak 20 siswa putra. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena seluruh populasi dalam penelitian dijadikan sebagai sampel. Uji validitas dilakukan pada siswa putra dengan nilai sebesar 0,950, dan uji reliabilitasnya sebesar 0,960. Instrumen dalam penelitian ini berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengumpulan data menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) latihan sirkuit. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP N 1 Gombong 2014/2015. Hal ini ditunjukkan dari nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($12,706 > 2,085$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$; nilai *mean post-test* lebih besar dari nilai *mean pretest* atau ($16,35 > 12,45$); dan besarnya peningkatan pada *pretest* dan *post-test* sebesar 3,90 atau 39,0%.

Kata Kunci: *Pengaruh, Latihan Sirkuit, Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa, dan Ekstrakurikuler Karate*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pengasih dan Pemurah, Atas segala limpahan kasih dan Karunia nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan Judul “ Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015”.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, istimewa dosen pembimbing skripsi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Program Studi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Dr. Heri Purwanto, M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dari awal semester hingga selesainya studi ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

6. Seluruh responden penelitian siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP N 1 Gombang yang telah meluangkan waktu dan membantu pengambilan data penelitian.
7. Bapak Turisno, S.Pd. Kor, selaku guru penjas di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen.
8. Ibu Aminah S.Pd.,M.M. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Gombang Kebumen.
9. Khalis Yoga Permana, Faidu Atmada, Dion Prasetyo, Purbo, Dimas Ibnu Pambudi, Gofur Prasetyo yang membantu proses pelaksanaan pengambilan data.
10. Teman-teman PJKR E 2011 yang selalu memberi dukungan dan motifasi.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya berikutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	6
C. Batasan masalah.....	7
D. Rumusan masalah	7
E. Tujuan masalah	7
F. Manfaat hasil penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian teori.....	10
1. Hakikat kebugaran jasmani	10
2. Hakikat latihan	17
3. Hakikat latihan sirkuit	19

4. Karakteristik siswa SMP	23
5. Hakikat ekstrakurikuler	25
6. Hakikat karate.....	27
7. Ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang	32
B. Penelitian yang relevan	34
C. Kerangka berfikir	36
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain penelitian.....	38
B. Definisi oprasional variabel penelitian	39
C. Polulasi dan Sampel.....	40
D. Instrument penelituian dan teknik pengumpulan data	41
E. Teknik analisa data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil penelitian	46
B. Deskriptif data penelitian.....	46
1. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kebugaran Jasmani.....	47
C. Uji prasyarat.....	51
1. Uji Normalitas.....	51
2. Uji Homogenitas	51
3. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi hasil penelitian	58
C. Keterbatasan hasil penelitian	59
D. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Lama tidur menurut usia	15
Tabel 2.Contoh latihan Sirkuit.....	22
Tabel 3.Tabel Nilai TKJI Putra Umur 13-15 Tahun.....	42
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra dan Putri	42
Tabel 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttets</i> kebugaran jasmani	47
Tabel 6. Data Statistik <i>Pretest dan Posttest</i>	47
Tabel 7. Data Frekuensi <i>Pretest</i> TKJI.....	48
Tabel 8. Data Frekuensi <i>Posttest</i> TKJI.....	49
Tabel 9.Rangkuman perbandingan nilai <i>Mean</i> TKJI pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Tabel 10. Data Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov	51
Tabel 11. Data Uji Homogenitas	51
Tabel 12. Data Uji-t	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Histogram <i>Pretest</i> TKJI	45
Gambar 2. Gambar Histogram <i>Posttest</i> TKJI	46
Gambar 3. Gambar Histogram perbandingan nilai <i>Mean</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttets</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY	63
Lampiran 2. Badan Penanaman Modal Daerah	64
Lampiran 3. Surat Izin dari Sekretariat Semarang.....	65
Lampiran 4. Surat Izin dari BAPEDA	66
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari DIY	67
Lampiran 6. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	68
Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi ban ukur	69
Lampiran 8.Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> 1.....	71
Lampiran 9.Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> 2.....	73
Lampiran 10.Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> 3.....	75
Lampiran 11 Tes Kesegaran Jasmani TKJI.....	77
Lampiran 12 Latihan Sirkuit	89
Lampiran 13 Tabel Masimum Repetisi.....	99
Lampiran 14 Tabel Dosis Latihan.....	100
Lampiran 15 Program latihan Sirkuit	102
Lampiran 16 Pencatatan Waktu Latihan Sirkuit.....	134
Lampiran 17 Tabel Data <i>Prettest</i> dan <i>Posttes</i>	135
Lampiran 18. Tabel Jadwal Kegiatan Penelitian	136
Lampiran 19. Data Siswa.....	138
Lampiran 20. Daftar kehadiran siswa	139
Lampiran 21 Data <i>Ptetest</i> TKJI	140
Lampiran 22 Data <i>Posttest</i> TKJI.....	142

Lampiran 23 Uji Normalitas <i>Pretest</i>	144
Lampiran 24 Uji Normalitas <i>Posttest</i>	145
Lampiran 25. Uji Homogenitas	146
Lampiran 26. Uji t.....	147
Lampiran 27. Dokumentasi	148
Lampiran 28. Kartu Bimbingan	150

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang didalam melangsungkan kehidupannya, agar seseorang mengerti akan hakekat dan martabatnya sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi seseorang yang sudah diberikan langsung oleh sang pencipta sejak dilahirkan. Potensi-potensi tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Melalui proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek sosial dan aspek individu.

Undang-undang Republik Indonesia merupakan Nomor 20 Tahun 2003 Bab 2 pasal 3 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan jasmani jika diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi, dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh, yang berkembang bukan hanya aspek ketrampilan dan kebugaran jasmaninya, tetapi juga aspek yang lain yang sangat penting bagi sosok dari sosok manusia seutuhnya, yakni perkembangan pengetahuan dan penalaran, perkembangan intelegensi,

emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh.

Bagi siswa SMP Kesegaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik pada saat belajar maupun diluar sekolah. Masa remaja merupakan masa dimana sedang tumbuh dan berkembang. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah yang diselenggarakan dengan frekuensi seminggu sekali dengan lama 40x2 jam pelajaran atau selama 80 menit secara fisiologis kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak. Oleh karena itu dalam upaya membantu meningkatkan pertumbuhan dan perembangan, memperdalam dan memperluas pengetahuan, membentuk nilai-nilai kepribadian serta memunculkan dan membina bakat siswa SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler atau pengembangan diri.

Secara umum kegiatan ekstrakurikuler itu dibagi menjadi dua macam yaitu: ekstrakurikuler non olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, yang termasuk non olahraga antara lain pramuka, PMR, musik, drumben sedangkan yang termasuk ekstrakurikuler olahraga yaitu karate, bulu tangkis, bola basket, sepak bola, bola voli. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, siswa dapat mengembangkan bakat dan kemampuannya.

Kegiatan ekstrakurikuler karate merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa SMP Negeri 1 Gombang Kebumen. Olahraga tersebut dilingkungan SMP Negeri 1 Gombang, Kabupaten Kebumen banyak dipertandingkan baik di sekolah maupun di kabupaten. SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, pernah mendapatkan juara 1 umum dalam pertandingan karate POPDA dalam kelas Komite dan kata antar sekolah se kabupaten Kebumen. Oleh karena itu pihak sekolah ingin lebih mengembangkan potensi yang ada pada siswa dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler karate. Kegiatan ekstrakurikuler karate dilaksanakan di Aula SMP Negeri 1 Gombang Kebumen. Program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler karate yaitu meliputi latihan teknik, latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk gerakan dasar, maupun teknik bertarung atau komite. Apabila kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan berkesinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler karate juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik karate dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih

ekstrakurikuler karate dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.

Kegiatan ekstrakurikuler karate juga banyak memiliki kendala diantaranya alokasi waktu pembelajaran ekstrakurikuler olahraga yang hanya 2 jam pelajaran per minggu tidak memungkinkan untuk mengharapkan siswa mampu menguasai ketrampilan, teknik yang diberikan, selain itu untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik perlu latihan yang terprogram, teratur dan terukur sehingga hal ini kurang memungkinkan untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Hal ini yang menjadi salah satu penyebab kesegaran jasmani yang kurang baik dilihat dari lingkup pendidikan disekolah.

Sebaiknya siswa juga mengikuti latihan karate diluar ekstrakurikuler sekolah yang ada di kabupaten kebumen antara lain tempat latihan karate dengan aliran yang berbeda seperti aliran Gabdika Shitoryu, Bekase, dan Lemkari dan lain-lain, ditempat latihan tersebut siswa dapat melakukan aktifitas latihan karate yang belum pernah diterima disekolah dengan berbagai macam latihan teknik terutama pada latihan fisik yang mengacu pada kebugaran jasmani. Selain itu pola makan siswa juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Bagi siswa yang setiap harinya mendapatkan gizi dan pola makan yang baik tentu kesegaran jasmaninya akan lebih baik apabila di bandingkan dengan siswa yang mendapatkan asupan gizi yang kurang dan pola makan yang buruk. Latar belakang ekonomi orang tua yang berbeda juga berpengaruh

terhadap kesegaran jasmani siswa bagi siswa yang kurang mampu biasanya anak-anak mempunyai kegiatan membantu pekerjaan orang tua demi mengurangi beban orang tuanya sekaligus membina kemampuan fisik maupun mentalnya seperti mencari rumput mengembala ternak atau mencangkul. Bagi anak dari keluarga mampu mereka setelah pulang sekolah melakukan kegiatan les atau menonton TV.

Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler karate masih dalam taraf kurang. Hal ini bisa diprediksikan dari tes kesegaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan peneliti dalam mengawali pembelajaran disemester ganjil tahun ajaran 2014/2015 pada saat peneliti melakukan kegiatan fisik untuk persiapan O2SN 2014/2015 di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, kemudian diperoleh hasil 50 % siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam katagori kurang. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan sirkuit pada siswa peserta ekstrakurikuler karate ini supaya dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Penerapan latihan sirkuit yang dilaksanakan pada pelajaran pendidikan jasmani nuansa baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga pembelajaran lebih efektif. Penggunaan latihan sirkuit lebih efisien dan menantang untuk mengembangkan kekuatan, ketahanan (baik aerobik maupun anaerobik) fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, power dan koordinasi. Materi latihan sirkuit terdiri atas ragam gerakan misalnya *sit up, push up, back up, jumping- jack, lari, lompat zig-zag*, dan masih

banyak lagi materi yang bisa disajikan. Oleh karena itu guru atau pun pelatih ekstrakurikuler dapat mengemas latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik niscaya hasil yang diharapkan akan dapat dicapai (Amat Komari 2008: 77-78).

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi dan daya tahan siswa, sedangkan tiap-tiap siswa peserta ekstrakurikuler karate memiliki kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Berdasarkan kenyataan yang ada penulis ingin mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran siswa Jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah menyangkut penelitian tentang Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, diantaranya sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen.
2. Siswa peserta ekstrakurikuler karate yang kurang aktif dalam aktifitas fisik berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani.
3. Siswa peserta ekstrakurikuler karate belum memiliki tingkat Kebugaran jasmani yang baik

Belum pernah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen.

C. Batasan Masalah

Melihat banyaknya masalah yang muncul dari identifikasi masalah yang muncul diatas maka berdasarkan pertimbangan biaya dan kemampuan, peneliti membatasi masalah dengan hanya mengkaji pada suatu permasalahan yaitu “Pengaruh latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen tahun ajaran 2014/2015.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat merumuskan masalah. “Adakah Pengaruh Signifikan dari Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen tahun ajaran 2014/2015”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen tahun ajaran 2014/2015”.

F. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat yang bersifat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang olahraga pada umumnya dan khususnya tentang kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombong Kebumen

2. Manfaat yang bersifat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombong Kebumen dapat dimanfaatkan:

a. Bagi Guru

- 1) Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam membimbing kegiatan ekstrakurikuler karate.
- 2) Dapat digunakan untuk menilai kegiatan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
- 3) Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombong Kebumen

b. Bagi Siswa

- 1) Dapat mengetahui seberapa baik kesegaran jasmaninya, sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmaninya.

2) Sebagai bahan renungan untuk mengoreksi kondisi kesegaran jasmani diri sendiri, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk hidup aktif.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesemampuan jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayuran segar, atau buah segar. Sedang kesemampuan jasmani lazim digunakan di kalangan militer. Karena itu dalam konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani (Suharjana 2004: 3).

Kebugaran jasmani sangat menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi tingkat kebugaran jasmani seseorang pasti berberda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Menurut pendapat Karpovich dalam Sudarno (1992: 2) menyatakan “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik tertentu yang sesuai dengan bidang tugasnya yang memerlukan usaha otot”.

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Menurut Nurhasan (2005: 2) menyatakan sebagai berikut “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

aktivitas fisik dalam waktu yang relative lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pengertian tentang kebugaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kebugaran fisik seseorang yang memiliki kekuatan dan daya tahan tubuh baik untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari dengan mudah atau secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Parameter kebugaran jasmani sangat kompleks, karena itu kebugaran jasmani memiliki unsur atau komponen.

Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2005: 3) sebagai berikut:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal.
- 3) Daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relative lama dengan beban sub maksimal.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin.
- 5) *Power* adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

- 6) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak ke segala arah.
- 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi.
- 8) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna.
- 9) Reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi suatu otot.

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

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

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat-singkatnya.
- 2) Daya ledak. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas.

- 3) Keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
- 4) Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindai tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
- 5) Koordinasi. Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Menurut Casady, mapes, alley dalam Sudarno (1992: 9) komponen-komponen kesegaran jasmani: (1) kesehatan yang baik, (2) kekuatan, (3) kelincahan, (4) ketahanan–muscular, (5) kecepatan, (6) keseimbangan, (7) kelenturan, (8) koordinasi, (9) ketahanan kardiorespiratori, (10) berat badan yang sesuai, (11) kemampuan motorik umum, (12) ketangkasan neuromuscular.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) menurut Enny Dyah B, Fahmy Fachrezzy dan firmansyah dalam setyo Prabowo (2006: 14-15) meliputi:

- 1) Kecepatan
Adalah kemampuan berpindahdari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang paling singkat.
- 2) Power
Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
- 3) Kelincahan
Kelincahan adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 4) Keseimbangan
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).
- 5) Koordinasi
Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerak atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 6) Kecepatan reaksi
Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi, kemampuan ini tergantung dari organ perasa dalam mengatur

stimulus yang datang dan yang diterima melalui organ yang diterima melalui organ penglihatan pendengaran gabungan keduanya dan sentuhan.

7) Ketepatan

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang dalam kegiatan anak sehari-hari.

Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari daya tahan cardiovascular, daya tahan otot, kecepatan, kekuatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, ketepatan, koordinasi, reaksi, daya lentur (*Flexibility*).

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan tugas yang dilaksanakan seseorang, dengan kemampuan usaha jasmaniah dan kebugaran kesehatan pribadinya sendiri. Kebugaran jasmani tidak perlu sama bagi setiap orang. Cukup kiranya apabila masing-masing dapat melakukan pekerjaannya dengan baik serta masih tersedia pula cadangan untuk menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Untuk mendapatkan kebugaran yang baik perlu dipahami adanya pola hidup sehat. Sharkey (2003) dalam Suharjana menyarankan ada 7 aspek untuk menuju pola hidup sehat. Apakah seseorang mau melakukan 3 dari 7 pola hidup sehat sebenarnya sudah cukup untuk mencapai *quality of life*. Ke tiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Makanan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat

Istirahat diperlukan untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Durasi istirahat yang baik adalah seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Lama Tidur Menurut Usia

Usia	Lama tidur
6-10 th	10 jam
11-14 th	9-10 jam
15-19 th	8-9 jam
19 th atau lebih	7-8 jam

(Sumber: Sharkey, 2003:)

3) Berolahraga

Olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat isi, dapat meningkatkan kebugaran jasmani, manfaat psikis, dapat membuat daya tahan terhadap stress, dan manfaat sosial, dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2005: 4) manfaat kebugaran dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kebugaran sehingga dapat diketahui mengenai:

- 1) Keadaan kemampuan fisik siswa. Keadaan kondisi fisik siswa setelah mereka mengikuti tes kebugaran akan terlihat tingkat kebugaran yang dimiliki oleh para siswa. Keadaan ini memberikan masukan terhadap perencanaan penyusunan materi bahan ajar penjas yang akan diberikan kepada siswa yang sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimilikinya.
- 2) Status kondisi fisik siswa. Hasil tes kebugaran dapat dijadikan dasar untuk mengelompokkan siswa kedalam kelompok-kelompok yang homogen. Kelompok yang homogen ini dan sangat membantu kelancaran proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar siswa dalam penjas. Keadaan ini akan membantu guru dalam proses pembelajaran penjas. Tinggi rendahnya derajat kebugaran siswa menerminkan kualitas kebugaran yang dimiliki siswa itu sendiri.
- 3) Memiliki perkembangan kemampuan fisik siswa. Perkembangan kemampuan fisik siswa merupakan informasi yang amat penting bagi diri siswa itu sendiri dan bagi guru Penjas untuk evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan dalam kurun waktu tiga bulanan atau semesteran. Data perkembangan kebugaran siswa akan memberikan motivasi siswa dalam proses belajarnya.
- 4) Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas. Data kebugaran siswa merupakan salah satu faktor yang diperhitungkan dalam memberikan nilai mata pelajaran penjas. Siswa yang memperoleh nilai kebugaran yang tinggi akan berpengaruh positif terhadap perolehan nilai akhir mata pelajaran penjas demikian pula sebaliknya bagi siswa yang memiliki derajat kebugaran yang rendah.
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugaran, harus ditopang oleh data kebugaran yang dimiliki siswa pada saat ini. Berdasarkan kondisi siswa yang masih rendah tentu akan dibrikan oleh guru untuk melakukan aktivitas fisik yang menunjang dalam peningkatan kemampuan fisiknya.
- 6) Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik. Kualitas kinerja atau aktivitas fisik siswa sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiknya. Dengan demikian kualitas kondisi fisik siswa yang bertalian erat dengan

kinerja dari siswa itu sendiri. Kualitas kinerja ini tentu akan berpengaruh terhadap produktivitas hasil belajar siswa.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6). Menurut Suharjana (2004: 13) mengemukakan latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Latihan kebugaran jasmani berarti suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus menerus (Suharjana, 2004: 13-14).

