



Pengaruh Model Pembelajaran *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kejobong

Titin Kuntum Mandalawati¹, Devina Luthfitasari², Vivi Alvionita Agustiana

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia
Email: mandalawatititin@gmail.com¹, devinaluthfitasari32@gmail.com²
alviogyvy5@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Model Pembelajaran *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kejobong. Populasi dalam penelitian ini Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kejobong, sejumlah 20 orang anak laki-laki 14 orang dan perempuan 6 orang dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah enam macam tes, yaitu Lari 40 meter, Lari 600 meter, Loncat Tegak dan Baring Duduk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes lari 40 meter putra 6,74 detik kategori Baik dan putri 7.13 detik kategori Baik. Rata-rata hasil tes Lari 600 meter putra mendapatkan hasil 2,21 menit dan putri 2,34 menit. Rata-rata hasil tes Loncat Tegak putra adalah 36,71 cm kategori Baik dan putri 28 cm kategori Sedang. Hasil tes Baring Duduk putra mendapatkan hasil rata-rata 16,64 kali kategori Sedang dan putri 7,33 kali kategori Sedang. Hasil tes Gantung Siku Tekuk mendapatkan rata-rata 24,5 detik kategori Sedang dan Putri 14,33 detik kategor Sedang Dapat disimpulkan bahwa Model Pembelajaran *Circuit Training* dapat dijadikan acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam Tema Kebugaran Jasmani Khususnya siswa anak kelas VIII.

Kata Kunci : Model Pembelajaran, *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani

Abstract

This study aims to determine the effect of Circuit Training Learning Model on Physical Fitness of Class VIII Students of SMPN 1 Kejobong. The population in this study was Class VIII Students of SMPN 1 Kejobong, a total of 20 boys 14 and girls 6 people and the data collection techniques used were six kinds of tests, namely 40 meter Running, 600 meter Running, Upright Skip and Sitting Baring . The results of this study show that the average 40 meter men's run test results 6.74 seconds Good category and 7.13 seconds girls Good category. The average results of the men's 600m Running test get 2.21 minutes and the girls 2.34 minutes. The average of the male Upright Skip test results was 36.71 cm in the Good category and the female 28 cm in the Medium category. Baruk Shuk men's test results

obtained an average of 16.64 times the Medium category and 7.33 times the Women's category Medium. The results of the Hanging Elbow Bend Test get an average of 24.5 seconds in the Medium and Princess categories 14.33 seconds in the Medium category It can be concluded that the Circuit Training Learning Model can be used as a reference for physical education teachers in Physical Fitness Themes Specifically for VIII grade students.

Keywords : Learning Model, Circuit Training, Physical Fitness

How To Cite to APA Style : Mandalawati, K. T., Luthfitasari, D & Agustina, V. A (2018). **Pengaruh Model Pembelajaran Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kejobong**. Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA), 1 (1), 132-140.

PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan jasmani, ketika mendengar nama mata pelajaran itu satu hal yang sangat khas adalah bergerak. Dalam pendidikan formal khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama sederajat keberadaan pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib yang ada. Pada dasarnya, pendidikan jasmani memang mengarah pada aktivitas fisik, namun tidak hanya itu pendidikan jasmani juga mengembangkans aspek non fisik. Kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan pada SMP/MTs/SMPLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sportivitas dan kesadaran hidup sehat (BSNP, 2006).

Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mendapatkan kebugaran jasmani siswa, Kebugaran jasmani itu sendiri ialah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Depdiknas, 2003 : 3). Setiap individu memiliki tingkat kebugaran yang berbeda satu sama lainnya, hal ini sesuai dengan Engkos Kosasih (1985) bahwa kesegaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strenght), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan dalam melaksanakan aktivitas tanpa merasa kelelahan”.

Banyak cara untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, salah satunya dengan model pembelajaran. Model pembelajaran dilakukan untuk memberikan sajian pembelajaran yang menarik sehingga siswa antusias mengikuti dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan totalitas. Salah satu model pembelajaran yang ada adalah *circuit training*. *Circuit training* merupakan salah satu komponen kelas VIII semester 2 dalam Standar Kompetensi (SK) Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) 2006 “mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk sirkuit” dengan Kompetensi Dasar (KD) “Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian bawah”.

M. Sajoto (1995: 83) sirkuit training adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa pos dan di setiap pos seorang peserta melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Sirkuit training ini biasanya terdiri lebih dari satu pos latihan, dan satu sirkuit training dinyatakan selesai apabila seorang peserta sirkuit training telah selesai menyelesaikan semua pos sesuai dengan jumlah dan pengulangan yang telah ditentukan. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kejobong merupakan salah satu jenjang pendidikan formal yang ada di malang. Di SMPN 1 Kejobong terdapat mata pelajaran pendidikan jasmani, dimana mata

pelajaran pendidikan jasmani mengacu pada BSNP 2006. Berdasarkan observasi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani kelas VIII, SMPN 1 Kejobong bentuk pembelajaran materi kecepatan yang diberikan oleh guru dengan lari 60 meter dan bentuk pembelajaran materi kelincahan dengan berlari zig-zag melewati tiang sejauh 10 meter dengan 9 tiang pembatas yang dilakukan secara terpisah dan banyak waktu siswa berdiam diri menunggu giliran. Dengan model pembelajaran sirkuit training, materi kecepatan dan kelincahan dapat dilaksanakan secara bersama-sama dengan pembagian kelompok yang dilakukan dengan terus-menerus.

