

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI METODE LATIHAN SIRKUIT DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 LUBUKLINGGAU

Azizil Fikri
STKIP PGRI Lubuklinggau
E-mail: azil_azizil@yahoo.com

Diterima: 16 Mei 2017; Lolos: 26 Mei 2017; Dipublikasikan: 31 Mei 2017

Abstrak

Penelitian ini bertujuan melihat peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas, yakni penelitian yang dilakukan guru untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggungjawabnya dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Subjek penelitian sebanyak 30 orang siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Pemilihan kelas berdasarkan nilai mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan paling rendah. Pengumpulan data selama satu bulan. Pola pelaksanaan pemberian tindakan menggunakan model siklus. Siklus ini terdiri dari 1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi dan (4) refleksi. Instrumen penelitian adalah *Harvard test* untuk kebugaran jasmani. Hasil penelitian perbandingan *pretest* dan *posttest* siswa kelas X menunjukkan: 1) nilai tes kebugaran jasmani mencapai kategori baik 68,67% (21 siswa). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: Metode latihan sirkuit, pendidikan jasmani, kebugaran jasmani.

Improve Physical Fitness through Circuit Exercise Method In Teaching Physical Education of Health And Sport At SMA Negeri 1 Lubuklinggau

Abstract

The problem in this research was the lower of physical fitness at students in SMA Negeri 1 Lubuklinggau at the Physical Education of Health And Sport. The aim of this research to know the increasing physical fitness at the students toward circuit training in teaching Physical Education of Health And Sport at SMA Negeri 1 Lubuklinggau. The method in this research was took in action research, it used by teacher to revise teaching process better in future. The subject in this research was 30 female students of SMA Negeri 1 Lubuklinggau, it done based on the lowest of penjaskes's score. The data collected in a month. This siklus consist of (1) planning, (2) action, (3) observation, (4) reflection. The result show that the compare between pre test and post test students grade x were: 1) test score

physical fitness reach 68,67% (21 students). it show that there were progress in increasing physical freshness through sirkuit exercise. So it can be conclude that sirkuit exercise was effective to improve students' physical freshness.

Keywords: Circuit training method, physical education, physical fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif. Sebagaimana dijelaskan oleh Frost dalam Arma Abdullah dan Agusmunaji (1994:38) bahwa "kebugaran dalam konteks luas hampir sinonim dengan sehat, kebugaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja dan bermain. Dari kutipan di atas jelas bahwa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari agar tubuh kita terhindar dari penyakit. Selama ini telah terjadi salah arti dalam memberikan makna mutu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Hal ini selaras dengan Undang-Undang No. 3 tahun 2005 pasal 21 alinea 3 yang berbunyi: "Pembinaan dan perkembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Selain itu, alokasi waktu dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah belum memberi kontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, perlu

disediakan aktifitas jasmani di luar jam pelajaran yang diprogram dengan mempertimbangkan bentuk aturan dan pelaksanaannya. Salah satu kegiatan yang menarik dan dapat dilakukan siswa adalah permainan futsal, bolavoli, sepak takraw dan bulutangkis yang bisa dilaksanakan di lingkungan tempat tinggal.

Olahraga ini sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa. Selain murah dan mudah sangat menarik dan menyenangkan, kemudian beban latihannya sangat memberi kontribusi bagi peningkatan daya tahan, kekuatan, kecepatan, Di samping aktifitas tersebut tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti karena dilakukan dengan perasaan senang, namun pada kenyataan di lapangan, berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa masih terlihat berbagai kendala yang menyebabkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak dapat mencapai tujuan optimal. Rendahnya kebugaran jasmani diduga dipengaruhi beberapa faktor; (1) Lingkungan; (2) Makanan; (3) Sarana dan prasarana; (4) Jenis kelamin; (5) Minat; (6) Perencanaan pengajaran; (7) Pelaksanaan pembelajaran; (8) Dukungan orang tua dan keluarga yang dapat membantu siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau, peneliti menemukan masalah tentang kebugaran jasmani. Menurut hasil tes yang penulis lakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Lubuklinggau pada semester Januari-Juli tahun 2016 diperoleh data dari 30 orang responden menunjukkan tingkat kesegaran jasmani rendah, dimana tingkat kebugaran jasmani siswa rata-rata kurang dari 60. Seharusnya siswa SMA Negeri 1 Lubuklinggau mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Faktor penyebab dari masalah di atas mulai dari sakit perut, belum makan, lelah, bahkan menstruasi. Hal ini membuat rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Ini terlihat dari kurang semangatnya mereka menjalankan proses belajar bahkan ada yang tidur pada saat belajar.