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Bompa, Thompson, Egger dan Fox dalam Suharjana (2004: 16) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip Adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*)
Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
- 2) Prinsip beban berlebihan (*The Overload Principle*)
Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.
- 3) Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*)
Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progresif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi, atau lama latihan.
- 4) Prinsip spesifikasi atau kekhususan (*The Principle of Specificity*)
Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
- 5) Prinsip Individu (*The Principle Individuality*)
Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.
- 6) Prinsip Kembali asal (*The Principle of Reversibility*)
Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

3. Hakikat Latihan Sirkuit

a. Pengertian Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit adalah bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos latihan, yaitu antara 8 sampai 16 pos latihan. Latihan dilakukan secara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua dan seterusnya hingga sampai selesai seluruh pos (Suharjana, 2013: 49).

Set atau Sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian (Sukadiyanto, 2005: 28). Latihan sirkuit adalah suatu metode latihan kondisi fisik dimana satu bentuk latihan gerak berpindah ke bentuk latihan gerak yang lain (Surtiyo Utomo, 2008: 66).

Dari beberapa pengertian di atas penulis menyimpulkan latihan Sirkuit adalah suatu program latihan yang terdiri dari beberapa *stasion* dan di setiap *stasion* seseorang harus melakukan gerakan yang bertujuan untuk melatih daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan sesuai dengan kemampuan individu masing-masing.

b. Program Latihan Sirkuit

Menurut J.P O'shea dalam Surtiyo Utomo (2008: 64) mengemukakan bahwa jumlah stasiun adalah delapan tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dengan repetisi antara 15-20 kali. Waktu istirahat tiap stasiun adalah satu menit atau kurang.

Menurut M. Sajoto (1995: 83) dalam Kusmanto (2010: 18) dalam program latihan harus direncanakan sedemikian rupa, sehingga latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Latihan sirkuit dengan beban berat, sasaran utama dirancang untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, sedangkan sasaran kedua untuk *endurance*. Latihan untuk *endurance* otot, maka rancangan program dibuat dengan repetisi tinggi tetapi beban ringan, sasaran adalah *endurance* untuk *cardiovascular-respiratory*, maka program latihan hendaknya memasukkan unsur-unsur lari di dalam program latihan.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa program latihan sirkuit harus dirancang sesuai dengan sasaran yang akan dicapai misalnya ingin melatih kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power. Latihan yang diberikan terdiri dari beberapa *stasion*.

c. Kelebihan Latihan Sirkuit

Menurut Amat Komari (2008: 77-78) latihan sirkuit mempunyai beberapa keuntungan antara lain:

- 1) Tiap latihan akan diketahui lamanya waktu latihan untuk menyelesaikan dosis yang telah ditentukan. Karena setiap latihan waktunya dicatat sedangkan dosisnya tetap, maka dapat dibandingkan dengan waktu latihan yang telah lalu makin cepat atau makin lambat.

- 2) Setiap latihan dapat diketahui kondisi kebugaran peserta naik atau turun. Karena mengerjakan dosis latihan yang sama, kalau waktunya makin lambat berarti kondisinya lebih rendah dari latihan yang lalu.
- 3) Latihan bisa secara klasikal karena alatnya mudah didapat (*accessible*) sehingga jika dibutuhkan dalam jumlah yang banyak tetap mudah mencukupinya.
- 4) Dosis latihan sesuai dengan kemampuan individu, hal ini sesuai dengan prinsip latihan yang bersifat individual.
- 5) Bobot intensitas latihan relative sama beratnya, karena masing-masing peserta mengerjakan dosis latihannya repetisinya lebih banyak begitu sebaliknya bagi yang lebih lemah repetisi dosisnya juga lebih rendah.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kelebihan dari latihan sirkuit yaitu melatih dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan. Kelebihan-kelebihan latihan sirkuit dapat diaplikasikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan intensitas, dosis, waktu, dan bobot latihan serta klasifikasi peserta didik.

d. Jenis Latihan Sirkuit

Menurut Sukadiyanto (2005: 28) mengemukakan dalam satu seri terdiri dari beberapa mavam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam rangkaian. Contoh penggunaan istilah seri atau sirkuit seperti brikut ini:

Tabel 2. Contoh Latihan Sirkuit.

Seri/Sirkuit I	Seri/Sirkuit II	Seri/Sirkuit III	Seri/Sirkuit IV
1. <i>Push up</i> 50x	1. <i>Push up</i> 50x	1. <i>Push up</i> 50x	1. <i>Push up</i> 50x
2. <i>Sit up</i> 50x	2. <i>Sit up</i> 50x	2. <i>Sit up</i> 50x	2. <i>Sit up</i> 50x
3. <i>Back up</i> 50x	3. <i>Back up</i> 50x	3. <i>Back up</i> 50x	3. <i>Back up</i> 50x
4. <i>Squat jump</i> 10x	4. <i>Squat trush</i> 10x	4. <i>Squat trust</i> 10x	4. <i>Squat trust</i> 10x
5. Lompat <i>zig-zag</i> 10x	5. <i>Squat jump</i> 10x	5. <i>Squat jump</i> 10x	5. <i>Squat jump</i> 10x
	6. Lompat <i>zig-zag</i> 10x	6. Lompat <i>zig-</i> <i>zag</i> 10x	6. Lompat <i>zig-zag</i> 10x

(Sumber: Sukadiyanto, 2005: 28)

Apabila pada kolom pertama (Seri/Sirkuit I) jenis latihan I sampai dengan 6 telah selesai dilakukan, berarti telah melakukan latihan sebanyak satu seri atau satu sirkuit. Kalau dua seri atau sirkuit berarti latihan pada kolom pertama dan kedua diselesaikan, demikian seterusnya. Menurut Amat Komari (2008: 8) materi Latihan Sirkuit terdiri dari 10 *Station* yaitu:

- 1) *Shuttle Run*
- 2) *Push up*
- 3) *Sit up*
- 4) *Back Up*
- 5) *Side Jump*
- 6) *Step Up*
- 7) *Frog Jump*
- 8) Lompat *zig-zag*
- 9) *Bench Jump*
- 10) *Squat rush*

4. Karakteristik Siswa SMP

Masa sekolah adalah masa-masa dimana anak akan sangat rawan untuk terjebak dalam hal-hal yang negatif. Hal ini disebabkan oleh sifat ingin tahu dari anak itu sendiri, bila ada waktu kosong, maka anak tidak akan segan untuk mencoba hal-hal yang baru. Sebagai calon guru atau calon pendidik, perlu sekiranya mencegah hal tersebut. Terkait dengan pembekalan yang peneliti dapat, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah media yang harus dikembangkan dalam mencegah kemungkinan buruk tersebut.

Siswa menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Menurut Depdikbud (1994: 4), siswa SMP adalah peserta didik pada satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan ketrampilan siswa untuk melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas.

Menurut Fauzia Aswin (1996: 155), masa usia sekolah menengah pertama merupakan babak ahir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami perkembangan sikap dan perilaku, anak akan menjadi lebih berani dalam hal tantangan dan bersemangat dalam suatu permainan. Perkembangan dari berbagai aspek sangatlah berpengaruh. Meski demikian, proses perkembangan anak masih berlanjut. Anak melakukan proses belajar dengan cara yang

semakin kompleks dan anak akan menggunakan panca indranya untuk menangkap berbagai informasi.

Menurut Sukintaka (1992: 45), anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 1. Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 3. Sering menmpilkan kecanggungan.
 4. Merasa mempunyai superketahanan dan energy tidak terbatas.
 5. Mudah lelah tetapi tidak dihiaraukan .
 6. Tumbuh dan berkembang secara tetap.
 7. Laki-laki memiliki kekuatan dan kecepatan yang lebih baik dari pada perempuan.
 8. Ketrampilan dalam gerak semakin baik.
- b. Psikis dan mental
 1. Banya menghabiskan energi untuk fantasinya.
 2. Ingin menetapkan pandangan hidup.
 3. Mudah gelisah karena keadaan.
- c. Sosial
 1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 2. Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
 3. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Menurut Desmita (2012: 36) dilihat dari tahapan dan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli pada usia sekolah menengah pertama terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada usia tersebut, yaitu:

1. Terjadi ketidaseimbangan antara tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbul ciri-ciri sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi antara menyendiri dan bergaul.
4. Senang membandingkan sesuatu.
5. Mulai mempertanyakan secara rinci.
6. Reaksi dan ekspresi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku sendiri dan kehidupan sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih tertata

Adanya karakteristik anak usia sekolah menengah pertama yang demikian maka pendidikan diharapkan untuk:

1. Menerapkan model pembelajaran yang memisahkan pria dan wanita ketika membahas masalah atau topik-topik yang berkenaan dengan anatomi dan fisiologi.
2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan hobi dan minatnya melalui kegiatan yang positif.
3. Menerapkan pendekatan pembelajaran yang memperhatikan perbedaan individu dan kelompok kecil.
4. Meningkatkan kerjasama dengan orang tua dan masyarakat untuk mengembangkan potensi siswa.
5. Tampil menjadi teladan yang baik bagi siswa.
6. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bertanggung jawab.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian ekstrakurikuler

Berdasarkan SK Mendikbud No.060/U1993, No 061/U/1993 dan No. 080/U/1993, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sudah sesuai dengan keadaan dan juga kebutuhan sekolah. Lebih lanjut ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati (1993 : 34) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan disekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Yudhan Saputra (1998 : 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah bisa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Dari beberapa uraian di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ekstrakurikuler Karate merupakan suatu pelajaran tambahan yang diadakan oleh sekolah dan dilakukan diluar jam sekolah yang mempunyai nilai positif bagi peserta didik agar dapat menambah pengetahuan atau meningkatkan prestasi dari bakat bela diri karate yang telah dimiliki oleh peserta didik tersebut.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah kejuruan agar siswa dapat menambah ketrampilan-ketrampilan tertentu atau pengetahuan-pengetahuan lain diluar jam

pelajaran sekolah. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler akan sangat bermanfaat bagi siswa.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Depdikbud (1994:

7) tujuan ekstrakurikuler adalah :

- 1) Mengembangkan alat
- 2) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan masyarakat .

Dari keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu agar siswa memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan baik ranah kognitif maupun ranah afektif.

c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Manfaat dari adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga antara lain:

- 1) Pembinaan prestasi siswa
- 2) Mendukung dan membina olahraga siswa
- 3) Menunjang tercapinya tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah.

6. Hakikat karate

Berdasarkan <https://id.wikipedia.org/wiki/Karate> Karate adalah bela diri yang berasal dari jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke jepang lewat Okinaw. Seni bela diri ini pertama kali disebut “*Tote*” yang berarti seperti “ Tangan China”. Waktu karate masuk Jepang, nasionalisme

Jepang pada saat itu masih tinggi tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah Kanji Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi 'Karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah 'Kara' dan berarti 'Kosong'. Dan yang kedua, 'Te', berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong" (*Phinyin:Kongshou*). Demikianlah makna yang tergantung dalam karate. Karena itu lah seseorang yang belajar karate sepantasnya tidak hanya memperhatikan sisi teknik dan fisik, melainkan juga memperhatikan juga sisi mental yang sama pentingnya. Seiring usia yang terus bertambah, kondisi fisik akan terus menurun. Namun kondisi fisik seseorang karateka yang diperoleh lewat latihan yang lama akan membentuk kesempurnaan karakter.

Sejarah karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan pendidikan mereka di Jepang. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia, antara lain: Baud AD Adikusomo (seseorang karateka yang mendapatkan sabuk hitam M. Nakayama, JKA Shotokan), Kariantio Djojonegoro, Mochtar Rusukan dan Otoman Noh, mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran Shotokan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta. Baud AD Adikusomo kemudian tercatat sebagai pelopor seni bela

diri Karate di Indonesia dan juga pendiri Indonesia karate-DO (INKADO). Setelah beliau, nama putra-putra bangsa Indonesia yang ikut berjasa mengembangkan berbagai aliran karate di Indonesia, antara lain Sabeth Mukhsin dari aliran Shotokan, pendiri Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) dan Federasi Karate. Tradisional Indonesia juga (FKTI), dan juga Anton Lesiangi (sama-sama dari aliran Shotokan), pendiri lembaga Karate-Do Indonesia/Lemkari. Aliran Shotokan adalah yang paling populer di Indonesia. Selain Shotokan, Indonesia juga memiliki perguruan-perguruan dari aliran lain yaitu Wado dibawah asuhan Wado-ryu Karate-Do Indonesia (WADOKAI) yang didirikan oleh C.A. Taman dan Khusin-ryu Matsuzaki Karate-Do Indonesia (KKI) yang didirikan oleh Matsuzaki Horyu. Selain itu juga dikenal Setyo Haryono dan beberapa tokoh lainnya yang membawa aliran Goju-ryu, dan Nardi T. Nirwanto dengan beberapa tokoh lainnyamembawa aliran Kyokushin. Aliran Shito-ryu juga tumbuh di Indonesia dibawah perguruan GABDIKA Shitoryu (dengan tokohnya Dr. Markus Basuki) dan SHINDOKAN (dengan tokohnya Bert Lengkong). Selain aliran-aliran yang bersumber dari jepang diatas, ada juga beberapa aliran karate di Indonesia yang di kembangkan oleh putra-putra bangsa Indonesia sendiri, sehingga menjadi independent dan tidak terikat dengan aturan dari Hombu Dojo (Dojo Pusat) di negeri Jepang. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai aliran menyebabkan terjadinya ketidak cocokan diantara tokoh-tokoh tertentu, sehingga menimbulkan perpecahan di dalam tubuh FORKI. Namun akhirnya

dengan adanya kesepakatan dari para tokoh-tokoh karate untuk kembali bersatu dalam upaya mengembangkan karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil kongres ke IV FORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Namun gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti *Kyokushin*, *Shorin-ryu* dan *Uechi-ryu* tersebar luas ke berbagai Negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyur, walaupun tidak termasuk dalam 4 besar WKF. Di Negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadahi Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama *Wuko World Union of Karatedo Organization*). Ada pula ITKF (*International Tradisional Karate Federation*). Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat “tanpa kontak langsung”, berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *Daidojoku* yang “kontak langsung”.

Latihan dasar menurut Bermanhot Simbolon (2013: 2) sebagai berikut:

- a. *Kihon*, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis.
- b. *Kata*, yaitu latihan jurus atau bunga karate.
- c. *Komite*, yaitu latihan tanding atau sparing.

Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olahraga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik tempur sementara aliran olahraga lebih menumpukan tehnik-tehnik untuk pertandingan olahraga.

Berikut adalah pengelompokan karate dalam karate:

1) *.Kihon*

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi Karate harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Komite*. Pelatihan *Kihon* dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan dan bantingan. Pada tahap *dan* atau Sabuk Hitam, Karateka dianggap sudah menguasai seluruh *Kihon* dengan baik.

2) *.Kata*

Kata secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung.

Setiap *kata* memiliki ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda. Dalam *Kata* yang dinamakan *Bunkai*. *Bunkai* adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar *kata*. Sebagai contoh: *Kata Teki* dialiran *Shotokan* dikenal dengan nama *Naihanchi* di aliran *Shito-ryu*. Sebagai akibatnya *Bunkai* (aplikasi kata) tiap aliran juga berbeda.

3) .*kumite*

Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite Shiai* atau *kumite* pertandingan.

Untuk aliran *Shotokan* di Jepang, *kumite* hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat *dan*. (sabuk hitam), Karateka diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai lawan bertanding. Untuk aliran “kontak langsung” seperti *Kyokushin*, karateka sudah dibiasakan untuk melakukan *Kumite* sejak sabuk biru strip. Praktisi *kyokushin* diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tenaganya ke arah lawan bertanding. (

7. Ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombang.