Dengan penjabaran diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Model Pembelajaran *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kejobong”.

METODE

Metode pengumpulan data merupakan faktor yang sangat penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Untuk memperoleh data sesuai maka penelitian ini menggunakan metode survai dengan teknik tes (Arikunto, 2002:197).

Pengukuran tingkat kesegeran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melakanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Untuk memperoleh data hasil belajar diperoleh dari dokumentasi. Dalam latihan sirkuit penelitian ini terdiri 5 pos,

1. Lari 40 meter (*speed*),
2. Lari jarak menengah,

3. Loncat tegak,
4. Baring duduk
5. Gantung siku tekuk

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani kelompok umur 13-15 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Kejobong Tahun Pelajaran 2016/2017 dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

A. Tes Lari 40 meter

Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 40 meter Putra

No	Nama	Hasil (detik)
1	ABDN	6.1
2	AI	6.8
3	APS	6.8
4	AGP	7
5	ATSP	7.1
6	DL	7.3
7	HR	6.9
8	HBPP	6.5
9	KDA	7.2
10	MER	7
11	MWA	7.8
12	MIP	7.6
13	MDAA	6.6
14	MF	7.2
15	MY	7
16	MDES	7
17	RR	7.3
18	RPS	7.2
19	U	7.4
20	WTL	7.1
Total		141
Rata-rata		7.05

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 7,05 detik hasil lari 40 meter untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun

yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 6,1 detik dan jarak tempuh terlama 7,8 detik

Tabel 4.2 Hasil Tes Lari 40 meter Putri

No	Nama	Hasil (detik)
1	ARS	7.9.
2	AAS	8.4
3	APZ	7.4
4	DL	7.8
5	FSRA	7.5
6	HK	7.6
7	IDOE	7.3
8	KDA	7.9
9	LA	8.4
10	NVA	8.3
11	RPM	7.9
12	RCP	8.6
13	RR	8.6
14	RA	8.3
15	SF	8.5
16	SDA	8.4
17	SI	7.6
18	SNAI	8.5
Total		137
Rata-rata		7.21

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 7,21 detik hasil lari 40 meter untuk putri termasuk nilai 5 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Sangat Baik (SB) dalam dengan jarak tempuh tercepat 7,3 detik dan jarak tempuh terlama 8,5 detik.

B. Lari Jarak Menengah.

Tabel 4.3 Hasil Tes Lari 1000 meter Putra

No	Nama	Hasil (detik)
1	ABDN	180
2	AI	228
3	APS	230
4	AGP	235
5	ATSP	234
6	DL	235
7	HR	229
8	HBPP	185
9	KDA	237
10	MER	238
11	MWA	243
12	MIP	240
13	MDAA	210
14	MF	236
15	MY	230
16	MDES	229
17	RR	231
18	RPS	229
19	U	231
20	WTL	226
Total		4536
Rata-rata		226.8

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata hasil tes lari 600 meter untuk putra 226,8 detik termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 180 detik dan jarak tempuh terlama 243 detik.

Tabel 4.4 Hasil Tes Lari 800 meter Putri

No	Nama	Hasil (detik)
1	ARS	199
2	AAS	231
3	APZ	191
4	DL	197
5	FSRA	193
6	HK	197
7	IDOE	188
8	KDA	199
9	LA	229
10	NVA	229
11	RPM	199
12	RCP	240
13	RR	239
14	RA	221
15	SF	223
16	SDA	220
17	SI	198
18	SNAI	238
Total		3831
Rata-rata		201.63

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 201,63 detik hasil tes lari 600 meter untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 188 detik dan jarak tempuh terlama 240 detik.

C. Loncat Tegak

Tabel 4.5 Hasil Tes Loncak Tegak Putra

No	Nama	Hasil (cm)
1	ABDN	69
2	AI	60
3	APS	63
4	AGP	52
5	ATSP	54
6	DL	50
7	HR	62
8	HBPP	66
9	KDA	51
10	MER	55
11	MWA	46
12	MIP	48
13	MDAA	67
14	MF	53
15	MY	57
16	MDES	58
17	RR	49
18	RPS	51
19	U	50
20	WTL	55
Total		1116
Rata-rata		53.14

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 53,14 detik dan hasil tes loncat tegak untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan lompatan tertinggi 69 cm dan terendah 48 cm.

Tabel 4.6 Hasil Tes Loncak Tegak Putri

No	Nama	Hasil (cm)
1	ARS	45
2	AAS	35
3	APZ	48
4	DL	41
5	FSRA	48
6	HK	46
7	IDOE	52
8	KDA	45
9	LA	36
10	NVA	39
11	RPM	46
12	RCP	34
13	RR	35
14	RA	40
15	SF	39
16	SDA	39
17	SI	47
18	SNAI	39
Total		754
Rata-rata		39.68

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 39,68 cm hasil tes loncat tegak untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan lompatan tertinggi 52 cm dan terendah 35 cm.

