
Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRA KULIKULER SMPTK DIASPORA KABUPATEN SORONG

Farcham Mulloh¹, Magianto Solawat².

Fmulloh04@gmail.com , solowatmagianto@gmail.com

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia¹

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020
Disetujui Februari 2020
Dipublikasikan

Keywords:

*Koordinasi mata
tangan, Daya ledak
lengan, Daya ledak otot
tungkai.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Terhadap Kemampuan Smash bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMPTK Diaspora Kabupaten Sorong, dan latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan smash siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMPTK Diaspora Kabupaten Sorong Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen, dengan desain yang digunakan adalah pretest-posttest design. Sampel dari penelitian ini adalah Siswa (Putra) SMPTK Diaspora Kabupaten Sorong, sebanyak 10 peserta baik saat pretest maupun posttest, pengambilan data menggunakan test, dengan instrumen yang digunakan tes kemampuan smash. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t, melalui uji prasyarat dan uji normalitas hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan sirkuit selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan Latihan Sirkuit Training. Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Latihan Sirkuit Training, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} < t_{tabel}$ 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$. Kebugaran kardiorespirasi mengalami peningkatan setelah melakukan treatment latihan sirkuit. Dengan ditunjukkan oleh nilai $p_{post\ test}$ lebih besar dari pada nilai pretes. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 12,85%. Latihan sirkuit Training adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan disetiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. smash adalah pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang

relatif besar terhadap perkembangan perilaku siswa seperti aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik. Rusli Lutan (2000:6) menjelaskan bahwa: "Istilah pendidikan

jasmani (physical education) merupakan suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani, termasuk olahraga. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah pendidikan.”Dari penjelasan tersebut, maka pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai perbuatan mendidik tubuh atau badan dengan sengaja untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran lainnya, dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa. Pendidikan jasmani memberikan dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga dan kesehatan, juga memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan dirinya, agar mencapai suatu prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan untuk membina kerja sama, disiplin, keberanian, rasa percaya diri dan lain-lain. Selain efektif untuk menyebarkan dan mengembangkan olahraga, kegiatan ini merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran di sekolah yang menekankan pada aktivitas jasmani siswa.

Menurut Husdarta, (2009:3) dijelaskan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bidang ilmu yang memiliki kajian yang luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas kes berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah

pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Berdasarkan pandangan holistik yang dikemukakan bahwa : “pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan yang mengaktualisasikan potensi- potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita. berdasarkan penjelasan dan pandangan para pakar tersebut, dapat

Rumusan Masalah

Seberapa besar pengaruh metode latihan sirkuit training terhadap kemampuan Smash dalam olahraga bulutangkis pada siswa Ekstrakurikuler SMPTK Diaspora Kabupaten Sorong?

Tujuan Masalah

Sesuai dengan penelitian Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan sirkuit training terhadap kemampuan Smash dalam olahraga bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMPTK Diaspora Kabupaten Sorong.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ada pengaruh signifikan pengaruh metode latihan sirkuit training terhadap kemampuan Smash dalam olahraga bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMPTK Diaspora di Kabupaten Sorong.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian sangat erat dengan hasil yang dicapai. Adapun manfaat yang di harapkan dari hasil penelitian ini adalah:
2. Untuk siswa diharapkan dapat melakukan

latihan bulutangkis latihan bulutangkis dengan metode latihan sirkuit dengan benar dan lebih baik.

3. Untuk guru penjaskes, diharapkan sebagai masukan untuk meningkatkan keterampilan bulutangkis anak didik dengan menggunakan metode latihan sirkuit disekolah, khususnya SMPTK Diaspora.
4. Untuk program studi pendidikan jasmani diharapkan sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan pembelajaran dengan pendekatan bulutangkis yang baik.
5. Sebagai bahan informasi pada masyarakat biasa diluar kalangan olahraga mengenai model pembelajaran dengan pendekatan bulutangkis yang baik.
6. Diharapkan dapat memperoleh data otentik yang nantinya dapat memberikan informasi yang aktual sekaligus sebagai titik tolak dalam rangka penelitian secara mendalam dan dalam ruang lingkup yang lebih luas.
7. Bagi peneliti menambah wawasan dan kemampuan berfikir mengenai penerapan teori yang telah didapat dari mata kuliah yang telah diterima kedalam penelitian yang sebenarnya.

Defenisi Operasional

Defenisi operasional merupakan hasil dari semua variabel yang ada didalam penelitian yang akan dilaksanakan, adapun yang menjadi defenisi oprasional sebagai berikut:

1. Latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan disetiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.
2. Permainan bulutangkis merupakan salah

satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan shuttlecock dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat di sertai dengan gerakan tipuan.