Berdasarkan kurikulum yang ada, SMP Negeri 1 Gombang berusaha mengembangkan kemampuan siswa di luar bidang akademik dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gombang seperti: Karate, Sepak bola, Bola voli, Bulutangkis, dan Tenis meja, Drumbe, Pramuka, Seni musik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diikuti siswa yaitu Karate. Peserta

ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 1 Gombang terdiri dari siswa kelas VII dan VIII. Pelaksanaan ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 1 Gombang dilakukan setiap hari Selasa dan Kamis yaitu pada pukul 14.00-16.00 WIB. Pembina ekstrakurikuler Karate adalah salah satu guru penjasorkes di SMP Negeri 1 Gombang yaitu bapak Turisno S.pd. Jas.

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombang selalu ramai dan antusias, ini disebabkan karena keikutsertaan siswa berdasarkan minat, bakat dan hobi siswa tersebut. Serta seringnya tim karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen melakukan serangkain uji coba pertandingan dan mengikuti pertandingan baik dalam level kecamatan, kabupaten, dan provinsi. Faktor ini berdampak positif pada saat latihan dimana siswa akan datang sesuai dengan jadwal senang dan menikmati latihan meskipun terkadang terasa berat dan melelahkan.

Kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gombang yang diteliti adalah olahraga karate yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa dan kamis pukul 14.00-16.00 WIB, dilapangan basket milik sekolah. Cabang olahraga karate SMP Negeri 1 Gombang yang memiliki prestasi yang cukup baik, teknik pembelajaran yang digunakan pelatih dalam melatih ekstrakurikuler karate yaitu dengan beberapa menit latihan fisik seperti *push up*, *sit*

up, back up, kemudian dilanjutkan dengan teknik menyerang, menangkis, menjatuhkan lawan, serta teknik kata dan komite.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

1. Penelitian yang ditulis oleh Yulia Effriani (2003) dengan judul “pengaruh latihan sirkuit training terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP N 2 Gombang Kebumen” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-prottest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive dengan subjek berjumlah 20 siswa. Kemudian direncanakan untuk diberi perlakuan sebanyak 13 kali, teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 12-14 tahun. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t, diperoleh hitung= 7,490 dengan nilai $p = 0,000$ atau nilai $p < 0,05$, sehingga latihan menggunakan senam aerobic mempunyai pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Gombang Kebumen.
2. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan peneliti ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suban Hasan (2009) yang berjudul “pengaruh latihan sirkuit training terhadap kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola basket di SMK

panca Bhakti Banjarnegara”. Peneliti dengan metode eksperimen, instrument yang digunakan adalah siswa kelas dua, putra, mengikuti ekstrakurikuler olahraga disekolah dengan jumlah 20 siswa yang terdiri dari 8 siswa putra sepakbola, 5 siswa putra bola basket, 4 siswa putra sepak takraw, 3 siswa putra renang, sampel yang diambil dalam penelitian secara *purposive –sampling* dengan menggunakan criteria. Adapun dari criteria tersebut meliputi: siswa kelas dua, putra, mengikuti ekstrakurikuler olahraga disekolah. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sirkuit training terhadap kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMK Panca Bhakti Banjarnegara.

3. Singgih Puji Sadono (2005), dalam penelitian yang berjudul “pengaruh Sirkuit Training terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 2 SMA N 1 Pamenang Provinsi Jambi”. Hasil perhitungan diperoleh T-hit sebesar 6,726 dengan p kurang dari 5 % karena $p < 0,50$, maka disimpulkan t-hit pengamatan ulang pada kelompok eksperimen diperoleh t-hit tersebut signifikan, artinya ada perbedaan. Apabila dilihat dari uji-t pengamatan ulangan pada kelompok eksperimen diperoleh t-hit sebesar 14,084 dengan $p < 0,05$. Baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, semua menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani awal dengan kebugaran jasmani akhir. Akan tetapi t-hit pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan t-hit pada kelompok kontrol. Hal ini memperkuat kesimpulan

bahwa pemberian treatment sirkuit training berpengaruh positif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 2 SMA N 1 Pamenang Jambi.

C. Kerangka Berfikir

Cabang beladiri karate merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh tubuh komponen kondisi fisik, karena kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Seperti yang dikatakan Sajoto (1988:57) bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat di dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Perlukan Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi) merupakan unsur dominan dalam kebugaran jasmani seseorang. Pentingnya kebugaran kardiorespirasi (VO2 Max) dalam bela diri karate mempunyai pengaruh besar dalam penampilan ketika pertandingan karate berlangsung. Daya tahan jantung paru baik akan memberikan gerakan bela diri karate yang baik pula disusul dengan komponen kebugaran lainnya. Beberapa gerakan yang membutuhkan kebugaran jasmani seperti: melompat, berbalik, meloncat, lari pendek, memukul dan zig-zag. Kebugaran jasmani dipandang sangat penting untuk ditingkatkan agar penampilan saat pertandingan bela diri karate tidak mengalami penurunan kualitas saat bertanding.

Latihan sirkuit terdiri dari beberapa latihan dan memiliki item yang berbeda-beda setiap pos. Latihan ini sangat lah mendukung dalam proses peningkatkan kualitas kebugaran jasmani pemain karate. Kebugaran jasmani yang akan ditingkatkan melalui latihan sirkuit terdiri dari beberapa item latihan diantaranya : *Shuttle run, Push up, Sit up, Back up, Side jump, Step up, Frog jump, Lompat zig-zag, Bench jump, Squat rush.*

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsure yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah adalah membantu siswa mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan sifat positif, serta gerak dasar berbagai aktifitas jasmani. Upaya peningkatan kebugaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu evaluasi dengan cara menyelenggarakan tes dan menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani yang sudah baku. Kemudian peneliti memberikan latihan sirkuit dengan tujuan apakah latihan sirkuit berpengaruh meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP N 1 Gombang Kebumen 2014/2015.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, yaitu Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen tahun ajaran 2014/2015, maka penelitian ini berjenis penelitian eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 84), eksperimen ini merupakan penelitian dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu “ yang dikenakan pada subjek selidik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *One –Group Pretest-Posttest Design*, satu kelompok diamati kemudian diberi perlakuan. Setelah beberapa lama diamati lagi untuk menentukan apakah terjadi perbedaan akibat perlakuan, menurut Suharsimi Arikunto (2005: 85) , didalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Sebelum eksperimen disebut *Pretest*, dan sesudah eksperimen disebut *Posttest*.

Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan sesuai dengan pernyataan Tjaliek Sugiardo (1991 : 25) dalam Bangkit Budi Iswanjaya (2014: 63) latihan sebanyak 16 kali secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap.

Desain tersebut di atas, jika digambarkan menjadi sebagai berikut:

$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$

Keterangan:

O₁: *Pretest*

X : latihan sirkuit/perlakuan

O₂: *Posttest*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2005: 118) “ Variabel adalah objek penelitian atau apa-apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel bebas yaitu yaitu latihan sirkuit , sedangkan variabel terikatnya yaitu tingkat kebugaran jasmani. Adapun devinisi variable dalam peneltian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas : Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang terdiri dari beberapa stasiun dan disetiap stasiun seseorang harus melakukan gerakan yang bertujuan untuk melatih daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya ledak, kecepatan, ketepatan. Peserta siswa ekstrakurikuler karate SMP N 1 Gombang kelompok eksperimen latihan sirkuit dengan materi latihan yang terdiri dari 10 stasion yaitu: (1) *Shuttle run* (lari bolak-balik), (2) *Push up* (dorong angkat), (3) *Sit Up* (baring duduk), (4) *Back up* , (5) *Side jump*, (6) *Step Up* (naik turun bangku), (7) *Frog Jump*, (8) lompat zig-zag, (9) *Bench jump*, (10) *Squat rush*.

2. Variabel Terikat : Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kebugaran fisik siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen yang

memiliki kekuatan daya tahan tubuh baik untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari dengan mudah atau secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dikutip dari Depdiknas (1999).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiono (2012: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, pada tahun pelajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate sebanyak 30 siswa putra.

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi sampling jenuh, peserta ekstrakurikuler Karate yang masih aktif mengikuti latihan tahun 2014, dengan jumlah populasi 20 peserta dengan karakteristik

yang sama. Semua populasi di jadikan sampel karena jumlah relatif lebih sedikit.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:101), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya dalam mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun yang di kutip dari Depdiknas (1999). Tes ini memiliki validasi untuk putra sebesar 0,950 dan reabilitas untuk remaja putra sebesar 0,960. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari:

a) . Untuk Putra terdiri dari:

- 1) lari 60 meter
- 2) gantung angkat tubuh
- 3) baring duduk (*sit up*)
- 4) loncat tegak (*vertical jump*)
- 5) lari 1000 meter

Alat yang digunakan untuk penelitian yaitu *Stopwatch* dan *Ban Ukur* sudah dikalibrasikan dan alat layak untuk digunakan dalam

penelitian, hasil kalibrasi dapat dilihat pada lampiran halaman 66 dan 68.

Adapun tabel nilai dan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

No	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 – ke atas	38 – ke atas	66 – ke atas	s.d –3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” –10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05” - dst	1

Tabel 4. Norma Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *treatment* yaitu latihan sirkuit kemudian diukur kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI. Dalam perencanaan program latihan yang akan diberikan peneliti kepada subyek peneliti sebanyak 16 kali pertemuan, dilaksanakan 3

kali per minggu selama 5 minggu sehingga total latihan 16 kali pertemuan. Untuk TKJI setiap peserta harus melaksanakan setiap rangkaian tes secara berurutan, tidak boleh terputus-putus dan tidak boleh lebih dari satu. Apabila tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal. Petugas untuk TKJI ada 10 orang disetiap butir tes ada 2-3 petugas untuk mencatat hasil tes yang dilakukan tiap-tiap peserta, peserta untuk tiap-tiap butir ada 5 orang. Sebelum melaksanakan tes tiap peserta diberikan kesempatan untuk mencoba terlebih dahulu dan memperlihatkan nomor dada kepada petugas agar mempermudah petugas mencatat hasil tes. TKJI ini dilaksanakan 2 kali yaitu pada *pretest* dan *posttest*. langkah-langkah mengumpulkan data yaitu: (1) mengumpulkan sampel (2) menjelaskan tata cara dan prosedur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (3) kemudian sampel diminta untuk melakukan pemanasan (4) sampel diperintahkan untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (5) mencatat hasil tes.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus di penuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis

harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2005 :299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu di uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dengan menggunakan bantuan SPSS 16 .

2. Pengujian Hipotesis

Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji t. Uji digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak. Setelah uji persyaratan terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara pretest dan posttest.

Uji hipotesis menggunakan dependen sampel Test dengan uji t. Jika t dihitung $\geq t$ tabel dan $p < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, berarti tidak ada perbedaan. Jika t dihitung $< t$ tabel dan $p > 0,05$, maka H_o diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada perbedaan.

Rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N = Jumlah Sampel.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991 : 57):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean difrent}}{\text{mean prettest}} \times 100 \%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean prettest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen, yang bertempat di jalan sempor lama Wonokriyo Gombang Kebumen. Frekuensi latihan yaitu tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa pukul 14.00-16.00 WIB, Kamis dan Sabtu pukul 15.30-17.30 WIB. Penelitian dilaksanakan di lapangan basket SMP Negeri 1 Gombang pada tanggal 2 April 2015 sampai dengan tanggal 26 Mei 2015. *Pretest* dilakukan pada tanggal 4 April 2015 dan *posttest* dilakukan pada tanggal 26 Mei 2015 sekitar lapangan SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015.

Pada penelitian ini, populasinya adalah siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang usia 13-15 tahun yang berjumlah 30 anak. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen berjumlah 20 siswa dengan kriteria yang meliputi: (1) daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan); (2) bersedia mengikuti *treatment*; (3) siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang; (4) berjenis kelamin laki-laki; dan (5) kelompok usia 13-15 tahun.

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu per satu data penelitian, dari

data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel 5. Data *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Jasmani

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
X1	16	21
X2	11	16
X3	12	17
X4	13	13
X5	12	16
X6	13	17
X7	9	11
X8	11	13
X9	11	16
X10	14	19
X11	15	20
X12	15	20
X13	15	19
X14	12	16
X15	10	14
X16	11	15
X17	12	16
X18	11	16
X19	13	17
X20	13	15

Berikut hasil analisis data statistik dari tabel 3 di atas, yaitu:

Tabel 6. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	20	20
<i>Mean</i>	12,45	16,35
<i>Median</i>	12,00	16,00
<i>Mode</i>	11,00	16,00
<i>Std. deviation</i>	1,84	2,56
Minimum	9,00	11,00
Maksimum	16,00	21,00
<i>Sum</i>	249,00	327,00

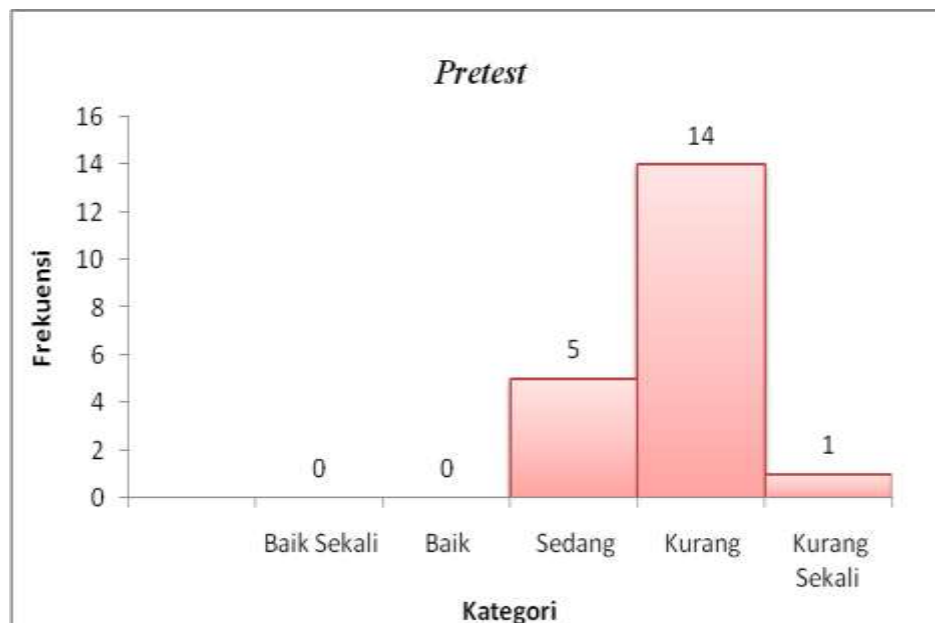
1. Hasil Data *Pretest*

Hasil deskripsi data *pretest* TKJI peserta putra ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang kebumen diperoleh nilai minimum sebesar 9, nilai maksimum sebesar 16, *mean* sebesar 12,45, *median* sebesar 12,00, *modus* sebesar 11,00; dan *standar deviasi* sebesar 1,84. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Pretest* TKJI

No	Klasifikasi	Interval	<i>Pretest</i>	
			Frekuensi	%
1	Baik Sekali	22 - 25	0	0
2	Baik	18 - 21	0	0
3	Sedang	14 - 17	5	25
4	Kurang	10 - 13	14	70
5	Kurang Sekali	5 - 9	1	5
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel 5 di atas, berikut penggambaran data melalui histogram pada data *pretest* di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *Pretest* TKJI

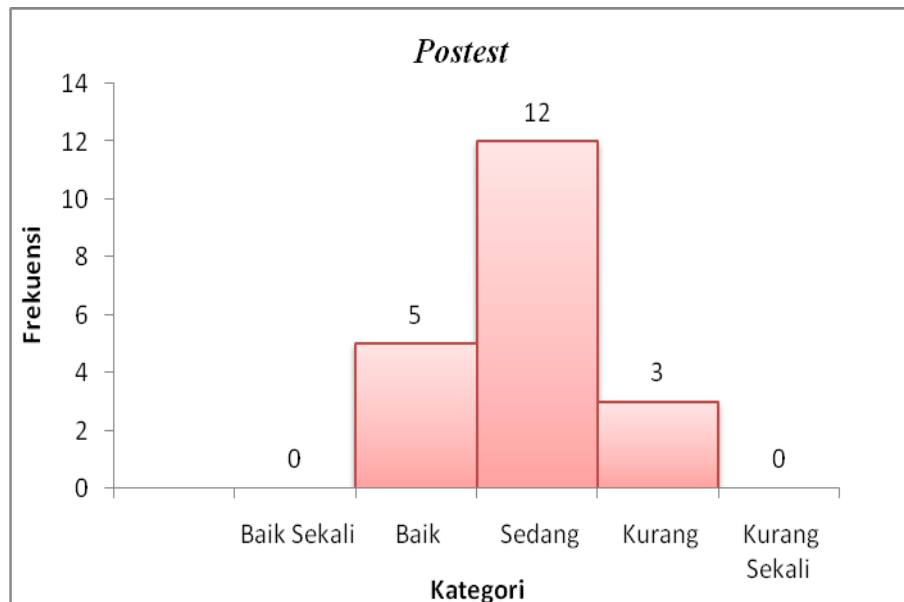
2. Hasil Data *Posttest*

Hasil deskripsi data *posttest* TKJI peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen, diperoleh nilai minimum sebesar 11,00; nilai maksimum 21,00; *mean* 16,35; *median* 16,00; *modus* sebesar 16,00; dan *standar deviasi* 2,56. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Posttest* TKJI