D. Baring duduk

Tabel 4.7 Hasil Tes Baring Duduk Putra

No	Nama	Hasil (kali/pengulangan)
1	ABDN	39
2	AI	35
3	APS	34
4	AGP	31
5	ATSP	29
6	DL	27
7	HR	33
8	HBPP	37
9	KDA	29
10	MER	30
11	MWA	25
12	MIP	25
13	MDAA	35
14	MF	28
15	MY	31
16	MDES	30
17	RR	27
18	RPS	28
19	U	26
20	WTL	30
Total		609
Rata-rata		29

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 29 kali hasil tes baring duduk untuk putra termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan pengulangan terbanyak 39 kali dan terendah 25 kali.

Tabel 4.8 Hasil Tes Baring Duduk Putri

No	Nama	Hasil (kali/pengulangan)
1	ARS	33
2	AAS	20
3	APZ	28
4	DL	29
5	FSRA	30
6	HK	31
7	IDOE	31
8	KDA	32
9	LA	18
10	NVA	19
11	RPM	27
12	RCP	19
13	RR	16
14	RA	19
15	SF	19
16	SDA	17
17	SI	32
18	SNAI	19
Total		439
Rata-rata		23.11

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 23,11 kali hasil tes baring duduk untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan pengulangan terbanyak 33 kali dan terendah 16 kali.

E. Gantung Siku Tekuk

Tabel 4.9 Hasil Tes Gantung Siku Tegak Putra

No	Nama	Hasil (detik)
1	ABDN	35
2	AI	30
3	APS	28
4	AGP	26
5	ATSP	26
6	DL	25
7	HR	29
8	HBPP	33
9	KDA	25
10	MER	26
11	MWA	22
12	MIP	22
13	MDAA	31
14	MF	22
15	MY	25
16	MDES	23
17	RR	21
18	RPS	21
19	U	22
20	WTL	22
Total		514
Rata-rata		24.48

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 24,48 detik hasil tes gantung siku tekuk untuk putra termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan waktu terlama 35 detik dan tercepat 21 detik.

Tabel 4.10 Hasil Tes Gantung Siku Tegak Putri

No	Nama	Hasil (detik)
1	ARS	13
2	AAS	12
3	APZ	15
4	DL	13
5	FSRA	16
6	HK	14
7	IDOE	16
8	KDA	12
9	LA	10
10	NVA	10
11	RPM	13
12	RCP	9
13	RR	10
14	RA	11
15	SF	11
16	SDA	10
17	SI	15
18	SNAI	9
Total		219
Rata-rata		11.53

Dari table diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa dengan rata-rata 11,53 detik hasil tes gantung siku tekuk untuk putri termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan waktu terlama 16 detik dan tercepat 9 detik.

KESIMPULAN

1. Secara keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Kejobong dikategoikan Baik (B).
2. Model pembelajaran *circuit training* model pembelajaran yang bisa direkomendasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani kepada siswa kelas VIII pada khususnya karena tidak hanya

- satu aspek kebugaran jasmani, jadi bisa dikatakan efisien dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani (Psikomotor)
3. Rata-rata 7.05 detik hasil lari 40 meter untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 6.1 detik dan jarak tempuh terlama 7.8 detik Rata-rata 7.21 detik hasil tes lari 50 meter untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 7.3 detik dan jarak tempuh terlama 8.55 detik.
 4. Rata-rata 226.8 detik hasil lari 1000 meter untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 180 detik dan jarak tempuh terlama 243 detik. Rata-rata 201.63 detik hasil tes lari 800 meter untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan jarak tempuh tercepat 188 detik dan jarak tempuh terlama 240 detik.
 5. Rata-rata 53.14 cm hasil Tes Loncat Tegak untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dengan hasil lonctan tertinggi 69 cm dan loncatan terendah 48 cm. Rata-rata 39.68 cm hasil Tes Loncat Tegak untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dengan hasil lonctan tertinggi 52 cm dan loncatan terendah 35 cm.
 6. Rata-rata 29 kali hasil Tes Baring Duduk untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan pengulangan terbanyak 39 kali dan

terendah 25 kali. Rata-rata 23.11 kali hasil Tes Baring Duduk untuk putri termasuk nilai 3 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan pengulangan terbanyak 33 kali dan terendah 16 kali.

7. Rata-rata 24.48 detik hasil Tes Gantung Siku untuk putra termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam katego Baik (B) dalam dengan waktu terlama 35 detik dan tercepat 21 deik. Rata-rata 11.53 detik hasil Tes Gantung Siku untuk putri termasuk nilai 4 dalam Tabel Tes Kebugaran Jasmani Umur 13-15 tahun yang termasuk dalam kategori Baik (B) dalam dengan terlama 16 detik dan tercepat 9 detik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- BSNP. 2006. Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI, Jakarta : Depdiknas.
- Kosasih, Engkos. 1985 *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Semarang: Dahara Prize.