Sirkuit training merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun yang telah disusun

sebelumnya. Rasch dalam Sajoto (1988:161) menyatakan bahwa sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik termasuk kecepatan dan daya tahan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

Hakikat Kebugaran jasmani

Pengertian Kebugaran jasmani

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang yang menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak. Menurut Sudoso (1990:105) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Kemudian dikemukakan Getchell dalam Sunardi (1988:11) bahwa "Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi secara efisien dan efektif". Secara lebih khusus jasmani serta fungsi organ tubuh manusia nampak dalam keadaan fungsi jantung, paru-paru, ginjal, hati, keadaan syaraf sentral, persendian, otot, kulit, cairan tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani meliputi keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian, kebugaran

jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut: (1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, (2) Mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti, (3) Mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) Memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, (5) Memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus (Sunardi 1998:12).

Berdasarkan pandangan di atas jelas bahwa tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini sangat mempengaruhi bila seorang pelajar mengalami tingkat kebugaran jasmani rendah atau kurang, maka ia akan terkendala dalam proses belajar mengajar sehingga akan berakibat pada pencapaian prestasi belajar. Sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang.

Komponen-Komponen Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen menurut Sudarno (1992:56) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), daya tahan otot (*Muscle Endurance*), kekuatan otot (*Muscle Strength*), kelentukan (*Flexibility*), komposisi tubuh (*Body Composition*), kecepatan gerak (*Speed of Movement*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), kecepatan reaksi (*Reaction Time*) dan koordinasi (*Coordination*). Dari 10 komponen tersebut para ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang. Menurut

Darwin (1992:116) daya tahan adalah kemampuan organism atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama, daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah dan pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus-menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Menurut Djoko (2004:3), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Komponen meliputi :

1. Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
2. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).
3. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
4. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

Menurut Djoko (2004:13), "Keberhasilan untuk mencapai kesegaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frecuency, Intensity, and Time*)". *Frecuency* adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali perminggu. *Intensity* adalah berat atau ringannya kualitas latihan, 75% - 85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Kebugaran jasmani akan dapat diraih dan ditingkatkan melalui proses latihan teratur, berkesinambungan dan sistematis. Sebagaimana diungkapkan Harsono (1988:101), latihan adalah proses sistematis dari

berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani

Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: a) aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, b) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya (Depdikbud, 1992:66) dan c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri.

Hakikat Latihan Sirkuit

Pengertian Latihan Sirkuit

Sirkuit training merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun yang telah disusun sebelumnya. Rasch dalam Sajoto (1988:161) menyatakan:

“Sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. Satu latihan sirkuit dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan semua stasiun sesuai dosis serta waktu yang diterapkan”.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa latihan sirkuit terdiri dari beberapa pos/stasiun yang berbeda bentuk latihannya di setiap pos. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah melakukan latihan di seluruh pos yang telah disusun sebelumnya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Setiawan dkk (2005:84) memberi penekanan dalam pelaksanaan latihan sirkuit, agar latihan dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Waktunya dicatat dengan teliti.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa kunci utama latihan sirkuit adalah melakukan latihan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Waktu tersebut dicatat sebagai waktu *Initial Trial Time* (ITT) yaitu waktu maksimal yang diperoleh ketika melakukan percobaan sebelum program latihan dilaksanakan. Waktu ITT ini dijadikan sebagai dasar dalam menentukan sasaran waktu latihan (*target time*) yaitu 75% atau 2/3 dari ITT.

Selanjutnya Soekarman (1986:70) menyatakan, “dalam latihan sirkuit ini akan tercakup latihan untuk kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru”. Kedua pendapat di atas menjelaskan latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan fisik yang efektif untuk mengembangkan unsur kondisi fisik secara serempak dalam waktu singkat. Selain itu, latihan sirkuit mampu meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik termasuk kecepatan dan daya tahan. Latihan sirkuit memberi kemudahan atlet mengontrol dan menilai kemajuan latihan. Dalam berlatih atlet bisa merasakan kemampuan dirinya agar tidak mengalami kelebihan latihan (*over training*) (Harsono, 1988:230). Oleh karena itu, program latihan sirkuit sangat baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

Bentuk Latihan Sirkuit

Bentuk latihan sirkuit harus disusun sedemikian rupa sesuai kebutuhan. Penetapan tujuan latihan merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam penyusunan bentuk latihan di setiap pos. Bompa (1994:340) menyarankan sebagai berikut :

- a. Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri dari 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.
- b. Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara perorangan.
- c. Satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting.
- d. Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.

