



**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI SIRKUIT
TRAINING KIDS PADA SISWA**

Idi Julianto

SMP Negeri 4 Ciawi Gebang

email: juliantoidi@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Latihan yang dapat dilakukan untuk memperoleh kebugaran jasmani sangat banyak, salah satunya adalah menggunakan sirkuit training kids. Bentuk latihan sirkuit training kids adalah model modifikasi latihan daya tahan yang disesuaikan taraf perkembangan kardiovaskular, neuromuskular, psikis dan sosial siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sirkuit training kids terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Ciawigebang. Karena dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui pengaruh suatu perlakuan secara langsung terhadap sampel penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode class action research. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A SMP Negeri 4 Ciawigebangkabupaten Kuningan sebanyak 30 siswa. Dari analisis tes kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit training kids tingkat keberhasilan mencapai 75,33%, artinya tingkat kebugaran siswa mengalami peningkatan sebesar 20,16% dari siklus I (64,17%). Hasil evaluasi siswa pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi pada siklus I, dan hasil evaluasi pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan pada siklus I bahwa dari 30 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 25 siswa atau 83,33% dan sisanya yaitu 5 siswa atau 16,67% dinyatakan tingkat kebugaran kurang. Pada siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sudah melebihi target ketuntasan belajar yang ditetapkan yaitu 75%. Hasil rata-rata tes kebugaran siklus II sebesar 74,33, yang juga mengalami peningkatan skor sebesar 10,16 dari siklus I (64,17 %).

Kata kunci : Latihan, Kids, Kebugaran, Modifikasi.

Abstract

Physical fitness is the ability of a person to carry out daily tasks without experiencing fatigue which means and still has a reserve of energy for other activities. The exercises that can be done to get physical fitness are very many, one of which is to use the training kids circuit. The form of training kids training circuit is a model of modification of endurance exercises that is adjusted to the level of cardiovascular, neuromuscular, psychological and social development of students. The purpose of this study was to determine the effect of the training kids circuit on physical fitness in class VIII Ciawigebang 4 Middle School. Because in this study the author wants to know the effect of a treatment directly on the study sample, the method used in this study is the class action research

method. Samples in this study were students of class VII-A Ciawigebung Middle School in Kuningan Regency as many as 30 students. From the analysis of physical fitness tests through training the kids training circuit the success rate reached 75.33%, meaning that the students' fitness level increased by 20.16% from the first cycle (64.17%). The results of student evaluations in the second cycle experienced an increase compared to the results of the evaluation in the first cycle, and the results of the evaluation in the second cycle increased compared to the first cycle that of 30 students who were declared reached 25 students or 88.33% and the rest were 5 students or 5, 67% stated less fitness level. In the second cycle, the students who were declared complete had exceeded the target of learning completeness set at 75%. The average results of the second cycle fitness test were 74.33, which also experienced a score increase of 10.16 from the first cycle (64.17%).

Keywords: Exercise, Kids, Fitness, Modifikasi

© 2016 STKIP Muhammadiyah Kuningan

PENDAHULUAN

Di dalam materi pembelajaran Penjasorkes pada kurikulum 2013 terdapat materi pokok “Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh”. Salah satu materi pembelajaran tersebut adalah latihan untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* yaitu kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah yang sering diindikasikan untuk mengukur derajat kebugaran seseorang.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training*, *sirkuit training*, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). *Interval training* adalah suatu system latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. *Fartlek* latihan yang diiringi variasi latihan intensitas rendah dan tinggi atau bermain kecepatan (*speed play*), sedangkan *sirkuit training* merupakan latihan kebugaran melalui latihan menggunakan pos-pos tertentu untuk membentuk daya tahan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran melalui *interval training* dan *fartlek* pada kelas 8A SMPN 4 Ciawigebang semester genap tahun ajaran 2013-2014 menunjukkan hasil pembelajaran dengan tingkat keberhasilan rendah, dari 30 peserta didik setelah

dilakukan tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI terdapat 20 siswa dengan katagori kurang.

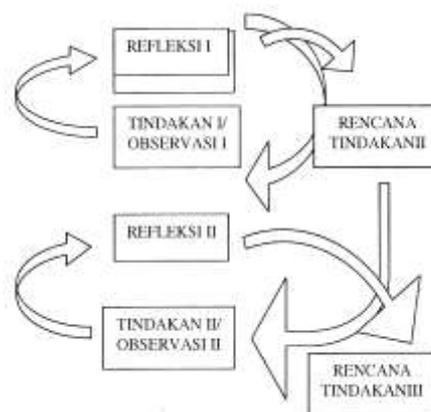
Berdasarkan uraian di atas ketidakberhasilan pembelajaran kebugaran dapat dianalisa terletak pada metode latihan kebugaranyaitu *interval training* dan *fartlek*. Oleh sebab itu peneliti berupaya mencari solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya *cardiovascular* dengan melalui Penelitian tindakan Kelas (PTK) dengan Judul “Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui *sirkuit Training kids* pada siswa kelas 8A SMPN 4 Ciawigebang Kabupaten Kuningan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk terlibat dalam proses perbaikan dan perubahan.