METODE

Berisi deskripsi mengenai desain penelitian, sumber data, pengumpulan data, instrumen, populasi, sampel serta analisis data dengan proporsi 10-15% dari seluruh artikel

Jenis penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri. Uhar Suharsaputra (2012:115) mendefinisikan bahwa: “populasi merupakan langkah yang sangat penting, dari sini dapat tergambar bagaimana keadaan populasi, sub-sub unit Populasi, karakteristik umum populasi serta keluasaan dari populasi tersebut”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa (Putra) SMPTK DIASPORA Sorong tahun 2019/2020, yang berjumlah 20 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

dalam penelitian ini penulis menggunakan

metode eksperimen yaitu suatu metode yang memberikan suatu gejala yang disebut perlakuan dan perlakuan ini merupakan kegiatan yang disebut latihan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan mengadakan tes awal (*pretest*) kemudian memberikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*).

Analisa data

Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk menganalisis dua variabel yang diduga berhubungan. Analisa ini berfungsi untuk mengetahui Pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan smash.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMPTK Diaspora Kabupaten Sorong. Pengambilan data pretest dimulai pada hari selasa, 1 September 2020, sedangkan untuk posttest dilaksanakan pada hari jumat 18 September 2020. Pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensiminggu pertamasebanyak 5 kali yaitu, hari selasa, rabu, kamis, jumat dan sabtu. Minggu ke-2 dengan frekuensi sebanyak 6 kali yaitu hari senin, selasa, rabu, kamis, jumat dan sabtu. Dan minggu ke-3 dengan frekuensi sebanyak 5 kali yaitu hari senin, selasa, rabu, kamis dan jumat. Hasil analisis statistik deskriptif pretest Latihan Sirkuit Training, dari 10 siswa didapat nilai minimal = 30,20, nilai maksimal = 41,80, rata-rata (mean) = 35,31, dengan simpang baku (std. Deviation) = 4,17.

Hasil distribusi frekuensi Pretest dijelaskan interval 51-55 dengan Frekuensi 0 dengan hasil 0%, interval 45-50 dengan Frekuensi 0 dengan hasil 0%, interval 38-44 dengan Frekuensi 3 dengan hasil 30%, interval 35-37 dengan Frekuensi 1 dengan hasil 10%, dan interval <34 dengan Frekuensi 6 dengan hasil 60%.

Sedangkan untuk posttest nilai minimal = 36,40, nilai maksimal = 43,60, rata-rata (mean) = 39,84, dengan simpang baku (std. Deviation) = 2,49. Sedangkan Posttest dijelaskan interval 51-55 dengan Frekuensi 0 dengan nilai 0%, interval 45-50. dengan Frekuensi 0 dengan hasil 0%, interval 38-44 dengan Frekuensi 7 dengan hasil 70%, interval 35-37 dengan Frekuensi 3 dengan hasil 30%, interval <34 dengan Frekuensi 0 dengan hasil 0%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan sirkuit selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan Latihan Sirkuit Training. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap Latihan Sirkuit Training.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan latihan sirkuit training, hal ini dibuktikan dengan t hitung $6,050 >$ tabel $2,262$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Kebugaran kardiorespirasi mengalami

peningkatan setelah melakukan treatment latihan sirkuit dengan ditunjukkan oleh nilai posttest lebih besar dari pada nilai pre-test. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 12,85%.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan Latihan Sirkuit Training, dengan nilai t hitung $6,050 <$ tabel $2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,85%, sehingga H_a diterima.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru atau pelatih bulutangkis hendaknya memperhatikan faktot-faktor yang mempengaruhi kemampuan bulutangkis saat membina atlet atau siswa
 2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
 3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
 4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.
- Sumiyarsono, Dedy. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Syamsu, Yusuf. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Toho, Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metedologi dan Aplikasi)* Penerbit PT. INDEKS
- . Wastcott, Wayne. 2003. *Building Strength & Stamina*. Human Kinetics.

DAFTAR PUSTAK

- Carr, Gerry. A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Fathoni, Munir 2011. *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Voli Pervas Yogyakarta Usia 15-16 Tahun*. Yogyakarta FIK UNY.
- Hamid. Darmadi. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hasan, Subhan. 2009. *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Panca Bhakti Banjarnegara*. Yogyakarta FIK UNY.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Penerbit. Alfabeta. Bandung
- Lumintuarso, Ria. 2011. *Peralatan Olahraga Anak FOA*. Jogjakarta: PKOFIK.
- Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Poerwadarminta. 2006. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwanto, Joko. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sagala. 2007. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadianto. 2007. *Majalah Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahraaan.