

PENGURUH METODE SIRKUIT TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP BINA JAYA PALEMBANG

Oleh: I Made Andika Bayu

(Dosen FKIP Universitas PGRI Palembang)

Email: madeandikabayu@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Bina Jaya Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperiment dengan desain *pre test dan post test*. *Multistange fitness test* (MFT) atau yang biasa lebih dikenal dengan lari bleep, merupakan salah satu bentuk lari untuk mengukur batas kemampuan seseorang dalam berlari. Lari *bleep* yaitu lari bolak balik dalam satu arah lurus disertai dengan MP3 yang menandakan tingkat dan balikan yang berhasil dicapai oleh siswa ketika berlari. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Bina Jaya Palembang yang berjumlah 204 siswa, yang terdiri dari 101 siswa putra dan 103 siswa putri. Sampel yang digunakan 40 siswa putra yang didapat dari 20% dari jumlah populasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian diperoleh dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 6,658 dan *post-test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,124. Setelah dilakukan pengolahan data, diperoleh hasil perhitungan uji normalitas data yaitu tes awal (*pre-test*) dengan nilai $K_m = 0,286$ dan tes akhir (*post-test*) dengan nilai $K_m = 0,123$. Uji signifikan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 14,202 dan harga t_{tabel} sebesar 1,684. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena ketika siswa melakukan metode sirkuit, otot – otot siswa dilatih untuk mampu menyelesaikan pos-pos dalam sirkuit yang telah dibebankan. Dengan demikian ketika siswa dites dengan menggunakan *multistange fitness test*, maka kondisi fisik siswa dapat menyesuaikan irama dari lari bleep itu sendiri dengan irama yang disiapkan

Kata kunci: Metode sirkuit, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Di era globalisasi memasuki kehidupan yang serba modern dengan peralatan yang serba canggih. Manusia dimanjakan dengan peralatan yang serba otomatis, melalui kerja mesin sebagai pengganti gerak manusia. Karena akan berimbas terhadap kebugaran jasmani. Sehingga banyak menimbulkan berbagai penyakit akibat kekurangan gerak. Seperti diabetes, *cardio vascular vasculair*, osteoporosis dan lainnya. Menurut Ichsan (2012:1) sehat merupakan keadaan yang kompleks dan menyeluruh sehingga tidak dapat dipisahkan dari keadaan jasmani rohani dan hubungan sosial. Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap individu. Kita menyadari bahwa kebutuhan untuk sehat dan segar

merupakan salah satu kebutuhan yang paling mendasar, agar dapat menjalankan kehidupan sehari-hari.

Pendidikan pada dasarnya mempunyai makna sebagai kegiatan yang dilaksanakan secara sadar agar timbul dan terbentuk manusia Indonesia seutuhnya berkualitas sehat jasmani dan rohani. Untuk mencapai hal tersebut tidak terlepas dari pendidikan jasmani olahraga, akan tetapi semua itu tidak terlepas dari disiplin bagi siswa agar mereka tidak salah langkah.

Berdasarkan fakta di lapangan akibat kekurangan gerakan terhadap fisik, yang digantikan oleh mesin-mesin canggih maka dampak yang ditimbulkan sangat besar, terutama pengaruhnya terhadap kesehatan dan kesegaran fisik. Sehingga banyak fungsi faal di dalam tubuh kita bekerja dengan optimal, bahkan tidak normal. Para pakar kesehatan dan olahraga sangat mendukung untuk mengatasi dan mencegah berbagai gangguan penyakit yang ditimbulkan akibat krisis pola gerak dan pola makan yang salah. Untuk mengatasi semua penyakit akibat krisis gerak dan pola makan yang salah, tidak ada cara lain yaitu dengan membudayakan hidup sehat, dengan melakukan berbagai kegiatan gerak jasmani, berkaitan dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur, terarah dan berkesinambungan sebagai pengisi waktu luangnya. Masyarakat kita masih sangat sedikit untuk membiasakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga, walaupun telah dicanangkan dalam panji olahraga dengan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh tim dari Menpora pada tahun 2006, bahwa masyarakat Indonesia kurang dari 20% yang menyenangi sekaligus melakukan olahraga Arifin *dalam* Sukirno (2012:3). Lebih memperhatikan lagi berdasarkan temuan dari hasil penelitian diperoleh dari tingkat kesegaran jasmani dari anak Sekolah Dasar (SD), SMP dan SMA hanya 7% yang memiliki tingkat kebugaran yang layak Arifin *dalam* Sukirno (2012:3). Kenyataan ini merupakan fakta yang tragis. Sehingga sangat wajar kalau generasi muda kita tergolong generasi yang loyo, malas dan sulit bersaing dengan bangsa-bangsa lain. Karena profil kesehatan dan kesegaran jasmani generasi muda kita, sebagai penerus pemimpin bangsa memiliki kebugaran fisik jauh dari standar yang diharapkan.