Desain yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini, penulis menggunakan model Spiral Kemmis dan MC Taggart (Ruswandi H. dkk, 2007 : 235), yaitu model siklus yang dilakukan secara berulang dan perubahan atau pencapaian hasilnya.

Secara garis besar model Spiral Kemmis dan MC Taggart (Ruswandi H. dkk, 2007:235) adalah sebagai berikut:



Secara umum pelaksanaan penelitian tindakan kelas digolongkan menjadi empat tahapan, yaitu:

- 1) Tahap perencanaan,
- 2) Tahap pelaksanaan,
- 3) Tahap observasi dan
- 4) Tahap refleksi.

Subjek dan sumber data dalam penelitian ini adalah wali kelas VIII-A dan siswa kelas VIII-A SMPN 4 Ciawigebang tahun ajaran 2015-2016 yang berjumlah 30 anak. Jumlah tersebut terdiri atas 19 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Jenis data yang dihimpun adalah data kualitatif berupa hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran PJOK pada tahap pra tindakan dan setiap pelaksanaan tindakan. Wawancara dilakukan untuk

mengungkap kesulitan yang dialami oleh guru dan siswa dalam menerapkan pembelajaran PJOK. Sedangkan data dokumentasi dihimpun dari arsip sekolah dan berfungsi untuk mendukung kelengkapan laporan penelitian.

Adapun instrumen yang digunakan adalah jenis tes kebugaran jasmani (TKJI) yang terdiri atas :

- a) lari 50 meter;
- b) gantung angkat tubuh, 60 detik;
- c) baring duduk, 60 detik;
- d) loncat tegak;
- e) lari 1000 meter.

Penilaian hasil tes dicatat sesuai dengan bentuk tes yang dilaksanakan. Adapun aturan penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1 Nilai TKJI

No	Lari 50 meter	Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
1	s.d. 6,7"	16 – Keatas	38 - Keatas	66 keatas	s.d. 3'06"	5
2	6,8" – 7,6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'58"	4
3	7,7" – 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
4	8,8" – 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
5	10,4" dst	0 – 1	0 – 7	Sd 30	6'05" dst	1

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk

masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Tabel 1 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Umur 13 -15 Tahun Putera dan Puteri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN [Times New Roman 11 bold]

Bagian hasil dan pembahasan berisi paparan hasil analisis yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian. Setiap hasil penelitian harus dibahas. Pembahasan berisi pemaknaan hasil dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian sejenis. Panjang paparan hasil dan pembahasan 40-60% dari total panjang artikel. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel,

Tabel 3 hasil tes siswa pada siklus I

No	Nama	Lari 50 Meter	Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
1	Ade Hikmah	9,5	8	16	40	4'48"
2	Alfin Dwi Fardhani	10,4	5	15	46	5'59"
3	Alim Wahpudin	8,5	9	15	45	5'48"
4	Alis Sukmawati	8,9	7	12	46	5'12"
5	Anggre Dwi Sulistian	8,1	9	16	47	4'49"
6	Arif Sarifudin	8,9	7	17	43	4'58"
7	Asep Permana	8	7	17	46	4'36"
8	Atik Kartika	9,5	7	12	38	5'12"
9	Ayu Winingsih	7,4	8	16	49	4'24"
10	Denis Julfana Zidan	8,1	6	12	43	4'49"
11	Dhika Wildan Nur.	7,5	8	19	39	4'21"
12	Dian Ferdiansyah	8	8	12	41	5'08"
13	Didin Muhidin	11,4	7	16	40	6'39"
14	Elin	9,8	10	17	43	5'54"
15	Elsa Anisa	8,7	12	17	47	4'51"
16	Fitria Saumi Natalia	8,3	8	14	40	4'46"
17	Futri Fenni Samsinar	10,6	9	17	41	5'32"
18	Indah Putri Lestari	10,9	9	16	42	5'41"
19	Maya Siti Maesaroh	9,4	7	20	44	5'59"
20	Muhamad Dhiki	7,5	8	12	45	4,51"
21	Muhammad David	8,3	8	16	46	4'35"
22	Nabila Intan Andini	7,9	7	17	41	4'14"
23	Nurul Hidayah	8,5	9	12	41	4'54"
24	Ria Trianawati	7,6	9	15	38	4'32"
25	Sela Nurlaela	8,4	11	14	40	5'52"
26	Seli Nuraeni	9,5	8	14	45	5'56"
27	Sindy Nur Alfia	9,7	9	16	45	6'19"
28	Singgih Anggirac	8,3	7	17	48	4'53"
29	Tia Fitriah	7,4	8	14	39	4'24"
30	Udin Mahpudin	8,7	12	17	47	4'51"
	Rata-rata	8,8	8,1	15,3	43,0	5'9"
	Tertinggi	11,4	12	20	49	4'14"