No	Klasifikasi	Interval	<i>Posttest</i>	
			Frekuensi	%
1	Baik Sekali	22 - 25	0	0
2	Baik	18 - 21	5	25
3	Sedang	14 - 17	12	60
4	Kurang	10 - 13	3	15
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel 8 di atas, berikut penggambaran data melalui histogram pada data *posttest* di bawah ini:



Gambar 2. Histogram *Posttest* TKJI

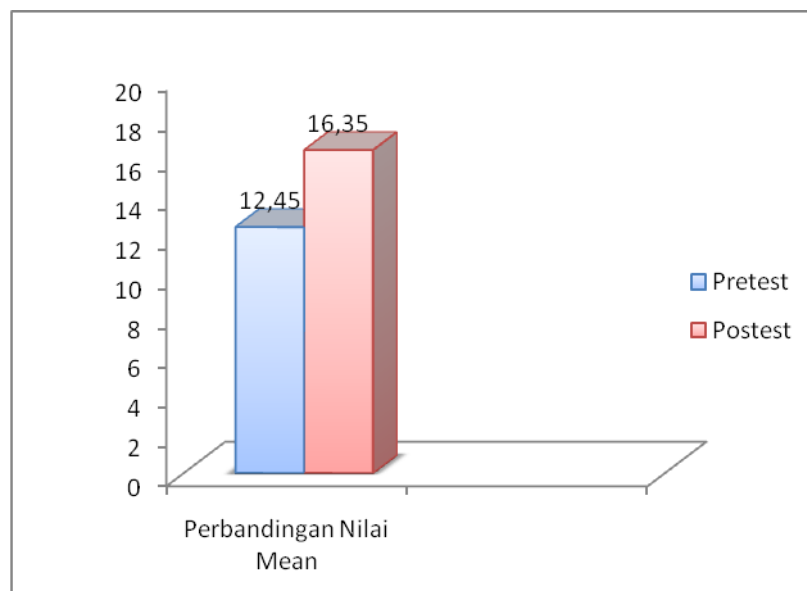
3. Rangkuman Perbandingan Nilai *Mean* Pada TKJI Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen

Berikut rangkuman hasil analisis data nilai *mean* pada *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini, yang ditunjukkan pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 9. Rangkuman Perbandingan Nilai *Mean* Pada *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama Kelompok	Mean
1	<i>Pretest</i>	12,45
2	<i>Posttest</i>	16,35

Penggambaran hasil analisis data nilai *mean* pada *pretest* dan *posttest* melalui histogram sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Perbandingan Nilai *Mean* Pada *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan gambar 5 di atas menunjukkan nilai rata-rata pada *pretest* dan *posttest* TKJI Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen. Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari pada nilai rata-rata *pretest* ($16,35 > 12,45$).

C. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dilakukan sebelum melakukan analisis data. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas variansi. Berikut ini adalah hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas variansi.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel yang dilakukan dengan program SPSS 16. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah dua data *pretest* dan *posttest*. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data peserta tes didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 10. Data Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Data	Signifikan (<i>p</i>)	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,654	Data berdistribusi normal
<i>Posttest</i>	0,690	Data berdistribusi normal

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* peserta ekstrakurikuler karate seperti yang ditunjukkan tabel 8 di atas, terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 ini artinya data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari variansi yang sama atau tidak. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan melalui uji F dengan menggunakan program SPSS 16. Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Data Uji Homogenitas

Kelompok	Db	F _h	F _t	P(Sig.)	Keterangan
<i>Pretest</i>	1:38	0,966	4,098	0,332	Homogen
<i>Post-test</i>					

Berdasarkan tabel 11, hasil uji homogenitas penelitian pada *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa nilai $F_{hitung} <$ dari F_{tabel} ($0,966 < 4,098$); dan nilai signifikansi (p) sebesar $0,332 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015”. Untuk pengujian hipotesis, langkah yang dilakukan adalah menganalisis hasil uji-t. Kriteria hipotesis akan diterima apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, dan signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis dalam penelitian ini dapat **diterima**.

Tabel 12. Hasil Uji *Paired Test* (Uji T)

Kelompok	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	12,45	12,706	2,085	0,000	T _{hitung} > t _{tabel} (signifikan)
<i>Posttest</i>	16,35				

Dari tabel di atas, hasil analisis data diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 12,706 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian nilai t_{hitung} dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, sehingga diperoleh t_{tabel} sebesar 2,085. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($12,706 > 2,085$). Apabila dibandingkan dengan nilai

signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan **diterima**. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015.

Selanjutnya, untuk melihat keefektifan peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015 ditunjukkan dari hasil nilai rata-rata dimana diketahui bahwa nilai rata-rata pada *pretest* sebesar 12,45 dan nilai rata-rata pada *posttest* sebesar 16,35. Artinya, latihan sirkuit efektif diterapkan pada kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015, ditunjukkan dari nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar dari pada *pretest* ($16,35 > 12,45$). Besarnya peningkatan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015 sebesar 3,90 atau sebesar 39,0%. Artinya latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data pada hipotesis dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015. Hal ini ditunjukkan dari nilai

t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($12,706 > 2,085$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar dari pada pada *pretest* ($16,35 > 12,45$). Artinya, latihan sirkuit efektif diterapkan pada kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015. Besarnya latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015 sebesar 3,90 atau sebesar 39,0%. Artinya latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015.

Ekstrakurikuler karate merupakan suatu pelajaran tambahan yang diadakan oleh sekolah dan dilakukan di luar jam sekolah yang mempunyai nilai positif bagi peserta didik agar dapat menambah pengetahuan atau meningkatkan prestasi dari bakat bela diri karate yang telah dimiliki oleh peserta didik tersebut. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah pertama supaya siswa dapat menambah keterampilan-keterampilan tertentu atau pengetahuan-pengetahuan lain diluar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen selalu ramai dan antusias, hal ini disebabkan karena keikutsertaan siswa berdasarkan minat, bakat dan hobi siswa tersebut, serta seringnya tim karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen melakukan serangkaian uji coba pertandingan dan mengikuti pertandingan baik dalam level Kecamatan,

Kabupaten, dan Provinsi. Dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler karate, maka diperlukan latihan salah satunya dengan menggunakan latihan sirkuit.

Latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Latihan sirkuit terdiri atas ragam gerakan yang mencakup latihan untuk kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru. Komponen-komponen yang tersusun dalam latihan sirkuit dapat meningkatkan daya tahan, dengan melatih daya tahan tubuh maka dapat mengembangkan konsumsi oksigen. Sehingga seiring dengan meningkatnya daya tahan tubuh akan berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi oksigen. Jadi latihan sirkuit akan memberikan sumbangan yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Latihan sirkuit terdiri dari beberapa latihan dan memiliki item yang berbeda-beda setiap pos. Latihan ini sangat lah mendukung dalam proses peningkatan kualitas kebugaran jasmani pemain karate. Kebugaran jasmani yang akan ditingkatkan melalui latihan sirkuit terdiri dari beberapa item latihan diantaranya : *Shuttle run, Push up, Sit up, Back up, Side jump, Step up, Frog jump, Lompat zig-zag, Bench jump, Squat rush.*

Kelebihan dari latihan sirkuit yaitu (1) tiap latihan akan diketahui lamanya waktu latihan untuk menyelesaikan dosis yang telah ditentukan. karena setiap latihan waktunya dicatat sedangkan dosisnya tetap, maka dapat

dibandingkan dengan waktu latihan yang telah lalu makin cepat atau makin lambat; (2) setiap latihan dapat diketahui kondisi kebugaran peserta naik atau turun. karena mengerjakan dosis latihan yang sama, kalau waktunya makin lambat berarti kondisinya lebih rendah dari latihan yang lalu; (3) latihan bisa secara klasikal karena alatnya mudah didapat (*accessible*) sehingga jika dibutuhkan dalam jumlah yang banyak tetap mudah mencukupinya; (4) dosis latihan sesuai dengan kemampuan individu, hal ini sesuai dengan prinsip latihan yang bersifat individual; dan (5) bobot intensitas latihan relative sama beratnya, karena masing-masing peserta mengerjakan dosis latihannya repetisinya lebih banyak begitu sebaliknya bagi yang lebih lemah repetisi dosisnya juga lebih rendah.

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kesegaran jasmani melalui latihan sirkuit memberikan pengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate. Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah adalah membantu siswa mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan sifat positif, serta gerak dasar berbagai aktifitas jasmani. Pentingnya kebugaran kardiorespirasi (VO_2 Max) dalam bela diri karate mempunyai pengaruh besar dalam penampilan ketika pertandingan karate berlangsung. Daya tahan jantung paru baik akan memberikan gerakan bela diri karate yang baik pula

disusul dengan komponen kebugaran lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1988: 57) bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting di dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015. Hal ini ditunjukkan dari nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($12,706 > 2,085$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil analisis data diketahui bahwa nilai *mean posttest* pada siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate dengan menggunakan latihan sirkuit pada kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2014/2015 lebih besar dari nilai *mean pretest* pada siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate tanpa menggunakan latihan sirkuit atau ($16,35 > 12,45$) dan besarnya peningkatan pada *pretest* dan *posttest* sebesar 3,90 atau 39,0%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat di implikasikan bahwa guru kegiatan ekstrakurikuler karate dapat menggunakan metode atau latihan-latihan lainnya yang menarik dalam mengajar kegiatan ekstrakurikuler karate agar memudahkan siswa dalam menguasai materi serta agar tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler karate dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

C. Keterbatasan Hasil 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. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas siswa pada saat penelitian, kesungguhan siswa, kondisi fisik siswa, dan psikis tiap siswa dalam penelitian ini. Namun peneliti sudah menganjurkan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan yang diterapkan dalam penelitian ini.
2. Peneliti hanya melakukan penelitian pada siswa putra di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate, alangkah baiknya jika penelitian dilakukan pada seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dalam lingkup yang lebih luas.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombang Kebumen 2014/2015, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Kegiatan Ekstrakurikuler

Dari penelitian ini diharapkan guru mampu melanjutkan penggunaan latihan sirkuit dan mampu memvariasikan dengan model latihan lainnya dalam proses pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler karate sesuai dengan kondisi siswa tersebut sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani pemain karate.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan agar dapat mempertahankan semangat dan motivasi dalam mengikuti arahan dan cara mengajar guru ekatrakurikuler yang masih belum menggunakan model latihan tertentu, agar kualitas kebugaran jasmani selalu terjaga dan dapat bermain karate dengan sebaik-baiknya.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan model-model latihan baru, dengan menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA


- Amat Komari.(2008). *Jendela bulu tangkis*, Yogyakarta: FIK UNY
- Anjar Praptono. (2005). *Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 tahun di SSB Indonesia Muda Kutowinangun Kebumen. Skripsi*. Yogyakarta:FIK UNY
- Ashadi, Kunjung. (2009). *Tes dan Pengukuran Penjas*. Surabaya: FIK UNESA
- Aswin, Fauziah. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Bangkit Budi Iswanjaya. (2009). *Pengaruh Latihan Bermain Gambaran Terhadap Kemampuan Tendangan Long Pass Siswi Peserta Estraauriuler Sepakbola Di SMPN 2 Pengasih Kulonprogo Tahun 2014. Skripsi* FIK UNY.2014.
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. (1999).*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 tahun*. Jakarta: Puskesjasrek Depdiknas.
- Depdikbud.(1994). *Petunjuk Pembent ukandan Pembinaan Perkumpulan Olahraga di Sekolah*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Engkos Koeasih. (1985). *Panduan Latihan Kesegaran Efektif dan Aman*.Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kusmanto, (2010). *Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II SMP Negeri 1 Arjosari Kabupaten Pacitan. Skripsi* FIK UNY. 2010.
- Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Arif ,Prihastono. (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo: CV Aneka.

- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga. Depdiknas.
- Setyo Prabowo. (2006). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lendah Kulonprogo Tahun Ajaran 2005/2006*. Skripsi FIK UNY.2006.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiono.(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta..
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D₂ PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D₂ PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi. Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Surtiyo Utomo. (2008). *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Samarinda: Bumi Aksara.at
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan ko dan ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud
- SK Mendikbud Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993, Nomor 080/U/1993 tentang kegiatan ekstrakurikuler. Diakses dari [http://winarno.staff.fkip.uns.ac.id/files/2009/10/ Makalah-Ekskul-di-Sekolah.pdf](http://winarno.staff.fkip.uns.ac.id/files/2009/10/Makalah-Ekskul-di-Sekolah.pdf) pada tanggal 12 Januari 2015 pukul 19.00 WIB.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Karate.pada> tanggal 14 juli 2015,pukul 20.00 WIB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK UNY

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Sekeloa No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 833902 psw 228

Nomor : 251/UN/34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Perencanaan Ijin Penelitian

30 Maret 2015

Yth. : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta

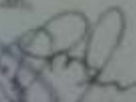
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rosnik Pratikno
NIM : 11601244130
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SMP N 1 Gombong Kebumen
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP N 1 Gombong Kebumen

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

Dekan,

Agus Sudiarso, M.S.
(000024 198601 1 00)

Tambahan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Gombong
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Badan Penanaman Modal Daerah



Lampiran 3. Surat Izin dari Sekretariat Semarang

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegihartono No. 1 Telepon : (024) 3547091 - 3547038 - 3541487
 Fax : (024) 3549360 E-mail : bptmd@jatengprov.go.id http : //bptmd.jatengprov.go.id
 Semarang - 50133

REKOMENDASI PENELITIAN
 NOMOR : 070/290/04.5./2015

Dasar :

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Profesi dan Pekerjaan Pemerintah Dalam Bidang Penelitian,
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah,
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah sebagaimana telah diubah dengan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 27 Tahun 2014.

Memperhatikan :

Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik/Provinsi Jawa Tengah Nomor 074/913/Kesbang/2015 tanggal 31 Maret 2015 perihal : Rekomendasi Perizinan

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : **BOSDIK PRATIKNIO**
2. Alamat : **Teras RT. 004/RW. 001, Kel. Sidamukti, Ker. Koworanen, Kab. Kebumeh, Provinsi Jawa Tengah**
3. Pekerjaan : **Mahasiswa.**

Untuk :

Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : **PENGARUH LATIHAN SIRKUIT KEBUKIT IRADAWA TERHADAP PENINGKATAN KECUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 1 GOMBONG KEHUMEN 2015/2016.**
- b. Tempat / Lokasi : **SMP Negeri 1 Gombong Kab. Kebumeh, Provinsi Jawa Tengah.**
- c. Bidang Penelitian : **Pendidikan.**
- d. Waktu Penelitian : **2 April s.d. 2 Mei 2015.**
- e. Penanggung Jawab : **Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd**
- f. Status Penelitian : **Baru.**
- g. Anggota Peneliti : **-**
- h. Nama Lembaga : **Universitas Negeri Yogyakarta.**

Keterangan yang harus diisi adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat /Lembaga swasta yang akan di jadikan objek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalin digunakan untuk tujuan tertentu yang dapat merugikan kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diabaikan pertubuhan sebagaimana mestinya.

Dengan rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperthnya.

Semarang, 02 April 2015


KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
 PROVINSI JAWA TENGAH



SUGENG PURWANTO
 KEPALA BPMD
 PROVINSI JAWA TENGAH

100 070 0407 02/04/2015

Lampiran 4. Surat Izin dari BAPPEDA

 **PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN**
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)
Jl. Veteran No. 2 Telp/Fax : (0287) 381570, Kebumen - 54311

Kebumen, 06 April 2015

Nomor : 071 - 1 / 162 / 2015
Lampiran : -
Hal : 1 Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SMP Negeri 1 Gombong
di
Kebumen

Menindaklanjuti surat rekomendasi Bupati Kebumen nomor 072/151/2015 tanggal 06 April 2015 tentang Ijin Penelitian/Survey, maka dengan ini diberitahukan bahwa pada instansi/wilayah Saudara akan dilaksanakan penelitian oleh


1. Nama / NIM	Rossik Pratikno / 11601244130
2. Pekerjaan	Mahasiswa UNY Yogyakarta
3. Alamat	Sidomukti Rt 04 Rw 01 Kuwarasan Kebumen
4. Penanggung Jawab	DR. Sugeng Purwanto, M.Pd
5. Judul Penelitian	Pengaruh Latihan Sirkuit (circuit Training) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen 2015
6. Waktu	06 April 2015 s/d 06 Mei 2015

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut .

- Pelaksanaan survey/penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah
- Setelah survey/penelitian selesai diharuskan melaporkan hasil-hasilnya kepada BAPPEDA Kabupaten Kebumen

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya


A.n. KEPALA BAPPEDA KABUPATEN KEBUMEN
Kabid Perencanaan dan Penganggaran Program, 4


MUHAMAD ARIFIN, S.SI, M.T
Penata Tingkat I
NIP. 19680722 199003 1 001

Tembusan : disampaikan kepada Yth.