Sukirno (2012:26) pendidikan jasmani dan olahraga merupakan cerminan dan sekaligus menjadi wahana bagi pelumatan nilai-nilai sosial dan membina watak *nation and character building*. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, sedangkan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak hanya mengajarkan untuk kebugaran tubuh, tetapi juga meningkatkan inteligensinya (kecerdasan) dan keperibadian yang baik. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara umum memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan rujukan pada kehidupan masyarakat. Pendidikan jasmani memiliki sasaran pedagogik, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya secara alami berkembang searah perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan hidup yang sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang dilakukan seminggu sekali di sekolah dirasakan belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, oleh karena itu disediakan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran yang diprogramkan dengan mempertimbangkan bentuk aturan dan waktu pelaksanaan. Salah satu bentuk kegiatan menarik adalah metode sirkuit. Salah satu kegiatan menarik adalah metode sirkuit. Metode sirkuit dapat diterapkan pada siswa

sekolah menengah dan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa dikarenakan metode sirkuit syarat akan aktivitas gerak tubuh secara keseluruhan.

Salah satu penerapan metode sirkuit adalah di SMP Bina Jaya Palembang. Pemilihan lokasi dikarenakan sekolah tersebut merupakan salah satu lembaga sekolah yang memprioritaskan kualitas kelulusannya. Walaupun pihak sekolah memberikan pelayanan dengan memfasilitasi kegiatan belajar siswa melalui penyediaan sarana dan prasarana (lapangan olahraga, laboratorium komputer, bahasa, ruang bimbingan konseling dan perpustakaan), tetapi dalam pelaksanaannya tidak semua siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik. Hal ini ditunjukkan sikap bermalasan-malasan siswa yang dikarenakan faktor kelelahan yang dialami setelah melakukan aktifitas belajar. Oleh karena itu salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan metode sirkuit. Metode sirkuit ini diharapkan dapat memberikan nuansa atau cara belajar Penjas Orkes yang baru sehingga dapat menarik perhatian siswa berpartisipasi aktif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh metode sirkuit terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Bina Jaya Palembang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Bina Jaya Palembang. Jumlah populasi dalam penelitian ini 208 siswa, yang terdiri dari 101 siswa putra dan 103 putri. Sampel yang diambil 20% dari 204 siswa sehingga berjumlah 40 siswa. Peneliti menggunakan tes untuk tehnik pengumpulan data “Tes adalah alat ukur atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian”. Sebelum melakukan penelitian maka hal-hal yang harus dilakukan untuk mempersiapkan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Melakukan tes awal terlebih dahulu (*pre test*), *pre test* yang dilakukan yaitu tes lari bleep (*multistange fitness test*) dan perhitungan denyut nadi siswa.
2. Langkah selanjutnya yaitu pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu dengan latihan *circuit training*.

3. Tes akhir (*pos test*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes bleep (*multistange fitness test*) dan kemudian menghitung jumlah denyut nadi siswa.

Tehnik analisis data merupakan cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisis terhadap data-data yang diperoleh. Analisis tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan suatu hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung pada hasil data. Tehnik analisis data statistik yang digunakan adalah uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Bina Jaya Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode sirkuit terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Bina Jaya Palembang. Sebelum diberi perlakuan metode sirkuit, siswa terlebih dahulu melakukan tes awal (*pre-test*) lari *multistange fitness test* (MFT).

