

**PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS Va DAN Vb SEKOLAH DASAR NEGERI 112321
KAMPUNG PAJAK KABUPATEN
LABUHAN BATU UTARA**

Iwan Saputra*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh metode circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan batu Utara Tahun Ajaran 2011/2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan sampel 25 orang siswa yang berbadan sehat. Data tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka diperoleh data awal (Pre-Test) klasifikasi sedang sebanyak 11 siswa, 12 siswa dengan klasifikasi baik dan 2 siswa dengan klasifikasi sangat baik dan pada tes akhir (Post-Test) klasifikasi sedang 5 siswa, 16 siswa dengan klasifikasi baik dan 4 siswa dengan klasifikasi sangat baik. Dengan demikian adanya perubahan tingkat kebugaran jasmani setelah diberikan perlakuan.

Kata kunci : *Circuit Training, Kebugaran Jasmani*

Pendahuluan

Sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani, tiap-tiap anak diharapkan untuk tumbuh sehat, kuat, tangkas dan lentuk. Maka anak perlu diberikan kesempatan untuk meningkatkan, mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang memungkinkan mereka menjadi sumber daya manusia yang produktif.

Oleh karena itu perlu penting sekali memberikan kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak-anak di sekolah sehingga apa yang dilaksanakan benar efektif. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi, upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Metode latihan circuit atau yang juga bisa disebut dengan *circuit training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson (1953) metode *circuit training* itu sendiri dibentuk dalam beberapa station yang bervariasi antara satu station dengan station yang lainnya, hal itu dilakukan untuk memperoleh keuntungan seperti dikemukakan Balley (1988 :142) bahwa, “aktivitas pada beberapa station dipilih untuk mengembangkan kekuatan atau ketahanan otot-otot tertentu untuk mengembangkan kelincahan atau untuk meningkatkan ketahanan *cardiovaskuler* pernafasan yang tinggi biasa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang.

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

Di Negara maju telah dikembangkan latihan circuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah. Sedangkan di Indonesia salah satu bentuk latihan yang selama ini belum dimanfaatkan dengan maksimal yaitu metode *circuit training*, sebab anggapan selama ini diantara guru olahraga bahwa untuk melaksanakan program latihan *circuit* harus memerlukan peralatan yang lengkap dalam melakukan latihannya khususnya di Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak.

Berdasarkan uraian diatas Saya sebagai peneliti/ penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh metode latihan circuit (*circuit training*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani sekolah dasar. Saya sebagai peneliti/ penulis berpendapat, metode *circuit training* menurut para ahli banyak memiliki variasi latihan sehingga tidak memacu terjadinya kebosanan pada siswa dan banyak keuntungan yang diperoleh dari latihan circuit sehingga menarik untuk di teliti.

Kebugaran Jasmani

Di Indonesia istilah kebugaran sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Pengertian kebugaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing masing ahli antara lain sebagai berikut: Kirkendal (1987) mengemukakan, kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan semangat dan tanpa menimbulkan kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi keadaan darurat setiap saat. Aip Syarifudin dan Muhadi (1993:38) menyatakan, kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*Total fitness*), yang meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut dan hubungan timbal balik antara kebugaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya.

Kebugaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot syarat yang halus menjadi bagian dalam taksonomi tujuan pendidikan jasmani, dan termasuk *psikomotorik*. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga (Rusli Lutan,1996:7-8).

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kebugaran jasmani meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah. Seseorang memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktivitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang, keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami kelelahan dan menghindarkan diri dari penyakit serta dapat menikmati hidup.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani individu/ siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (*internal*) dan dari luar diri (*eksternal*). Faktor Internal, Umur, Jenis Kelamin, Genetik. Faktor Eksternal, Makanan, Rokok.

Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa.

Untuk meningkatkan fisik dan *psikis* seseorang kearah yang lebih baik salah satu jalan terbaik adalah dengan menjalankan ataupun melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan. Apabila seseorang memiliki dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmaninya secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmaninya yang baik. Pada orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmaninya yang baik akan kita jumpai tubuh yang *fit* dimana ketika melakukan berbagai aktivitas maka aktivitas tersebut dilakukan dengan penuh energi. Kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia karena untuk beraktivitas sehari-hari diperlukan kesanggupan/ kemampuan tubuh dalam adaptasi ataupun penyesuaian terhadap aktivitas tersebut.

Latihan Circuit (*Circuit Training*)

Latihan circuit atau yang juga bisa disebut dengan *Circuit Training* ialah Suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953. System latihan circuit diperkenalkan oleh Morgan dan Anderson di *University of Leeds di Inggris*. Latihan semakin populer dan diakui banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani, dan atlet sebagai suatu metode latihan yang dapat memperbaiki Total fitness dari tubuh, yaitu power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen lainnya.

Adapun keuntungan dari metode latihan circuit menurut Getchell (1976 : 214) adalah :

1. Latihan circuit dapat meningkatkan pekerjaan.
2. Memberikan semangat penuh untuk mendapatkan pengembangan dalam waktu pendek.
3. Menjamin untuk mengatur sikap.
4. Masing-masing individu dapat mengantisipasi kesuksesan.