- Kepala Dinas Dikpora Kab. Kebumen,
- Yang bersangkutan,
- Arsip

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari DIY


Pemerintah Daerah Kabupaten (KORPRI) Negeri Sleman
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINGMAS)
Jl. Jenderal Sudirman No. 1 Yogyakarta 55271
Telp. (0271) 741177, 741178, 741179 Fax (0271) 741147

Yogyakarta, 31 Maret 2015

Surat : SK/01/0/Kesbang/2015
Nomor : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Jawa Tengah
Lt. Kepala Badan Pengawasan Moral Daerah
Provinsi Jawa Tengah
Di
SEMARANG

Memperhatikan surat

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 250/UK/34.16/PP/2015
Tanggal : 30 Maret 2015
Pihak : Pemohonan Ijin Penelitian

Sebelum membalas surat permohonan dan proposal yang diajukan maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "PENGABDIAN LAYANAN SIKRUIT (CIRCUIT TRAINING) TERHADAP PENINGKATAN KEBERAGAMAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 1 GOMBONG KEBUMEN 2015-2016", kepada

Nama : ROSSIK PRATIKNIO
NIM : 11501244130
No. HP/ KTP : 089 651 006 021 / 3305161806030001
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 1 Gombong Kebumen Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 2 April s.d 2 Mei 2015


Sehubungan dengan maksud tersebut diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang dibutuhkan

Kepada yang bersangkutan diwajibkan

1. Menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang tidak menaati ketentuan tersebut di atas

Demikian untuk menjadikan maklum


KEPALA
BADAN KESBANGLINGMAS DIY
Yogyakarta

Tembusan disampaikan Kepada Yth.

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan

Lampiran 6. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian

**PEMERINTAHAN KABUPATEN KEBUMEN**
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 1 GOMBONG
Jalan Veteran No.2 Telp. 471133 - Fax. 0287-4711331 Gombong 54411 Kebumen
Website : www.smpn1gombong.sch.id E-mail : info@smpn1gombong.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 420/102/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala sekolah SMP Negeri 1 Gombong, Kabupaten Kebumen, menerangkan bahwa

Nama	ROSSIK PRATIKN0
NIM	11601244130
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PIKR)
Perguruan Tinggi	Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Gombong, Kebumen pada tanggal 2 April 2015 s.d. 9 Mei 2015, untuk memperoleh data guna menyusun tugas akhir dengan judul " Pengaruh Latihan Sirkuit / Circuit Training/ Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 1 Gombong Kebumen "

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Gombong 9 Mei 2015

Pembimbing Ekstrakurikuler

TURISNO
Nip. 19751201 2006901 1005


Kepala Sekolah
AMW H S Pd, M M
19650421 198703 2 009

Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi ban ukur



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax (0274) 375063

SERTIFIKAT PENERAAN
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor / UP - 455 / XH / 2014
 Number

No. Order 009306
 Diterima tgl: 3 Desember 2014


ALAT Equipment		
Nama / Name	Ban Ukur	Tipe/Model / Type/Model
Kapasitas / Capacity	50 meter	Nomor Seri / Serial Number
Daya Baca / Readability	2 mm	Merek/Buatan / Trade Mark / Manufacture

PENILIK Operator	
Nama / Name	Ariefah Kharisma
Alamat / Address	Brangsang, Kendal, Jawa Tengah

METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode / Method	SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standart / Standard	Komparator 10 m
Telusuran / Traceability	Ke satuan SI melalui LK-045-10N

TANGGAL TERA ULANG Date of verification	3 Desember 2014
LOKASI TERA ULANG Location of verification	Balai Metrologi, Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environmental condition of Verification	Suhu 30°C ± 2°C Kelembaban 55% ± 2%
HASIL TERA ULANG Result of verification	DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	30 November 2015

Yogyakarta, 11 Desember 2014



NIP. 1970031008.A

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM 22-01 T

DITUNJANG MELAKUKAKAN BERTANYA JAWAB, WELURUHANYA DI DARI SERTIFIKAT SE TERSH 2012 NADRALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

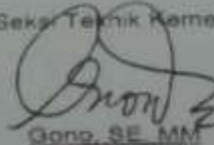
I. DATA PENERAAN

- 1 Referensi: Arifah Kaharina
2 Ditera ulang oleh: Sukardjono NIP. 19591010.196203.1.023
verified by

II. HASIL

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1 000	1 000,00		
0 - 2 000	2 000,00		
0 - 3 000	3 000,00		
0 - 4 000	4 000,00		
0 - 5 000	5 000,00		

Kepala Seksi Teknik Kematrologian



Gong. SE MM
NIP. 19510507.198202.1.007

Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL, MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062-377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor: 3789 / SW - 98 / X / 2014	
No. Order: 000105 Diterima tgl: 23 Oktober 2014	
ALAT Equipment Nama: Stopwatch Kapasitas: 9 jam Daya Baca: 0,01 detik	Tipe/Model: Type/Model Nomor Seri: 2 Merek/Buatan: Casio (mark Manufaktur)
PEMILIK Owner Nama: Fransisca Eka Sari Alamat: Jl. Krasak Timur No 28 B Danurejan Yogyakarta	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar: Casio HS-80TW IDF Telusuran: Ke satuan SI melalui LK -045 1014	
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration: 23 Oktober 2014 LOKASI KALIBRASI Location of calibration: Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration: Suhu 30°C ± 2°C Kelembaban: 55% ± 2% HASIL Result: Lihat sebaliknya	
23 Oktober 2014 Kepala Balai Metrologi Yogyakarta Sp. Sedyatono SE NIP. 19590114 197003 1 006	
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

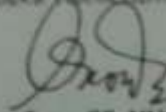
1. Referensi

2. Dikalibrasi oleh: Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Calibrated by:

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration


Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00:01:00"00	00:01:00"03
00:05:00"00	00:05:00"05
00:10:00"00	00:10:00"03
00:15:00"00	00:15:00"04
00:30:00"00	00:30:00"03
00:59:00"00	00:59:00"02

Kepala Seksi Teknik Kementrian



Gono SE MM
NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 9. Serifikat Kalibrasi *Stopwatch*



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MEVENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp: (0274) 375062, 377393 Fax: (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 4040 / SW - 107 / XI / 2014
Number

No. Order	008214
Diterima tgl	11 Nopember 2014


ALAT <small>Equipment</small>		
<small>Name</small>	Stopwatch	<small>Type/Model</small>
<small>Kapasitas</small>	9 jam	<small>Nomor Seri</small>
<small>Daya Baca</small>	0,01 detik	<small>Merek/Buatan</small>
<small>Accuracy</small>		<small>Type Mark/Manufacturer</small>

PEMILIK <small>Owner</small>	
<small>Name</small>	Artah Kanarina
<small>Alamat</small>	Brangsang, Kendal, Jawa Tengah

METODE, STANDAR, TELUSURAN <small>Method, Standard, Traceability</small>	
<small>Metode</small>	ISO 4168 (1976): Time Measurement Instrument
<small>Standar</small>	Casio HS-80TW IDF
<small>Telusuran</small>	Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI <small>Date of Calibration</small>	11 Nopember 2014
LOKASI KALIBRASI <small>Location of calibration</small>	Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <small>Environment condition of calibration</small>	Suhu 30°C ± 2°C Kelembaban 55% ± 2%

HASIL <small>Result</small>	Lihat sebaliknya
---------------------------------------	------------------



Yogyakarta, 11 Nopember 2014
 Kepala Balai Metrologi
 [Signature]
 NIP. 19580141979031008 A

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANGGAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SELEKSI KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN RESUME KALIBRASI

A. DATA KALIBRASI

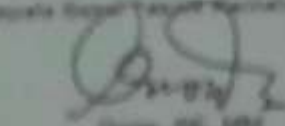
1. Referensi:

2. Operator/Instansi: Ekuivalensi NoP: 10001010 100003 1 000

B. HASIL KALIBRASI

Nilai Sementara (mm)	Nilai Selanjutnya (mm)
0,00	0,00
0,01	0,01
0,02	0,02
0,03	0,03
0,04	0,04
0,05	0,05
0,06	0,06
0,07	0,07
0,08	0,08
0,09	0,09
0,10	0,10
0,11	0,11
0,12	0,12
0,13	0,13
0,14	0,14
0,15	0,15
0,16	0,16
0,17	0,17
0,18	0,18
0,19	0,19
0,20	0,20
0,21	0,21
0,22	0,22
0,23	0,23
0,24	0,24
0,25	0,25
0,26	0,26
0,27	0,27
0,28	0,28
0,29	0,29
0,30	0,30
0,31	0,31
0,32	0,32
0,33	0,33
0,34	0,34
0,35	0,35
0,36	0,36
0,37	0,37
0,38	0,38
0,39	0,39
0,40	0,40
0,41	0,41
0,42	0,42
0,43	0,43
0,44	0,44
0,45	0,45
0,46	0,46
0,47	0,47
0,48	0,48
0,49	0,49
0,50	0,50
0,51	0,51
0,52	0,52
0,53	0,53
0,54	0,54
0,55	0,55
0,56	0,56
0,57	0,57
0,58	0,58
0,59	0,59
0,60	0,60
0,61	0,61
0,62	0,62
0,63	0,63
0,64	0,64
0,65	0,65
0,66	0,66
0,67	0,67
0,68	0,68
0,69	0,69
0,70	0,70
0,71	0,71
0,72	0,72
0,73	0,73
0,74	0,74
0,75	0,75
0,76	0,76
0,77	0,77
0,78	0,78
0,79	0,79
0,80	0,80
0,81	0,81
0,82	0,82
0,83	0,83
0,84	0,84
0,85	0,85
0,86	0,86
0,87	0,87
0,88	0,88
0,89	0,89
0,90	0,90
0,91	0,91
0,92	0,92
0,93	0,93
0,94	0,94
0,95	0,95
0,96	0,96
0,97	0,97
0,98	0,98
0,99	0,99
1,00	1,00

Revisi: 00001010 100003 1 000




00001010 100003 1 000

Halaman 2 dari 2 Halaman

PMH.22-02.7

Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL, MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 572 / SW - 12 / II / 2015
 Nomor

No. Order	008888
Diterima Igi	9 Februari 2015

ALAT
Equipment

Nama <small>Name</small>	Stopwatch	Tipe/Model <small>Type/Model</small>	-
Kapasitas <small>Capacity</small>	9 jam	Nomor Seri <small>Serial number</small>	-
Daya Baca <small>Accuracy</small>	1 detik	Merek/Buatan <small>Trade/Manufacturer</small>	Time

PEMILIK
Owner

Nama <small>Name</small>	Irena Zahrotun Nisa
Alamat <small>Address</small>	Mandiraja Wetan RT. 1/03 Mandiraja Banjarnegara

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

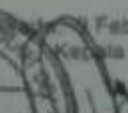
Metode <small>Method</small>	ISO 4186 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <small>Standard</small>	Casio HS-60TW IDF
Telusuran <small>Traceability</small>	Ke satuan SI melalui LRI-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibration 9 Februari 2015

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result Lihat sebaliknya

9 Februari 2015
 Kepala

BALAI METROLOGI
 NIP. 19531141979031008

Halaman 1 dari 2 halaman

FBM.22-02 T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

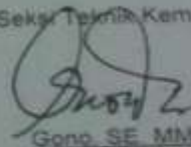
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi: Isna Zahrotun Nisa
2. Dikalibrasi oleh: Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by:

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"01
00.05'00"00	00.05'00"02
00.10'00"00	00.10'00"01
00.15'00"00	00.15'00"03
00.30'00"00	00.30'00"02
00.59'00"00	00.59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 11. Tes Kesegaran Jasmani TKJI

A. Rangkaian Tes

a. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI)

1. Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

a) . Untuk **putra** terdiri dari :

- a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun)

b) Untuk **putri** terdiri dari :

- f. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
- g. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
- h. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- i. loncat tegak (*vertical jump*)
- j. lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 (usia 16-19 tahun)

2. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing)

3. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
 2. Stopwatch
 3. Bendera start
 4. Tiang pancang
 5. Nomor dada
 6. Palang tunggal untuk gantung siku
 7. Papan berskala untuk papan loncat
 8. Serbuk kapur
 9. Penghapus
 10. Formulir tes
 11. Peluit
 12. Alat tulis dll
4. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)
- Kedua : - gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
- gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
- Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- Kelima : - Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / 1200 meter (usia 16-19 tahun)
- Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / 1000 meter (usia 16-19 tahun)

5. Petunjuk Umum

a. Peserta

1. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
2. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
3. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
4. Melakukan pemanasan (*warming up*)
5. Memahami tata cara pelaksanaan tes
6. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal

b. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan kan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 / 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

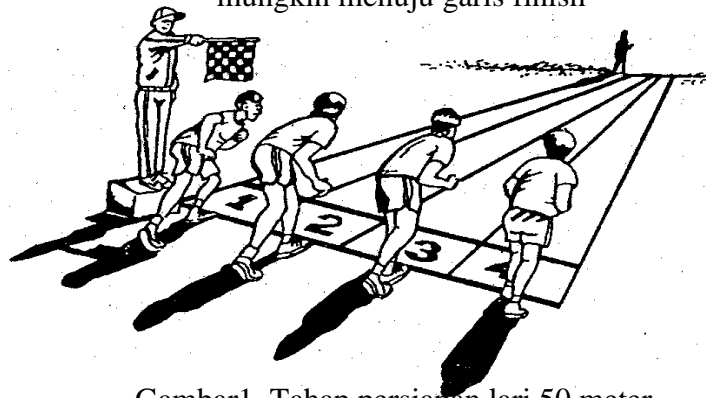
- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) pada aba-aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish



Gambar1. Tahap persiapan lari 50 meter

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) Mencuri start
- b) Tidak melewati garis finish
- c) Terganggu oleh pelari lainnya
- d) Jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*

5) Pencatat hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

1. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

b) Alat dan fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inchi
- 3) Stopwatch
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) Alat tulis

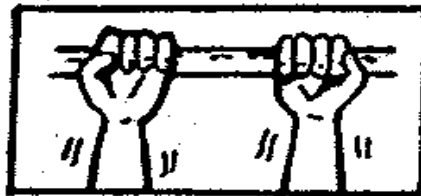
c) Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (**Untuk Putra**)

1) Sikap permulaan

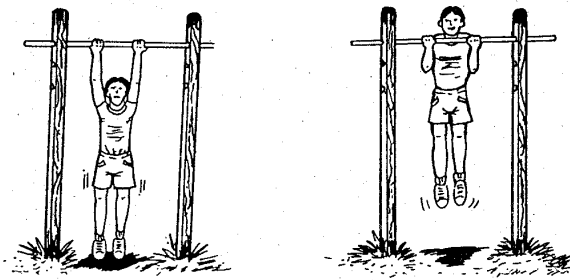
Peserta berdiri di bawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 2) pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 2 Pegangan telapak tangan

2) Gerakan (untuk putra)

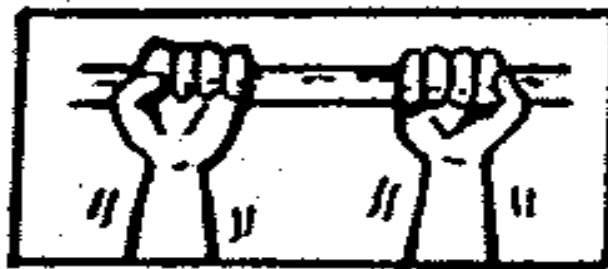
- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 3) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 3 gerakan pull up untuk putra

- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 - b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 4) Pencatatan Hasil
 - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).
- 5) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (**Untuk Putri**)
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

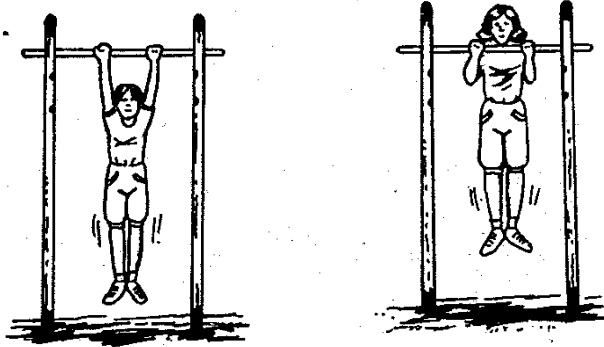
- 1) Sikap permulaan,
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)



Gambar 4. Pegangan telapak tangan

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar) sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)



Gambar 5. Gerakan gantung siku tekuk untuk putri

3) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas / tikar / matras dll

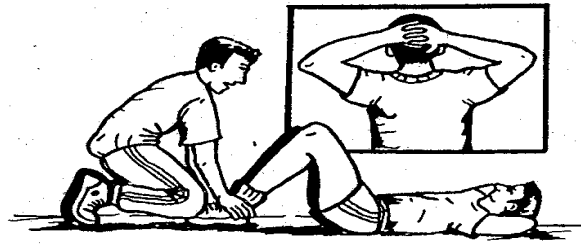
c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