- e. Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- f. Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban atau menambah beban atau jumlah ulangan.
- g. Interval istirahat di antara sirkuit dua menit dan dapat berubah sesuai kebutuhan atlet. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah denyut nadi di bawah 120 kali, sirkuit lanjutan dapat dimulai.

Pendapat tersebut menjelaskan bentuk latihan sirkuit yang digunakan pada metode ini adalah *shuttle run*, *push-up*, lari menyilang, *Squat trust jump*, lari langkah kecil, *shit-up*, lari *zig-zag* dan loncat gagak. Kemudian Soekarman (1986:70) mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan latihan sirkuit yaitu dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 15 stasiun. Latihan sirkuit ini biasanya berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yaitu suatu penelitian yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggungjawabnya dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran, dengan melakukan tindakan secara langsung kepada peserta didik sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

METODE PENELITIAN

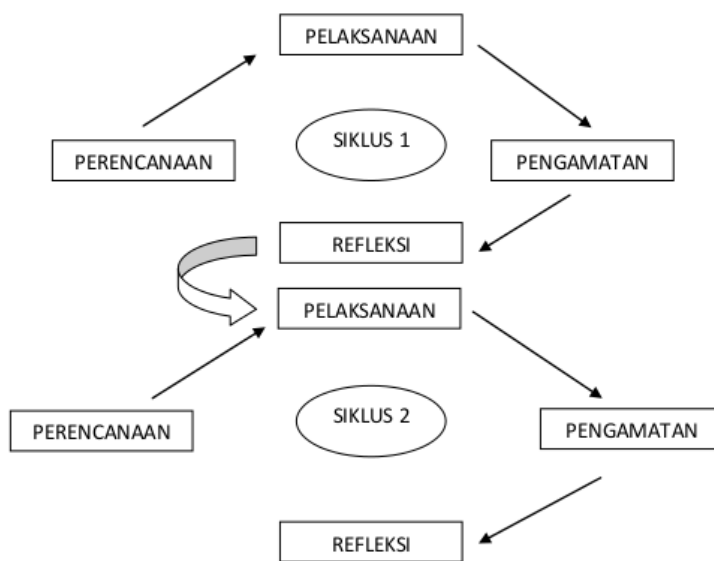
Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Lubuklinggau berjumlah 30 orang, seluruhnya adalah siswa putri. Pemilihan subjek penelitian ini berdasarkan tes awal kebugaran

jasmani yang mana rata-rata nilai pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan-nya tergolong rendah.

Pola Pelaksanaan

Pola pelaksanaan pemberian tindakan menggunakan “model siklus” yang terdiri dari empat komponen yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Metode latihan sirkuit yang diberikan berupa *Harvard Step Test*. Model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut (Arikunto 2006:16):



Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Teknik Analisis Data

Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan untuk menghasilkan rerata dari variabel. Bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, dimana variabel Independen Latihan Sirkuit dan variabel Dependen Kebugaran jasmani, dengan melihat skor pengukuran tes Harvard baik pre maupun post.

Analisis Bivariat

Uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji *shapiro wilk* dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Hasil interpretasi kemaknaan didapatkan $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan uji hipotesis yang digunakan adalah uji

Parametrik yaitu, *Paired T-test* dengan hasil $p \leq 0,05$. Jadi hasil analisa adalah $p \text{ value} \leq 0,05$ berarti ada peningkatan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit pada siswa SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi rata-rata hasil tes Harvard sebelum dan sesudah evaluasi, sebagaimana ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1: Rerata Hasil Tes Harvard Saat Siklus I dan Siklus II

Kelompok	Mean	SD	Min-Max
Pre-test (siklus I)	66,43	8,468	49 - 88
Post-test (Siklus II)	71,20	9,746	52 - 89