grafik (gambar), dan/atau bagan [Times New Roman, 11

a. Data hasil evaluasi belajar siklus I

Data hasil siklus I diperoleh dari pelaksanaan tes hasil kebugaran jasmani menurut TKJI. Siswa yang dinyatakan tuntas dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui sirkuit training kids jika memperoleh nilai sesuai dengan katagori baik (setara dengan KKM 75). Adapun data hasil tes siswa pada siklus I adalah sebagai berikut :

Terendah	7,4	5	12	38	6'39"
-----------------	-----	---	----	----	-------

Siswa yang dinyatakan tuntas adalah yang memiliki kategori baik sebanyak 14 siswa atau 46,67% dan Siswa yang dinyatakan belum tuntas yaitu 16 siswa atau 53,33% dari jumlah keseluruhan siswa.

b. Data hasil evaluasi penelitian Siklus II
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa pada siklus II selama proses pembelajaran berlangsung diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4 Interpretasi dan analisis tes kebugaran siklus II

No	Nama	Lari 50 Meter	Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Skor	Kategori
1	Ade Hikmah	4	4	3	3	3	17	Baik
2	Alfin Dwi Fardhani	3	3	2	3	3	14	Baik
3	Alim Wahpudin	3	4	2	3	2	14	Baik
4	Alis Sukmawati	3	4	2	3	3	15	Baik
5	Anggre Dwi Sulistian	4	4	3	4	3	18	Baik
6	Arif Sarifudin	3	4	3	3	3	16	Baik
7	Asep Permana	4	3	3	3	3	16	Baik
8	Atik Kartika	2	4	2	2	3	12	Kurang
9	Ayu Winingsih	4	3	2	4	3	16	Baik
10	Denis Julfana Zidan	3	3	2	3	3	14	Baik
11	Dhika Wildan Nur.	4	4	3	3	4	18	Baik
12	Dian Ferdiansyah	4	3	2	3	3	15	Baik
13	Didin Muhidin	3	3	3	2	2	12	Kurang
14	Elin	3	4	3	3	2	15	Baik
15	Elsa Anisa	4	4	2	3	3	16	Baik
16	Fitria Saumi Natalia	4	4	2	3	3	16	Baik
17	Futri Fenni Samsinar	2	4	3	2	2	12	Kurang
18	Indah Putri Lestari	2	4	3	3	2	14	Baik
19	Maya Siti Maesaroh	2	4	3	3	2	14	Baik
20	Muhamad Dhiki	4	4	2	3	3	16	Baik
21	Muhammad David	3	4	2	3	4	16	Baik
22	Nabila Intan Andini	4	4	3	2	4	17	Baik
23	Nurul Hidayah	3	4	2	3	3	15	Baik
24	Ria Trianawati	4	4	2	2	3	15	Baik
25	Sela Nurlaela	4	4	2	3	2	15	Baik
26	Seli Nuraeni	3	4	2	3	2	14	Baik
27	Sindy Nur Alfia	2	4	2	3	2	12	Kurang
28	Singgih Anggirac	4	4	3	3	3	17	Baik
29	Tia Fitriah	4	4	2	2	3	12	kurang
30	Udin Mahpudin	2	4	3	3	2	14	Baik

1. Pembahasan Hasil Siklus I
 - a. Analisis hasil kinerja guru

Setelah menganalisis hasil observasi terhadap kinerja guru, maka diperoleh

informasi bahwa pada siklus I guru telah melaksanakan aspek pembelajaran yang berkategori cukup 12 aspek, dan kategori baik 12 aspek, jumlah skor 84 atau 70,00% dari keseluruhan aspek ideal.

b. Analisis hasil keaktifan siswa

Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada pelaksanaan tindakan siklus I, secara umum menunjukkan keaktifan siswa terlihat dari skor diperoleh skornya 52 atau 57,78%.