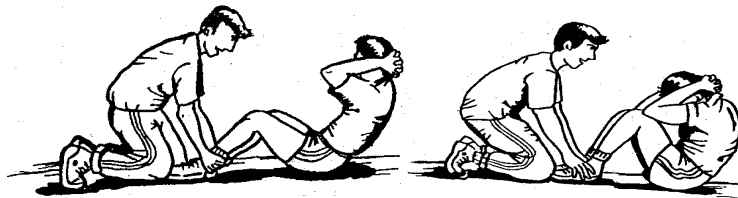
- Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari- jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 6. Sikap permulaan sit-up

2) Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 7. Gerakan sit-up

3) Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding

yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

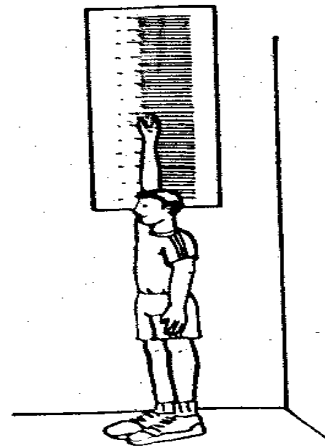
c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

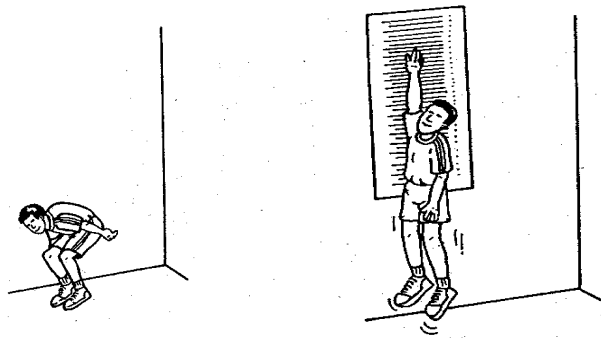
- Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/ kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 8. Sikap permulaan vertical jump

2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



Gambar 9 Gerakan vertical jump

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra dan Tes Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas

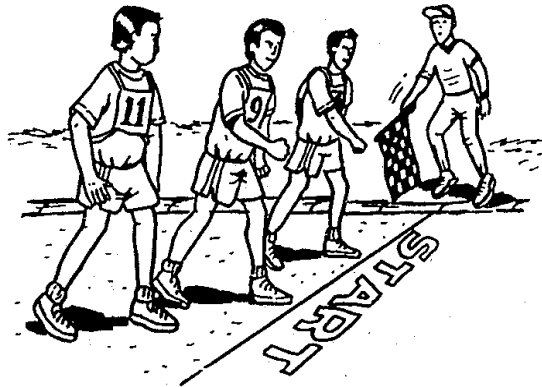
- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

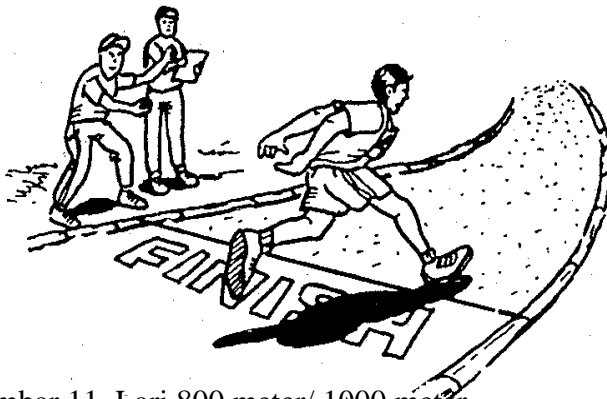
d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 10. Sikap awalan lari 800 meter/ 1000 meter

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finis.



Gambar 11. Lari 800 meter/ 1000 meter

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Tabel Nilai TKJI

Tabel 3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

Tabel 4. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” - dst	1

H. Norma TKJI

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar ? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai,

maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJL. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran.

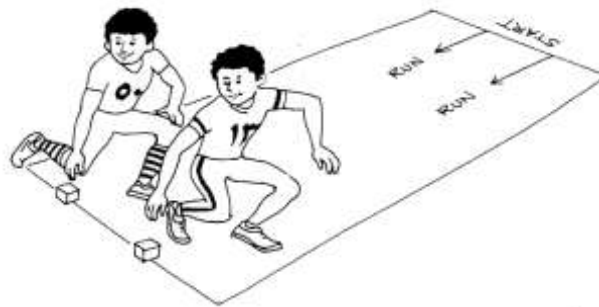
**NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
(Untuk Putera dan puteri)**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

A. Prosedur pelaksanaan dalam latihan sirkuit

Pada awal latihan peserta diminta melakukan aktifitas 10 stasion tersebut untuk mengisi MR (Maksimum Repetition). Dengan urutan sebagai berikut :

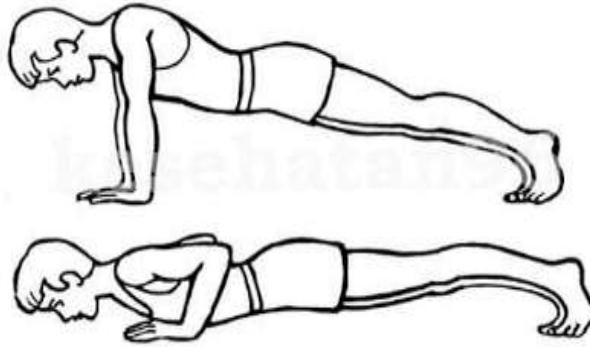
- 1) Pos 1. *Shuttle run* selama 1 menit. Pelaksanaannya sebagai berikut :
 - a. Siswa berdiri di tepi lapangan bulutangkis (jaraknya 10 meter).
 - b. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepatnya untuk menyentuh garis samping kanan dan kembali menyentuh garis samping kiri.
 - c. Setelah satu menit aba-aba stop diberikan untuk menghentikan gerakan.
 - d. Setiap menyentuh garis tepi diberi skor satu.
 - e. Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan *shuttle run*.



Gambar 12. Shuttle run

- 2) Pos 2. *Push ups* dilakukan selama 1 menit. Pelaksanaannya sebagai berikut :
 - a. Peserta diminta tengkurap persiapan gerakan push ups.
 - b. Pada aba-aba “ya” peserta secepatnya melakukan *push ups* selama 1 menit.
 - c. Setelah satu menit aba-aba stop diberikan untuk menghentikan gerakan.
 - d. Setiap badan naik dan siku lurus diberi skor satu.

- e. Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan *push ups*.



Gambar 13. Push Up

- 3) Pos 3. *Sit up* selama 1 menit. Pelaksanaannya sebagai berikut :
- Peserta diminta berbaring terlentang lutut ditekuk temannya menekan kaki untuk persiapan *sit ups*.
 - Pada aba-aba “ya” peserta melakukan gerakan *sit up* secepatnya.
 - Setelah satu menit aba-aba stop diberikan, peserta menghentikan gerakan
 - Setiap dagu menyentuh lutut diberi skor satu.
 - Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan *sit ups*.



Gambar 14. Sit up

- 4) Pos 4. *Back ups* selama satu menit. Pelaksanaannya sebagai berikut:
- Peserta diminta tiduran tengkurap kedua kaki dipegang oleh temannya.

- b. Pada aba-aba “ya” peserta secepatnya mengangkat badan dan kepala (punggung seperti perahu).
- c. Setelah satu menit diberikan aba-aba stop untuk menghentikan gerakan siswa.
- d. Setiap mengangkat punggung diberi skor satu.
- e. Catat jumlah skor sebagai hasil kemampuan melakukan *back ups*.



Gambar 15. Back up

- 5) Pos 5. *Side Jump* (melompat ke samping) selama satu menit. Pelaksanaannya sebagai berikut :
 - a. Peserta diminta berdiri kaki rapat di samping tali setinggi 40 cm.
 - b. Pada aba-aba “ya” peserta secepatnya melompati tali ke samping dengan dua kaki bersamaan.
 - c. Setelah satu menit aba-aba stop diberikan, peserta menghentikan gerakan.
 - d. Setiap melewati tali diberi skor satu.
 - e. Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan melakukan *Side Jump*



Gambar 16: side jump

- 6) Pos 6. *Step Up* selama 1 menit. Pelaksanaanya sebagai berikut:
- Peserta diminta berdiri menghadap bangku setinggi 40 cm.
 - Pada aba-aba “ya” peserta secepatnya melangkah naik turun bangku.
 - Setiap kaki melangkah naik diberikan skor satu.
 - Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan melakukan *step ups*.



Gambar 17. Step up

- 7) Pos 7. Melakukan *Frog Jump* selama satu menit. Pelaksanaanya sebagai berikut:
- Peserta diminta berdiri menghadap garis samping lapangan bulutangkis.

- b. Pada aba-aba “ya” peserta secepatnya melompat dengan kedua kaki bersamaan menuju garis samping lapangan bulutangkis di depannya kemudian kembali sebanyak-banyaknya selama satu menit.
- c. Setelah satu menit aba-aba stop diberikan untuk menghentikan gerakan
- d. Setiap kedua kaki menyentuh garis samping lapangan bulutangkis diberi skor satu.
- e. Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan melakukan *frog jump*.



Gambar 18. Frog jump

- 8) Pos 8. Peserta melakukan lompat zig-zag kedepan selama 1 menit. Pelaksanaanya sebagai berikut :
 - a. Peserta diminta berdiri disamping cone
 - b. Pada aba-aba “Ya” peserta secepatnya melompat kesetiap sudut cone yang berbentuk segitiga selama 1 menit
 - c. Setelah satu menit aba-aba stop diberikan, peserta menghentikan gerakan
 - d. Setiap kaki meloncat ketiga sudut cone diberi skor Satu
 - e. Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan lompat zig-zag



- 9) Pos 9. *Bench Jump* dilakukan selama 1 menit. Pelaksanaannya sebagai berikut
- a. Peserta diminta berdiri kaki kangkang di tengahnya bangku setinggi 30 cm.
 - b. Pada aba-aba “ya” peserta secepatnya melompat naik ke atas bangku dan turun kemudian naik lagi.
 - c. Setelah satu menit aba-aba stop diberikan, peserta menghentikan gerakan.
 - d. Setiap kaki naik atas bangku diberikan skor satu.
 - e. Catat jumlah skor sebagai hasil kemampuan melakukan *bench jump*.



Gambar 20. Bench Jump

10) Pos 10. Peserta melakukan Squat rush selama 1 menit pelaksanaanya sebagai berikut:

- a. Peserta diminta berdiri tegak persiapan untuk melakukan gerakan Squat rush, (berdiri kemudian melompat keatas langsung jongkok, taruh lengan dilantai, lemparkan kaki lurus kebelakang, jongkok lagi dan melompat).
- b. Pada aba-aba “Ya” peserta secepatnya melakukan Squat rush selama 1 menit.
- c. Setelah satu menit ada aba stop diberikan peserta menghentikan gerak
- d. Setiap gerakan tersebut dilakukan diberi sekor satu.
- e. Jumlah skor dicatat sebagai hasil kemampuan melakukan Squat rush



Gambar 21.Squat rush

2) Menentukan Dosis Latihan

Dosis latihan yang harus dijalankan oleh peserta diambil 75% dari maksimum repetisi (MR) untuk semua stasion. Jadi misalnya *shuttle run* maksimal a selama 1 menit 36 kali, maka dosis latihan untuk *Shuttle run* adalah $75\% \times 36 = 27$ kali. Begitu pula pada stasion berikutnya juga 75% dari MR. Menurut Sukadiyanto (2002 :15) dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Dengan dosis latihan sebesar 75% dari MR maka bagi setiap individu mempunyai dosis yang berbeda namun dengan bobot yang relative sama.

3). Menentukan Initial Time (waktu Latihan Pertama Kali)

Pada latihan berikut berjarak 2 hari, peserta disuruh melakukan semua Dosis latihan dari *stasion* pertama hingga *stasion* kesepuluh secara terus menerus berdasarkan dosis dari setiap masing-masing siswa dan setiap stasion waktu yang ditempuh oleh siswa dicatat.

Pelaksanaan :

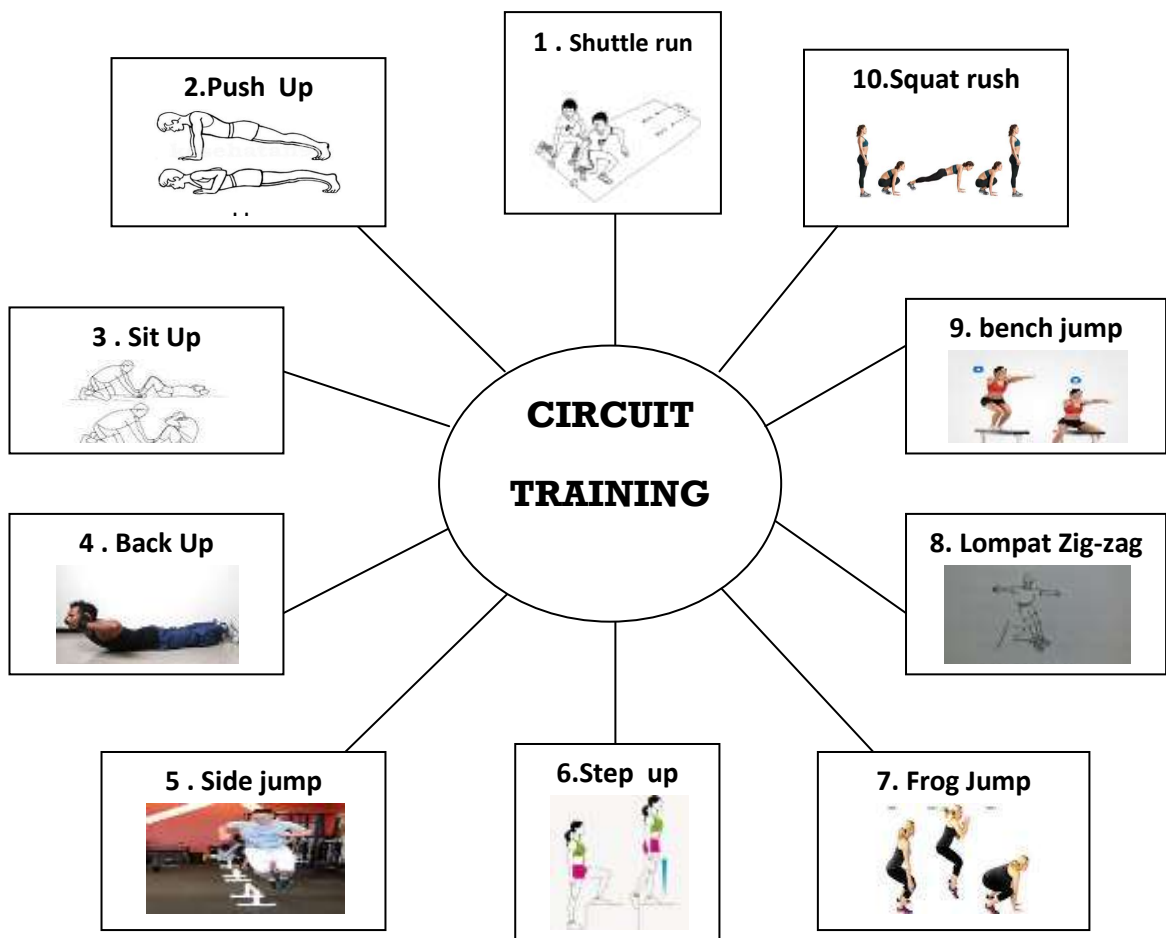
- a. Peserta melaksanakan pemanasan yang cukup

- b. Bersamaan aba-aba “Ya” stop watch dihidupkan peserta melakukan/ mengerjakan dosis latihan dari *stasion* pertama hingga *stasion* kesepuluh.
- c. Bersamaan peserta melakukan repitisi terakhir dosis latihan *stasion* kesepuluh stopwatch dihentikan.
- d. Hasilnya dicatat sebagai waktu *initial time*.

4). Melakukan Latihan Rutin

Peserta diminta melakukan latihan 3 kali seminggu dengan dosis yang telah ditentukan dan dicatat lama nya waktu pelaksanaan latihan, begitu seterusnya setiap latihan. Setelah selesai tiap kali latihan diberi evaluasi tentang pelaksanaan mengenai apa kekurangan missal gerakan tidak sempurna saat *push up* tangan tidak sampai lurus, maka hal yang demikian itu diperingatkan.

Dibawah ini merupakan *stasion-stasion* yang akan dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Gombong gerakan-gerakan yang ada dalam latihan merupakan instrument pengembangan dari Tradisional Circuit Training (Amat Komari, 2008 : 78) yang berupa 10 *stasion*.