Pada tabel 3.1 dapat dilihat rerata pada siklus I adalah 66,43 dengan standar deviasi 8,468, nilai minimum 49 dan nilai maksimum 88, sedangkan rerata pada siklus II adalah 71,20 dengan standar deviasi 9,746, nilai minimum 52 dan nilai maksimum 89.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada siswa pada siklus I dan siklus II di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Sebelum melakukan analisis ini, distribusi data harus normal. Uji normalitas dapat dilihat dari tabel di bawah berikut:

Tabel 2: Uji Normalitas Siklus I dan Siklus II

Variabel	Statistic	df	Sig.
Siklus I	0,980	30	0,816
Siklus II	0,968	30	0,487

Berdasarkan tabel 3.2 diperoleh nilai signifikansi untuk siklus I sebesar 0,816 dan signifikansi siklus II sebesar 0,487. Karena siklus I dan II $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 3: Peningkatan Kebugaran jasmani melalui Metode Latihan Sirkuit Dilihat dari Perbandingan Hasil Tes pada Siklus I dan Siklus II

Variabel	Mean	Min-Max	T	pValue
Siklus I	66,43	49 - 88	3,949	.000
Siklus II	71,20	52 - 89		

Berdasarkan tabel 3.3 di atas didapatkan data bahwa nilai rata – rata siklus I 66,43 dan rata-rata siklus II 71,20. Hasil uji statistik dengan uji t - Independen nilai p value = 0,000 ($p \leq 0,05$) dan t_{hitung} 3,949 > t_{tabel} 2,045, selanjutnya selisih mean (DN rata-rata) sebesar 4,77, maka H_0 ditolak artinya secara signifikan terdapat perbedaan/peningkatan dari siklus I ke siklus II pada tes langkah Harvard tersebut.

Pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti telah menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dilihat dari hasil setelah melakukan latihan sirkuit dan *Harvad step test*. Sebelum diberi tindakan, rata-rata kemampuan siswa dalam mengikuti tes kebugaran jasmani masih banyak di bawah kategori rendah. Setelah diberikan tindakan hasil yang didapat sebagian siswa sudah bisa dikategorikan baik, Peningkatan rata-rata hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh berdasarkan dari observasi penulis, nilai yang diperoleh pada tes di siklus I, rerata kebugaran jasmani yang dikategorikan rendah sebesar 66,43. Sedangkan pada siklus II, rerata kebugaran jasmani sebesar 71,20 dengan selisih antara siklus I dan siklus II sebesar 4,77.

Sunardi (1998:12) mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini sangat mempengaruhi bila seorang pelajar mengalami tingkat kebugaran jasmani rendah atau kurang, maka ia akan terkendala dalam proses belajar mengajar sehingga akan berakibat pada pencapaian prestasi belajar. Sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan sebagian besar siswa mulai memahami pemanfaatan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani. Menurut peneliti dari hasil penelitian berhenti sampai disini, tidak berlanjut ke siklus berikutnya, karena permasalahan sudah terjawab melalui penelitian tindakan yang telah dilaksanakan. Setelah selesai latihan pada siklus II ini, diharapkan agar hasil pembinaan yang telah dicapai dapat dipertahankan dan juga dapat ditingkatkan ke arah yang lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka akan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Lubuklinggau setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode latihan sirkuit selama dua siklus, walaupun belum semua siswa berhasil memperoleh kategori baik sekali, tapi sebagian besar siswa mencapai kategori baik.
2. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa diantaranya; 1) makanan yang merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, 2) pola hidup yang tidak teratur dan 3) jenis kelamin laki-laki dan perempuan merupakan pembeda sehat yang dimiliki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma, Abdullah dan Agus Munaji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, Tudor. 1994. *Power Training For Sport: Plyometrics For Maximum Power*.
- Development. Canada : *Coaching Association of Canada Publishing*. Darwin 1992. Daya Tahan.

Azizil Fikri

Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau

Depdiknas. 2002. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek pendidikan Jasmani Luar Biasa.

Depdiknas. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.

Hairy, Jurnursul. 2007. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta:

Katin, Kahar. 1988. *Kumpulan Kuliah Manajemen*. Padang: UNAND.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.

Pyke, Franks. 1991. *Better Coaching: Advanced Coach's Manual*. Australia: Australian Coaching Council Incorporated.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Setiawan, Iwan, dkk. 2003. *Manusia Dalam Olahraga; Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.

Soekarman R. 1986. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: PT Idayu Press.

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi

Sumassardjuno, Sudoso. 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Grafika.