

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peran terhadap keberhasilan pendidikan. Hal ini dapat dilihat dalam tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yaitu mengembangkan aspek kesegaran, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis (BSNP, 2007: 14).

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang spesifik, yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani yang dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan yang kompleks yang akan menunjukkan kualitas yang mempunyai arti penting dalam kehidupan siswa. Kualifikasi siswa akan dapat terwujud bila memahami kaidah-kaidah dan nilai-nilai tertentu yang terdapat dalam pendidikan jasmani. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses

pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga,

aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu, lelah, dan malas belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang profesional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada dan alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut.

Di SMK Negeri 1 Sukoharjo belum memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya. Di karenakan sekolah yang tidak memiliki sarana dan prasarana yang memadai mengakibatkan keaktifan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah terganggu sehingga kebugaran jasmani siswa juga ikut menurun. Dikarenakan di sekolah menengah kejuruan di tekankan pada keaktifan kerja di lapangan, oleh sebab itu di tuntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang tangguh supaya keaktifan pada saat menjalani mata pelajaran pendidikan jasmani tidak terganggu. Jika hanya mengandalkan program

pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah maka peningkatan kebugaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai. Di samping itu, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan hanya satu kali dalam seminggu, sehingga kurang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3-5 kali dalam satu minggu berdurasi 20-60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2000: 19).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa belum pernah dilakukan pemantauan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Sukoharjo, sehingga peneliti mengadakan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo. Dalam rangka upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani bagi siswa-siswi di SMK Negeri 1 Sukoharjo, diperlukan suatu program latihan yang dapat memberikan efek untuk meningkatkan derajat kebugaran siswa yaitu dengan memberikan latihan *circuit training*. Dalam program ini, tidak banyak membutuhkan alat. Di dalamnya terdapat beberapa pos yang menekankan pada intensitas gerakan yang cukup tinggi sehingga peneliti menganjurkan siswa untuk beristirahat yang cukup sebelum melakukan *treatment* yang akan lakukan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan rancangan *The one way Pretest and Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016, dengan jumlah 283 siswa, yang terbagi dalam 8 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 36 siswa perempuan dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini di peroleh melalui tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), (Depdiknas, 1999). Teknik prasyarat analisis data yang digunakan reliabilitas dan uji-t dengan taraf signifikansi 5%.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini menyajikan data tes awal dan tes akhir Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo.

Tabel 4.6. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir

Tes	N	Nilai Mini mal	Nilai Mak simal	Mean	SD
Awal	36	11	14	12,56	0,94
Akhir	36	14	17	15,58	0,77

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan memiliki rata-rata 12,56

dengan standar deviasi 0,94 sedangkan setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 15,58 dengan standar deviasi 0,77.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Pengaruh *Circuit Training* terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya. Nilai t pada tingkat signifikansi ($0,000 < 0,5$) Dari analisis data menunjukkan t_{hitung} sebesar 15,94 dan t_{tabel} sebesar 2,030 pada taraf signifikansi 5%. Dengan prosentase peningkatan 24,12%. Dari tes awal siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sebesar 83,33% dan yang mempunyai kategori sedang sebesar 16,67% (2) Setelah di beri perlakuan berupa latihan *circuit training* tingkat kesegaran jasmani menjadi kategori sedang 100%.

1. Uji Reliabilitas

Agar data yang dianalisis adalah hasil dari suatu tes atau pengukuran yang baik, maka perlu uji reliabilitas terhadap hasil tes awal dan tes akhir Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016.

Tabel 4.7. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Awal	0,98	<i>Excellent</i>
Akhir	0,96	<i>Excellent</i>

Adapun hasil dari analisis yang dilakukan dengan uji reliabilitas tes awal di peroleh $R = 0,98$ dan tes akhir diperoleh $R = 0,96$. Hasil tersebut kemudian di konsultasikan dengan tabel standard untuk menginterpretasi koefisien korelasi reliabilitas termasuk dalam kategori *excellent* baik uji reliabilitas awal maupun akhir, dan dapat digunakan sebagai alat ukur. Adapun dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut dengan menggunakan tabel standard untuk menginterpretasi koefisien korelasi reliabilitas dari *Strand & Wilson 1993* seperti yang dikutip Mulyono B. (2012:49) yaitu :

Tabel 4.8. Standard Untuk Menginterpretasi Koefisien Korelasi Reliabilitas

Koefisien	Reliabilitas
.95 - .99	Excellent
.90 - .94	Very good
.80 - .89	Acceptable
.70 - .79	Poor
.60 - .69	Questionable

2. Uji Perbedaan

Setelah melakukan latihan selama 6 minggu, kemudian di adakan tes akhir terhadap Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016. Dan untuk membuktikan apakah latihan