Gambar 22. Pengembangan latihan sirkuit

Tabel Masimum Repetisi (MR)

No	Nama	Jenis	Gerakan									
			Lari bolak balik sejauh 10 meter/1 menit	Push up/1 menit	Sit up/1 menit	Back up/1 menit	Side jump/1 menit	Step up/1 menit	Frog jump/1 menit	lompat zig-zag/1 menit	Bench jump/1 menit	Squat rush/1 menit
1	Anoval	L	12 Kali	32 kali	33 kali	35 kali	25 kali	41 kali	8 kali	20 kali	21 kali	14 kali
2	Dimas	L	8 kali	38 kali	21 kali	70 kali	24 kali	37 kali	10 kali	38 kali	20 kali	13 kali
3	dwikiy	L	11 kali	43 kali	32 kali	61 kali	35 kali	48 kali	8 kali	30 kali	28 kali	19 kali
4	prayogo	L	10 kali	30 kali	23 kali	59 kali	17 kali	30 kali	8 kali	34 kali	7 kali	11 kali
5	Hisyam	L	8 kali	30 kali	31 kali	55 kali	24 kali	37 kali	8 kali	30 kali	17 kali	14 kali
6	Ali	L	9 kali	39 kali	32 kali	64 kali	24 kali	35 kali	7 kali	29 kali	18 kali	19 kali
7	Mario	L	7 kali	30 kali	27 kali	41 kali	14 kali	23 kali	6 kali	18 kali	12 kali	12 kali
8	Awalun	L	8 kali	29 kali	30 kali	42 kali	23 kali	24 kali	8 kali	26 kali	7 kali	11 kali
9	Lambng	L	11 kali	38 kali	30 kali	55 kali	23 kali	43 kali	9 kali	28 kali	18 kali	19 kali
10	Abdi	L	12 kali	53 kali	45 kali	51 kali	30 kali	47 kali	9 kali	28 kali	23 kali	17 kali
11	Arifin	L	9 kali	30 kali	42 kali	67 kali	32 kali	46 kali	10 kali	35 kali	30 kali	22 kali
12	Yusron	L	8 kali	28 kali	37 kali	48 kali	35 kali	33 kali	6 kali	25 kali	13 kali	12 kali
13	rizki	L	11 kali	47 kali	34 kali	46 kali	33 kali	55 kali	9 kali	30 kali	35 kali	23 kali
14	Ryan	L	8 kali	37 kali	37 kali	62 kali	30 kali	49 kali	7 kali	39 kali	10 kali	17 kali
15	Nanang	L	8 kali	35 kali	33 kali	60 kali	17 kali	30 kali	7 kali	30 kali	11 kali	12 kali
16	panji	L	10 kali	30 kali	34 kali	51 kali	30 kali	46 kali	8 kali	35 kali	17 kali	13 kali
17	Kaka	L	10 kali	40 kali	26 kali	75 kali	30 kali	36 kali	9 kali	40 kali	26 kali	20 kali
18	Sofyan	L	10 kali	49 kali	33 kali	78 kali	30 kali	42 kali	8 kali	43 kali	26 kali	19 kali
19	Deni	L	10 kali	48 kali	40 kali	64 kali	30 kali	44 kali	9 kali	37 kali	23 kali	16 kali
20	Yoki	L	10 kali	38 kali	28 kali	75 kali	25 kali	39 kali	6 kali	31 kali	17 kali	16 kali

Tabel latihan dosis

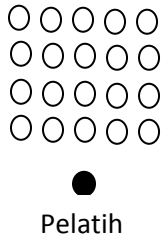
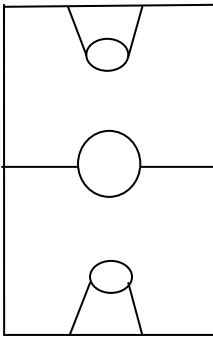
No	Nama	Jenis	Gerakan									
			Lari bolak balik sejauh 10 meter/1 menit	Sit up/1 menit	Push up/1 menit	Back up/1 menit	Side jump/1 menit	Step up/1 menit	Frog jump/1 menit	lompat zig-zag/1 menit	Bench jump/1 menit	Squat rush/1 menit
1	Anoval	L	9 kali	24 kali	25 kali	26 kali	18 kali	30 kali	6 kali	15 kali	15 kali	10 kali
2	Dimas	L	6 kali	28 kali	23 kali	48 kali	18 kali	27 kali	7 kali	28 kali	15 kali	9 kali
3	dwikiy	L	8 kali	32 kali	24 kali	45 kali	26 kali	36 kali	6 kali	22 kali	21 kali	14 kali
4	prayogo	L	7 kali	22 kali	17 kali	44 kali	12 kali	22 kali	6 kali	25 kali	5 kali	8 kali
5	Hisyam	L	6 kali	22 kali	23 kali	41 kali	18 kali	27 kali	6 kali	22 kali	12 kali	10 kali
6	Ali	L	6 kali	29 kali	24 kali	45 kali	18 kali	26 kali	5 kali	21 kali	13 kali	14 kali
7	Mario	L	5 kali	22 kali	20 kali	30 kali	10 kali	17 kali	4 kali	13 kali	9 kali	9 kali
8	Awalun	L	6 kali	21 kali	22 kali	31 kali	17 kali	18 kali	6 kali	19 kali	5 kali	8 kali
9	Lambng	L	8 kali	28 kali	22 kali	41 kali	17 kali	32 kali	6 kali	21 kali	13 kali	14 kali
10	Abdi	L	9 kali	39 kali	33 kali	38 kali	22 kali	35 kali	6 kali	21 kali	17 kali	12 kali
11	Arifin	L	6 kali	22 kali	31 kali	50 kali	24 kali	34 kali	7 kali	26 kali	22 kali	16 kali
12	Yusron	L	6 kali	21 kali	27 kali	30 kali	26 kali	24 kali	4 kali	18 kali	9 kali	9 kali
13	rizki	L	8 kali	35 kali	25 kali	34 kali	24 kali	41 kali	6 kali	22 kali	26 kali	17 kali
14	Ryan	L	6 kali	27 kali	27 kali	37 kali	22 kali	36 kali	5 kali	29 kali	7 kali	12 kali
15	Nanang	L	6 kali	26 kali	24 kali	37 kali	12 kali	22 kali	5 kali	22 kali	8 kali	9 kali

Lampiran 14. Tabel Dosis Latihan

16	Panji	L	7 kali	37 kali	25 kali	38 kali	22 kali	34 kali	6 kali	26 kali	12 kali	9 kali
17	Kaka	L	7 kali	30 kali	19 kali	56 kali	22 kali	27 kali	6 kali	30 kali	19 kali	15 kali
18	Sofyan	L	7 kali	36 kali	24 kali	58 kali	22 kali	31 kali	6 kali	32 kali	19 kali	14 kali
19	Deni	L	7 kali	36 kali	30 kali	48 kali	22 kali	33 kali	7 kali	27 kali	17 kali	12 kali
20	Yoki	L	7 kali	28 kali	21 kali	56 kali	18 kali	29 kali	4 kali	23 kali	12 kali	12 kali

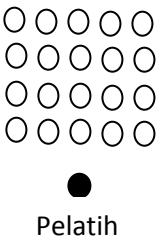
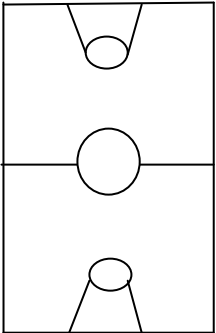
Pelaksanaan Latihan Sirkuit

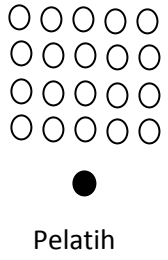
Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Sabtu, 18 April 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit):
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cune*, kursi step up, lapangan.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig- 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

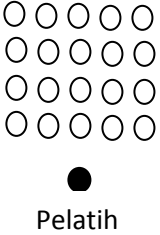
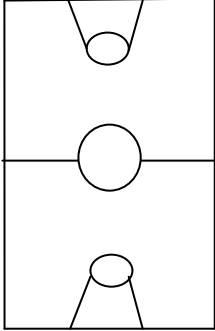
	zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		○ ● Pelatih	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : selasa, 21 April 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cune*, kursi step up, lapangan.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		. Siswa harus mampu mencapai 75 % MR

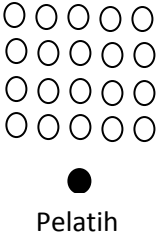
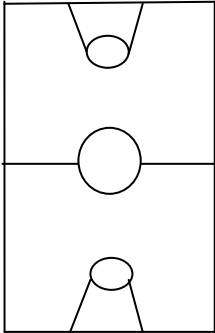
	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p>Pelatih</p>	

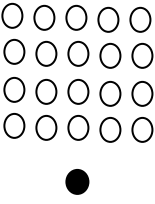
Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Kamis, 23 April 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, stopwatch, cune, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket .		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		. Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

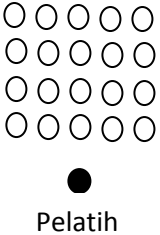
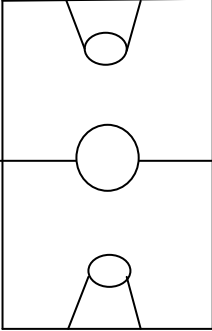
	zig-zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		○ ● Pelatih	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Sabtu, 25 April 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cune*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

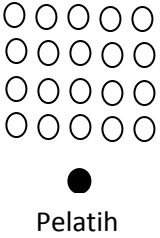
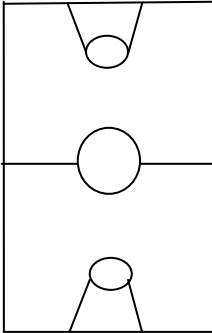
	zig-zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p style="text-align: center;">● Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Selasa, 28 April 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cune*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti Latihan Inti Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

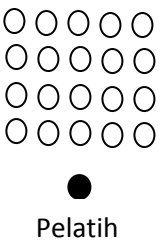
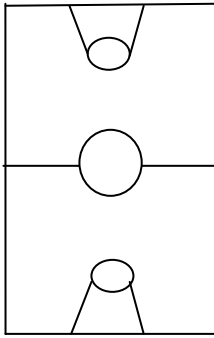
	8. Lari zig-zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p style="text-align: center;">● Pelatih</p>	

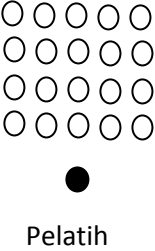
Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Kamis, 30 April 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cune*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shutle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

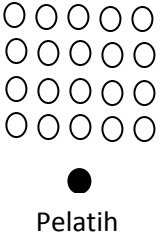
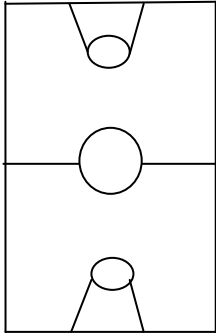
	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Sabtu, 2 Mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cune*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shutle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

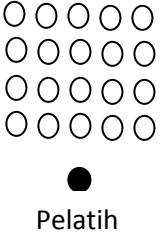
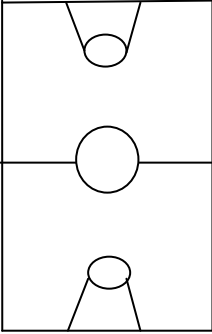
	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p>Pelatih</p>	

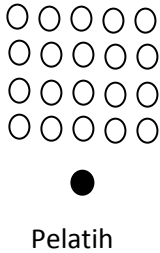
Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Selasa, 5 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cone*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shutle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

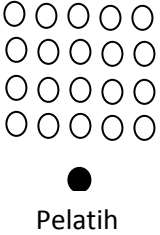
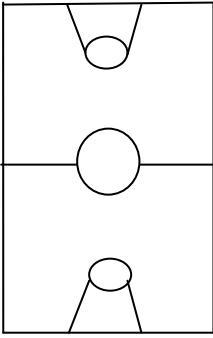
	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

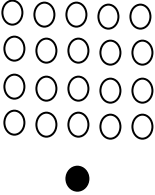
Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Kamis ,7 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Periodisasi : tahap spesialisasi
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cone*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

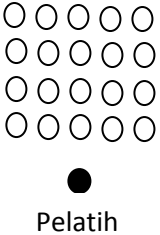
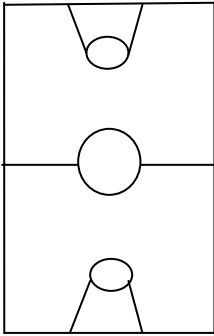
	zig-zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Sabtu, 9 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Periodisasi : tahap spesialisasi
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cone*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

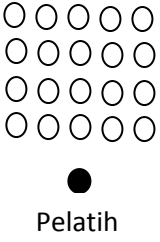
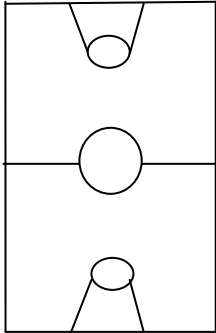
	zig-zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p style="text-align: center;">● Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Selasa, 12 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cone*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p style="text-align: center;">● Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

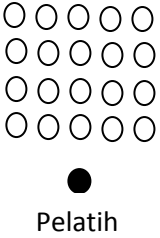
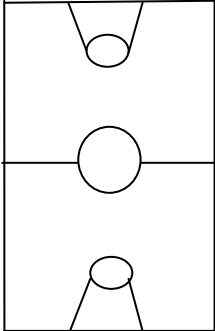
	<p>7. Frog jump</p> <p>8. Lari zig-zag</p> <p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Kamis, 14 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, *stopwatch*, *cone*, kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

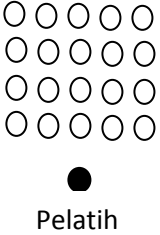
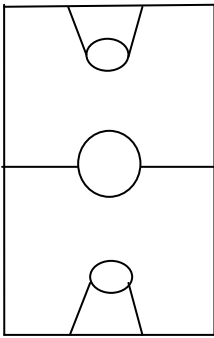
	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

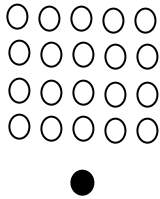
Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Sabtu, 16 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, stopwatch,cune,kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

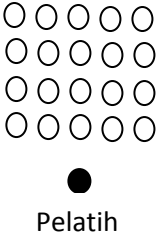
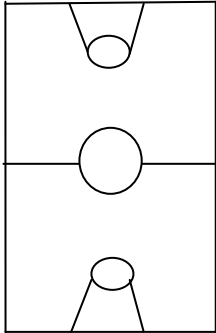
	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Selasa, 19 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, stopwatch,,cune,kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

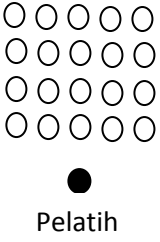
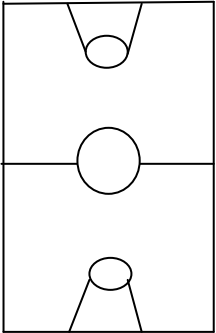
	zig-zag 9. Bench Jump 10. Squat Rush			
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Kamis, 21 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, stopwatch,cune,,kursi step up, lapangan

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit		Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	. 10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

Cabang Olahraga : Karate
 Hari / tanggal : Sabtu, 23 mei 2015
 Jumlah siswa : 20
 Waktu : 14.00 – 15.30 WIB (90 menit)
 Sasaran : meningkatkan kebugaran Jasmani
 Perlengkapan : peluit, stopwatch,cune,kursi step up, lapangan.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Penyampaian tujuan • Penjelasan materi • Motivasi 	10 menit	 <p>Pelatih</p>	Semua siswa mengerti akan maksud dan tujuan latihan.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Streching statis • Stretching dinamis 	10 menit Intensitas : Sedang (70%) Joging 5 x 3 lapangan bola basket.		Siswa diharapkan mempunyai denyut nadi yang dalam intensitas sedang, sehingga siap melakukan latihan inti.
3.	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Latihan Sirkuit Training <ol style="list-style-type: none"> 1. Shuttle run 2. Push up 3. Sit up 4. Back up 5. Side jump 6. Steep up 7. Frog jump 8. Lari zig-zag 	60 menit Intensitas: Sub Maksimal (75%) MR		Siswa harus mampu mencapai 75 % MR.