Hasil tes awal kesegaran dengan bentuk tes *multistange fitness test* (MTF) dihitung dengan nilai rata-ratanya sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai Tertinggi} &= 50,4 \\
 \text{Nilai Terendah} &= 25,7 \\
 \text{a) Rentang Nilai} &= \text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah} \\
 &= 50,4 - 25,7 \\
 &= 24,7 \\
 \text{b) Banyak Kelas Interval} &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 40 \\
 &= 1 + 3,3 (1,602) \\
 &= 1 + 5,286 \\
 &= 6,28 \\
 \text{c) Panjang Kelas Interval} &= \frac{R}{B} \\
 &= \frac{24,7}{6,28} \\
 &= 3,93
 \end{aligned}$$

Dibulatkan menjadi $n = 4$.

Berdasarkan gambar di atas didapatkan bahwa terdapat sebanyak 3 siswa yang memperoleh nilai interval antara 27,60 – 31,60, sedangkan pada interval 31,61 – 35,61 terdapat 9 siswa. Untuk interval 35,2 – 39,62 terdapat 11 siswa, sedangkan untuk interval 39,63 – 43,63 terdapat 7 siswa, untuk interval 43,64 – 47,64 terdapat 6 siswa. Untuk interval 47,65 – 51,65 terdapat sebanyak 3 siswa dan untuk interval 51,66 – 55,66 terdapat sebanyak 1 siswa.

Berdasarkan nilai dari t_{hitung} di atas, ditentukan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 1 = 40 - 1 = 39$ sehingga diperoleh t_{tabel} sebesar 1,684. Dalam hal ini berarti nilai $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} , atau $t_{hitung} 14,202 > t_{tabel} 1.684$ dengan demikian H_0 ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan metode sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Bina Jaya Palembang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang telah diuraikan, hasil normalitas data dengan menggunakan rumus kemiringan kurva diperoleh nilai $Km = 0.286$ untuk tes awal (*pre-test*) dan $Km = 0,130$ untuk tes akhir (*post-test*) dimana harga ini terletak antara -1 dan +1 maka data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya digunakan pengujian hipotesis menggunakan uji t diperoleh $t_{hitung} = 14,202 > t_{tabel} 1,684$ dengan demikian terdapat pengaruh metode sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Bina Jaya Palembang.

Dari penelitian ini terlihat sekali dari latihan pertama ketelitian selanjutnya. Pada analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dengan memberikan tes yaitu *multistange fitness test*, dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode sirkuit terhadap kebugaran jasmani hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis yang diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $14,202 >$ dari nilai t_{tabel} sebesar 1,684 dengan demikian dalam hal ini H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh metode sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Bina Jaya Palembang.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pengambilan data diperoleh melalui tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian diperoleh dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 6,658 dan *post-test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,124. Setelah dilakukan pengolahan data, diperoleh hasil perhitungan uji normalitas data yaitu tes awal (*pre-test*) dengan nilai $K_m = 0,286$ dan tes akhir (*post-test*) dengan nilai $K_m = 0,123$. Kedua harga tersebut terletak diantara -1 dan + 1, maka kedua data tersebut berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji signifikan dan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 14,202 dan harga t_{tabel} sebesar 1,684. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil yang tertera di atas maka dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan (positip) antara metode sirkuit terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Bina Jaya Palembang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran, untuk guru atau pengajar olahraga untuk menggunakan metode sirkuit dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran anak didiknya. Siswa diharapkan mampu melakukan tes *multistange fitness test* (MFT) dengan kemampuan maksimal sehingga akurasi yang didapat bisa digunakan untuk menentukan cabang olahraga yang dipilih siswa. Penelitian ini masih jauh dari tingkat sempurna dan masih memiliki tingkat kesalahan dan kekurangan, sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baechile, Thomas R dan Groves Barney R.2000 *Latihan Beban*. Jakarta: Fajar Interpratama Offset
- Brown, Lee E. 2007. *Strength Training*. America.United States
- Pratama. Aditya Bagus. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Pustaka Media

- Haryanta, Tri Agung & Sujadmiko Eko. 2012. *Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Surakarta: Aksarra Sinergi Media
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukadiyanto. Dangsina Muluk. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesehatan Jasmani*. Palembang: Unsri Press
- Sukirno. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.
- <http://wijayaangga70.blogspot.com/2013/04/tes-kebugaran-jasmani-sd-smp-dan-sma.html>, [Online], (diakses pada tanggal 14 mei 2014, jam 14:33).