Circuit Training yang diberikan telah menunjukkan pengaruh maka dihitung perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan metode *Circuit Training*. Perbedaan tersebut dihitung dengan *t-test*. Adapun hasil *t-test* untuk mengetahui peningkatannya dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Table 4.9. Rangkuman Hasil *t-test* Antara Tes Awal dan Tes Akhir

tes	N	T_{hitung}	$t_{5\%}$
Awal	35	15,94	2,030
Akhir			

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir dapat diketahui bahwa pada tes awal rata-rata sebesar 12,56 dan tes akhir 15,58. Dengan derajat kebebasan 35 ($N - 1 = 36 - 1$) pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai t_{tabel} 2,030, sedangkan nilai t_{hitung} 15,94. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka hipotesis nol ditolak. Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir terdapat perbedaan. Berarti bahwa setelah mendapat perlakuan, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016 meningkat, dengan persentase peningkatan 24,12 %.

PEMBAHASAN HASIL ANALISIS DATA

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan *circuit training*. Pada saat *pretest* besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 12,56 sedangkan pada saat *posttest* besarnya rerata adalah 15,58. setelah diberikan latihan *circuit training* besarnya rerata terjadi perubahan peningkatan sebesar 24,12%. Pemberian *treatment* dalam penelitian ini sudah menggunakan prinsip-prinsip latihan, dimana pada interval istirahat antar *circuit* dalam setiap sesi latihan semakin dikurangi. Ternyata setelah diberi latihan *circuit training* yaitu meningkatkan kerja-kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

Dan dari data klasifikasi tes awal menunjukkan (2) Tingkat Kesegaran Jasmani SMK Negeri 1 Sukoharjo Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2015/2016 yang termasuk

kategori kurang sebesar 83,33% dan yang sedang sebesar 16,67%. Saat setelah dilakukan post test Tingkat Kesegaran Jasmani SMK Negeri 1 Sukoharjo Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2015/2016 meningkat menjadi sedang sebesar 100%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *circuit training* sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016, dengan nilai perhitungan t-hitung sebesar 15,94 dan t-tabel sebesar 2,030 pada taraf signifikansi 5%. Dengan prosentase peningkatan 24,12 %.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016 terbagi dalam 5 kategori yaitu kategori baik sekali berjumlah nol, kategori baik berjumlah nol, kategori sedang berjumlah 6 siswa, kategori kurang berjumlah 30 siswa, dan yang berkategori kurang sekali nol. Maka dapat di simpulkan siswa kelas XI termasuk dalam kategori baik sekali berjumlah 83,33% dan yang berkategori sedang berjumlah 16,67%

setelah dilakukan latihan circuit training yang berkategori sedang berjumlah 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- BNSP. (2007). *Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS Surakarta. (2012). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Surakarta: FKIP
- Brown, Richard L. dan Henderson, Joe. (1996). *Bugar dengan Lari*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corbin, B Charles dan Lindsey, Ruth. (1997). *Physical Fitness*. Dubuque: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Curt Hinson. (1995). *Fitness for Children*. New York: Human Kinetics.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan Dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Puskesmasrek.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta. Depdiknas. Puskesjasrek.
- Dirjendikti, (1984/1985). *Fisiologi Olahraga: Aplikasi Prinsip-prinsip Fisiologi dalam Kegiatan Olahraga*, Buku II Modul Program Akta Mengajar Bidang Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Dirjendikti.
- DjokoPekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akamedika Pressindo C.V.
- Fox, Dafid J. *The Research Process in Education*. New York: Holt, Rinehart and Winston, inc., 1967
- Getchell, B. (1979). *Physical Fitness*. New York: John Willey and Sons, Inc.
- http://skulworknytha.blogspot.com/2012_03_01_archive.html
- <http://skulworknytha.blogspot.com/2012/03/makalah-tentang-circuit-training.html>
- <https://kebugaran.wordpress.com/15/4/2011/tes-kebugaran-jasmani/>
- Ismaryati (2008). *Tes dan Penguk Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Iskandar Z. A disapoetra, dkk. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga. Jakarta.
- Kravits, Lenz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Mochamad Soebroto. (1981). *Asas-asas Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depdikbut RI Universitas Sebelas Maret Press.
- RusliLutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Susmosardjuno. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka KGU.
- Sardjono. (1980). *Studi Perbandingan Antara Metode Latihan Aerobik dengan Metode Latihan Circuit Training Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sridadi dan Sudarna. (2009). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SDNegeri Caturtunggal 3 Tahun Ajaran 2009 /2010. Kumpulan Abstrak Hasil Penelitian Negeri Yogyakarta tahun 2009-2010

Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

T.Cholik Muthohir. (1999). Standarisasi Kesegaran Jasmani Atlet, Jurnal IPTEK Olahraga, Jakarta: PPITOR Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, September 1999, Vol. 1, Nomor 2.