	<p>9. Bench Jump</p> <p>10. Squat Rush</p>			
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Dibariskan • Evaluasi • Motivasi 		<p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p> <p>●</p> <p>Pelatih</p>	

Catatan Waktu Treatment

No	Nama	L/P	Catatan waktu																
			Pertemuan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Anoval	L	W A K T U	16'	12'2"	12'2"	12'3"	12'2"	12'	11'9"	11'8"	11'7"	11'6"	11'6"	11'5"	11'5"	11'3"	11'3"	11'3"
2	Dimas	L		16'	13'2"	13'1"	13'	13	12'9"	12'7"	12'7"	12'5"	12'4"	12'2"	11'9"	11'9"	12'	11'9"	11'8"
3	dwikiy	L		16'	12'5"	12'4"	12'1"	12'	12'	11'9"	11'8"	11'8"	11'6"	11'3"	11'1"	11'	10'8"	10'5"	10'4"
4	prayogo	L		16'	13'1"	13'1"	13'	13'	12'9"	12'7"	12'7"	12'5"	12'4"	12'2"	11'9"	11'9"	12'	11'9"	11'8"
5	Hisyam	L		16'	13'8"	13'7"	13'5"	13'4"	13'3"	13'1"	12'8"	12'7"	12'5"	12'3"	12'3"	12'2"	12'	12'	11'9"
6	Ali	L		16'	13'7"	13'6"	13'	13'	12'9"	12'7"	12'7"	12'5"	12'4"	12'2"	11'9"	11'9"	12'	11'9"	11'1"
7	Mario	L		16'	13'7"	13'7"	13'4"	13'2"	13'	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'6"	12'3"	12'	12'	12'	11'9"
8	Awalun	L		16'	13'4"	13'4"	13'2"	13'	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'6"	12'3	12'	12'	12'	11'9"	11'9"
9	Lambng	L		16'	12'1"	12'1"	12'	12'	11'9"	11'8"	11'8"	11'6"	11'3"	11'1"	11'	10'8"	10'5"	10'4"	10'1"
10	Abdi	L		16'	12'3	12'1"	12'1"	12'	12'	11'9"	11'8"	11'8"	11'6"	11'3"	11'1"	11'	10'8"	10'5"	10'8"
11	Arifin	L		16'	12'6"	12'6"	12'5"	12'3"	12'3"	12'2"	12'	12'	11'9"	11'7"	11'6"	11'6"	11'4"	11'1"	11'1"
12	Yusron	L		16'	12'1"	13'4"	13'2"	13'	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'6"	12'3"	12"	12"	12"	11'9"	11'9"
13	rizki	L		16'	12'9"	12'6"	12'5"	12'3"	12'3"	12'2"	12'	12'	11'9"	11'7"	11'6"	11'6"	11'4"	11'1"	11'1"
14	Ryan	L		16'	12'2"	12'2"	12'2"	12'3"	12'2"	12'	11'9"	11'8"	11'7"	11'6"	11'6"	11'5"	11'5"	11'3"	10'6"
15	Nanang	L		16'	13'7"	13'7"	13'4"	13'2"	13	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'6"	12'3"	12'	12'	12'	12'
16	Panji	L		16'	13'4"	13'4"	13'2"	13'	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'6"	12'3"	12'	12'	12'	11'9"	11'9"
17	Kaka	L		16'	13'1"	13'4"	13'2"	13'	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'6"	12'3"	12'	12'	12'	11'9"	11'8"
18	Sofyan	L		16'	12'8"	12'7"	12'5"	12'4"	12'2"	12'1"	12'1	12'1"	12'	11'8"	11'6"	11'4"	11'1"	10'7"	10'4"
19	Deni	L		16'	12'9"	12'9"	12'7"	12'5"	12'5"	12'4"	12'1	11'9"	11'7"	11'6"	11'4"	11'1"	10'9"	10'7"	10'7"
20	Yoki	L		16'	13'5'	13'1"	13'	13'	12'9"	12'7"	12'7"	12'5"	12'4"	12'2"	11'9"	11'9"	12'	11'9"	11'8"

Lampiran. 17

Data Penelitian

No	Lari 60 Meter				Gantung Siku Tekuk				Baring Duduk				Loncat Tegak				Lari 1000 Meter			
	<i>Pre-test</i>	<i>skor</i>	<i>Post-test</i>	<i>skor</i>	<i>Pre-test</i>	<i>skor</i>	<i>Post-test</i>	<i>skor</i>	<i>Pre-test</i>	<i>skor</i>	<i>Post-test</i>	<i>skor</i>	<i>Pre-test</i>	<i>skor</i>	<i>Post-test</i>	<i>skor</i>	<i>Pre-test</i>	<i>skor</i>	<i>Post-test</i>	<i>skor</i>
1	7.5	4	6.1	5	6	3	12	4	33	4	43	5	51	3	53	4	5.48	2	4.43	2
2	8.6	3	7.9	5	3	2	8	3	18	2	39	5	50	3	54	4	7.1	1	6.33	1
3	7.9	3	6.4	5	5	2	7	3	26	3	34	4	41	2	43	3	6.03	2	5.3	2
4	9.13	2	8.7	3	2	2	5	2	22	3	28	4	43	3	46	3	7.2	1	6.16	1
5	8.1	3	7.3	3	4	2	9	3	33	4	36	4	41	2	45	3	6.05	1	5.53	2
6	8.32	3	7.6	4	3	2	7	3	31	4	38	5	42	3	47	3	6.04	2	5.49	2
7	11.25	1	10.4	4	2	2	7	3	27	3	31	4	38	2	41	2	6.25	1	6.1	1
8	9.15	2	8.8	2	2	2	5	2	22	3	28	4	44	3	49	3	6.15	1	5.44	2
9	8.94	2	8.6	3	3	2	8	3	27	3	32	4	52	3	54	4	6.1	2	6.04	2
10	8.79	3	7.6	3	4	2	11	4	28	4	39	5	51	3	55	4	5.2	2	5.09	2
11	7.29	4	6.5	5	3	2	8	3	36	4	46	5	50	3	54	4	5.49	2	4.46	3
12	7.25	4	6.7	5	5	2	9	3	37	4	39	5	54	4	59	4	5.47	2	4.43	3
13	7.6	4	6.9	4	5	2	10	3	30	4	43	5	53	4	56	4	4.52	2	4.43	3
14	10	2	8.9	2	7	3	11	4	36	4	51	5	42	3	44	3	6.12	1	6.04	2
15	10.3	2	9.58	2	5	2	10	3	22	3	29	4	29	1	31	2	7.06	1	6.48	1
16	9.7	2	9.11	2	7	3	13	4	27	3	30	4	28	1	34	2	6.45	1	6.2	1
17	9.5	2	8.97	2	5	2	11	4	25	3	36	4	25	1	29	1	5.1	2	4.56	2
18	9.9	2	9.19	2	8	3	12	4	34	4	44	5	27	1	32	2	6.58	1	6.17	1
19	10.3	2	9.81	2	6	3	10	3	42	5	45	5	23	1	31	2	5.23	1	4.58	2
20	11	1	10.87	1	6	3	11	4	29	4	35	4	29	1	34	2	5.28	1	5.08	2
SUM	180.52		165.93		91		184		585		746		813		891		118.9		108.34	
MEAN	9.026		8.29		4.55		9.2		29.25		37.3		40.65		44.55		5.945		5.417	
SD	1.21		1.38		1.79		2.28		6.06		6.59		10.39		9.79		0.72		0.74	
S ²	1.47		1.89		3.21		5.22		36.72		43.38		107.92		95.84		0.52		0.55	
MAX	11.25		10.87		8		13		42		51		54		59		7.2		6.48	
MIN	7.25		6.1		2		5		18		28		23		29		4.52		4.43	

**Jadwal Kegiatan Penelitian
SMP NEGERI 1 GOMBONG**

NO	Waktu Penelitian	Kegiatan Penelitian
1	Kamis, 2 April 2015	Penjelasan Kegiatan
2	Sabtu, 4 April 2015	Pre-test
3	Selasa 14 april 2015	Menentukan MR
4	Kamis 16 April 2015	Menentukan Initial Time
5	Sabtu 18 April 2015	Treathment 1
6	Selasa 21 April 2015	Treathment 2
7	Kamis , 23 April 2015	Treathment 3
8	Sabtu , 25 April 2015	Treathment 4
9	Selasa 28 April 2015	Treathment 5
10	Kamis 30 April 2015	Treathment 6
11	Sabtu 2 mei 2015	Treathment 7
12	Selasa 5 Mei 2015	Treathment 8
13	Kamis 7 Mei 2015	Treathment 9
14	Sabtu 9 Mei 2015	Treatment 10
15	Selasa 12 mei 2015	Treatment 11

16	Kamis 14 mei 2015	Treatment 12
17	Sabtu 16 mei 2015	Treatment 13
18	Selasa 19 mei 2015	Treatment 14
19	Kamis 21 mei 2015	Treatment 15
20	Sabtu 23 mei 2015	Treatment 16
21	Selasa 26 mei 2015	Posttest

Lampiran. 19 Data Siswa

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur
1	Anouval	L	13
2	Dimas	L	13
3	Dwiki	L	14
4	Prayogo	L	14
5	Hisyam	L	13
6	Ali	L	13
7	Mario	L	13
8	Awalun	L	13
9	Lambang	L	13
10	Abdi	L	14
11	Arifin	L	15
12	Yusron	L	15
13	Rizki	L	13
14	Ryan	L	13
15	Nanang	L	14
16	Panji	L	14
17	Kaka	L	13
18	Sofyan	L	13
19	Deni	L	13
20	Yoki	L	14

Lampiran 20. Daftar Kehadiran Siswa

DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER

NO	NAMA	L/P	PERTEMUAN TANGGAL															
			18/08/15	22/08/15	29/08/15	05/09/15	12/09/15	19/09/15	26/09/15	03/10/15	10/10/15	17/10/15	24/10/15	31/10/15	07/11/15	14/11/15	21/11/15	
1	Aldovul	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
2	Dimas	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
3	Miki	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
4	Prayogo	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
5	HuWah	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
6	Ali	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
7	Mario	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
8	Bawahan	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
9	Lambang	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
10	Abdi	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
11	Arifin	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
12	Yusuf	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
13	Rizki	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
14	Ryan	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
15	Narong	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
16	Purji	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
17	Kelca	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
18	Sofyan	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
19	Deni	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		
20	Yoki	L	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had	Had		

Hasil Data *Pretest* TKJI

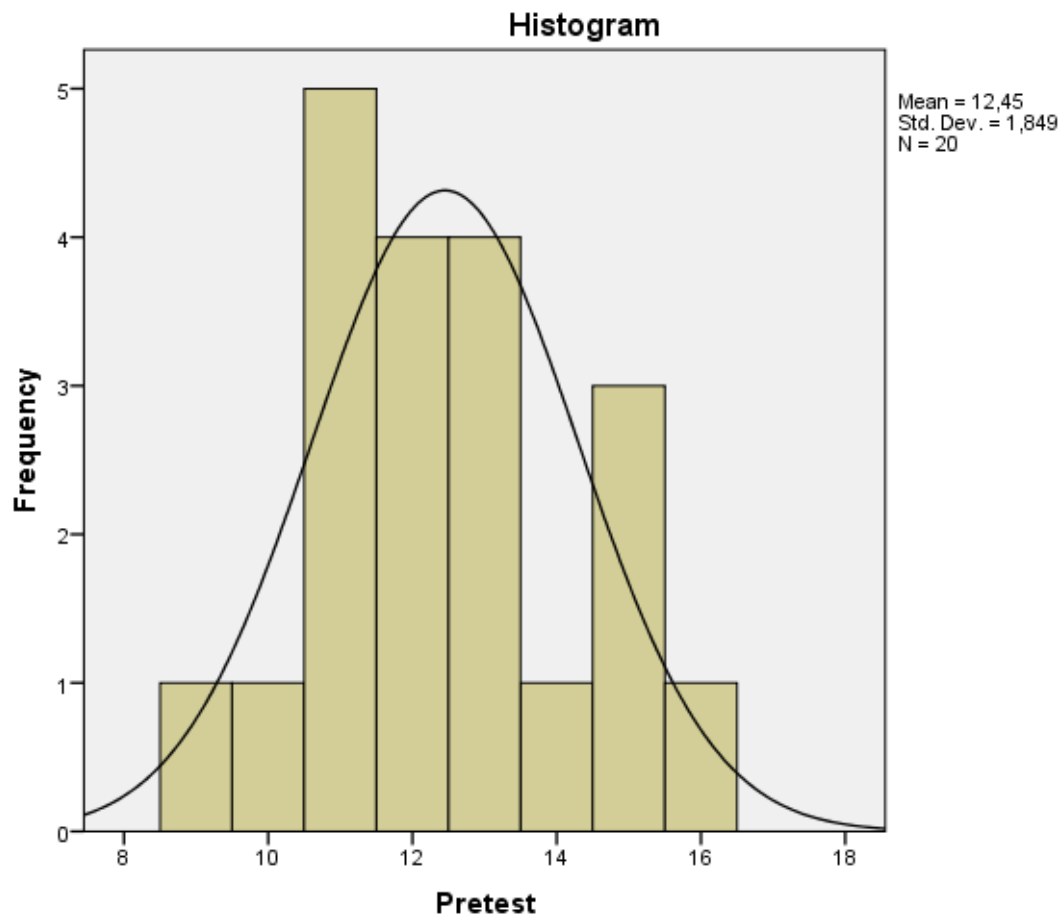
Statistics

Pretest

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		12,45
Std. Error of Mean		,413
Median		12,00
Mode		11
Std. Deviation		1,849
Variance		3,418
Range		7
Minimum		9
Maximum		16
Sum		249
Percentiles	25	11,00
	50	12,00
	75	13,75

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9	1	5,0	5,0	5,0
10	1	5,0	5,0	10,0
11	5	25,0	25,0	35,0
12	4	20,0	20,0	55,0
Valid 13	4	20,0	20,0	75,0
14	1	5,0	5,0	80,0
15	3	15,0	15,0	95,0
16	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



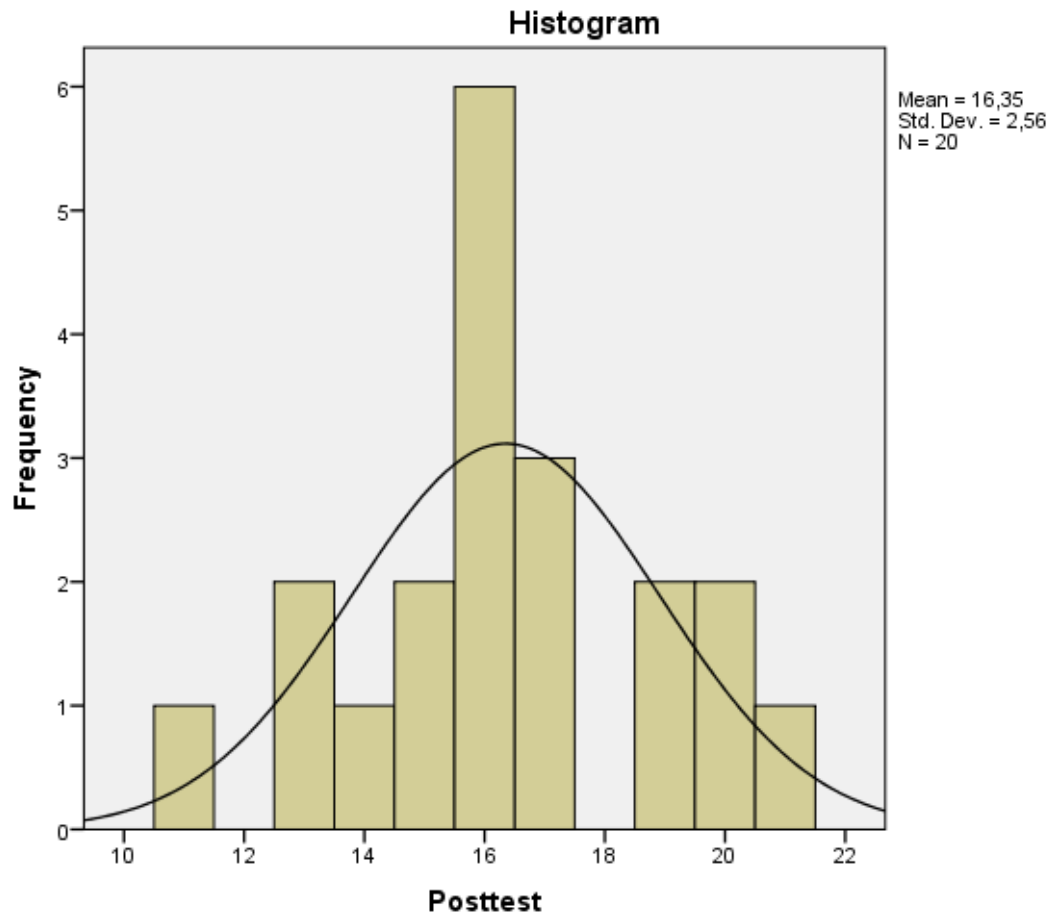
Hasil Data *Posttest* TKJI**Statistics**

Posttest

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		16,35
Std. Error of Mean		,573
Median		16,00
Mode		16
Std. Deviation		2,560
Variance		6,555
Range		10
Minimum		11
Maximum		21
Sum		327
Percentiles	25	15,00
	50	16,00
	75	18,50

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11	1	5,0	5,0	5,0
13	2	10,0	10,0	15,0
14	1	5,0	5,0	20,0
15	2	10,0	10,0	30,0
Valid 16	6	30,0	30,0	60,0
17	3	15,0	15,0	75,0
19	2	10,0	10,0	85,0
20	2	10,0	10,0	95,0
21	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12,45
	Std. Deviation	1,849
	Absolute	,146
Most Extreme Differences	Positive	,146
	Negative	-,116
Kolmogorov-Smirnov Z		,654
Asymp. Sig. (2-tailed)		,786

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Normalitas Posttest

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Posttest
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16,35
	Std. Deviation	2,560
	Absolute	,154
Most Extreme Differences	Positive	,154
	Negative	-,146
Kolmogorov-Smirnov Z		,690
Asymp. Sig. (2-tailed)		,727

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,966	1	38	,332

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	152,100	1	152,100	30,500	,000
Within Groups	189,500	38	4,987		
Total	341,600	39			

Uji-t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	VAR00001	16,35	20	2,560	,573
	VAR00002	12,45	20	1,849	,413

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	VAR00001 & VAR00002	20	,854	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	3,900	1,373	,307	3,258	4,542	12,706	19	,000

Dokumentasi