c. Analisis tes hasil kebugaran

Dari tabel dapat dilihat bahwa hasil tes kebugaran jasmani mencapai 58,54 atau 58,54%, artinya tingkat kebugaran mengalami peningkatan. Hasil evaluasi siswa pada siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi sebelum dilaksanakan tindakan yaitu 54,00 atau 54,00%, ada peningkatan 4,54% dari pra siklus. Peningkatan ketuntasan belajar dari 30 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 25 siswa atau 76,67% dan sisanya yaitu 5 siswa atau 23,33% dinyatakan belum tuntas atau kebugaran kurang.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa skor yang dihasilkan siswa mengenai tingkat kebugaran cukup baik. Akan tetapi, terdapat beberapa siswa yang mengalami kekurangan dalam perolehan skor pada item tes kebugaran tertentu, misalnya pada gantung siku. Hal ini disebabkan oleh faktor dalam diri siswanya, seperti kondisi fisik dan kemampuan motorik yang rendah.

2. Pembahasan Hasil Siklus II

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari kinerja guru dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran sirkuit training kids pada siklus II serta tes kebugaran, maka di dapat temuan-temuan yang perlu diperhatikan untuk diperbaiki.

a. Analisis hasil kinerja guru

Setelah menganalisis hasil observasi terhadap kinerja guru, maka diperoleh informasi bahwa pada siklus II guru telah melaksanakan 12 aspek yang berkategori baik dan 112 aspek berkategori sangat baik, atau sudah mencapai 90,00% aspek telah dilaksanakan.

b. Analisis hasil keaktifan siswa

Hasil analisis terhadap aktivitas siswa pada pelaksanaan tindakan siklus II, mengalami peningkatan lagi dengan skor 65 atau 72,00% mengalami peningkatan 7,56% dibandingkan dengan skor pada siklus.

c. Analisis tes kebugaran

Hasil tes kebugaran jasmani dapat dilihat dari analisis tes kebugaran jasmanimelalui sirkuit training kids mencapai 75,33%, artinya tingkat kebugaran siswa mengalami peningkatan sebesar 20,16% dari siklus I (64,17%). Hasil evaluasi siswa pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi pada siklus I, dan hasil evaluasi pada siklus II mengalami peningkatan dibandingkan pada siklus I bahwa dari 30 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 25 siswa atau 88,33% dan sisanya

yaitu 5 siswa atau 5,67% dinyatakan tingkat kebugaran kurang.

Pada siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sudah melebihi target ketuntasan belajar yang ditetapkan yaitu 75%. Hasil rata-rata tes kebugaran siklus II sebesar 74,33, yang juga mengalami peningkatan skor sebesar 10,16 dari siklus I (64,17 %). Berarti nilai rata-rata siklus II ini sudah melampaui KKM sehingga tidak perlu lagi diadakan tindakan perbaikan

SIMPULAN

Dari hasil tes kebugaran jasmani pada siklus I terjadi peningkatan mencapai 58,54 atau 58,54%, artinya tingkat kebugaran mengalami peningkatan. Hasil evaluasi siswa pada siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil evaluasi sebelum dilaksanakan tindakan yaitu 54,00 atau 54,00%, ada peningkatan 4,54% dari pra siklus. Peningkatan ketuntasan belajar dari 30 siswa yang dinyatakan tuntas mencapai 25 siswa atau 76,67% dan sisanya yaitu 5 siswa atau 23,33% dinyatakan belum tuntas atau kebugaran kurang. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa skor yang dihasilkan siswa mengenai tingkat kebugaran cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. 1988. Jakarta: Depdikbud.
- Santoso Giriwijoyo. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. 2007. Bandung : FPOK UPI.
- Santoso, Soegeng dan Anne Lies Ranti. 1999. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sudarno. SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV.Alfabeta.
- Suharjana. 2007. *Latihan Ketahanan (Endurance)*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri.
- Sumarjo. 2002 *Pendidikan Kesehatan. Diklat*. Yogyakarta: UNY.
- Tohar. 2004. *Ilmu Kepelatihan Lanjutan*. Semarang: FIK UNNES.
- Margono et.al. 2013. *Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Modul PLPG. Konsorsium Sertifikasi Guru 2013. Jakarta
- Muhajir dan Budi Sutrisno, 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/Mts kelas VII*. Cetakan ke-I. Jakarta.
- Muhajir, 2013. *Silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/Mts Kurikulum 2013*. Pusurbuk Kemendikbud RI. Jakarta.
- Rusli Lutan, J.Hartoto dan Tomoliyus. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.