Program Latihan Circuit (*Circuit Training*)

Berdasarkan pengertian di atas dapat kita jelaskan bahwa metode latihan circuit (*circuit training*) adalah merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau kondisi seseorang, latihan dilakukan secara sistematis, terus menerus, kian hari kian menambah beban latihan, latihan dibagi menjadi 5 pos atau tempat dan setiap pos memiliki bentuk latihan sendiri-sendiri yang berbeda dengan pos yang lain. Materi latihan yang dilakukan pada setiap pos. Lari bolak balik (*Pos I*). Latihan Push Up (*Pos II*) Sit Up (*Pos III*), Naik turun Kotak/Box (*Pos IV*), Lompat Jongkok (*Pos V*).

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah kesegaran Jasmani sangat diperlukan untuk peningkatan maka perlu latihan yang baik, dalam penelitian ini sebelum dilaksanakannya program latihan obyek penelitian diadakan tes awal untuk mengetahui keadaan awal kesegaran jasmani masing-masing obyek ini

berguna untuk bahan pembandingan nanti setelah pelaksanaan program latihan. Sebelum pelaksanaan latihan obyek dilihat denyut nadinya masing-masing untuk menentukan berapa denyut zona latihannya, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan di kemudian hari. Setelah pelaksanaan latihan diadakan tes akhir untuk mengetahui sampai dimana perkembangan tingkat kesegaran jasmani masing-masing obyek. Dengan demikian dapat diketahui ada dan tidaknya pengaruh metode latihan circuit terhadap peningkatan kesegaran jasmani secara signifikan terhadap siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara.

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya (Sudjana 1996 : 135).

Hipotesis yang diajukan sebagai jawaban sementara dari penelitian ini adalah "Ada Pengaruh Metode *Circuit Training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara".

METODE

Pada penelitian ini untuk memperoleh data digunakan metode "*Eksperimem* dengan teknik Tes dan Pengukuran", yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan pelatihan dan perlakuan. Dengan sampel sebanyak 25 orang. Penelitian ini bersifat *Eksperimen* dengan menggunakan teknik rancangan *Pre Test – Treatment - Post Test*. Adapun penjelasan pelaksanaan rangkaian tes Kebugaran Jasmani tersebut adalah : 1).Lari 40 Meter, 2).Gantung siku tekuk (*Pull-up*),3).Baring duduk (*Sit Up*), 4).Loncat Tegak, 5).Lari 600 Meter

HASIL

Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kebugaran Jasmani

Dari hasil *Pre-Test* kebugaran jasmani diperoleh hasil dengan rentang antara tes lari 40 m 6,3 – 7,6, tes gantung siku 7 – 32, tes baring duduk 12 – 23, tes loncat tegak 31 – 41, tes lari 600 m 2,27- 2,45, rata-rata sebesar 17,68 dan simpangan bakunya 2,23 yang diperoleh dari hasil penelitian dan pengukuran.

Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kebugaran Jasmani

Adapun dari hasil *Post-Test* kebugaran jasmani diperoleh hasil dengan rentang antara tes lari 40 m 6,1 – 6,9, tes gantung siku 15 – 32, tes baring duduk 14 – 24, tes loncat tegak 32 – 41, tes lari 600 m 2,17- 2,45, rata-rata sebesar 19,32 dan simpangan bakunya 2,01 yang diperoleh dari hasil penelitian dan pengukuran. Serta nilai rata-rata beda 1,64 dan nilai simpangan baku beda 0,49.

Pengujian Hipotesis

Setelah diperoleh data rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test*, data nilai beda dan rata-rata beda antara *Pre-Test* dan *Post-Test* serta simpangan baku, maka langkah

selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian yang dilanjutkan dengan menggunakan statistik Uji-t. Hipotesis statistik yang di uji adalah :

Ho : $M_1 CT = M_1 TKJI$

Hi : $M_2 CT \neq M_2 TKJI$

Dari hasil penelitian dan pengolahan data mengenai pengaruh metode circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Putra Kelas VA dan VB SD Negeri 112321 Kampung Pajak dengan menggunakan tehnik statistik, maka diperoleh penyebaran data dari hasil *Pre-Test* terhadap tingkat kebugaran diperoleh rentang antara 14-22 dengan rata-rata 17,68 dan simpangan baku 2,23. Dari *Post-Test* diperoleh rentang antara 16-23 dengan rata-rata 19,32 dan simpangan baku 2,01. Dari rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* di dapat nilai beda 1,64 dengan simpangan baku beda 0,49 sehingga didapat t_{hitung} 16,73.

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 16,73. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk $n-1 = 24$, dengan $\alpha = 0,05$ adalah 1,71. Dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1,71 < 16,73), dengan demikian Ho ditolak dan Hi diterima, yang artinya terdapat pengaruh metode latihan circuit (*circuit training*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan siswa putra Kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun Ajaran 2011/2012.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 25 orang siswa putra kelas VA dan VB SD Negeri 112321 Kampung Pajak yang berbadan sehat menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan circuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan ($t_{tabel} 1,71 < t_{hitung} 16,73$). Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa metode latihan circuit dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Selanjutnya akan dilakukan pembahasan tentang data hasil penelitian yang telah dilakukan tes kesehatan pada populasi untuk mendapatkan sampel dan pembahasan tentang metode *circuit training* yang berpengaruh pada peningkatan komponen-komponen kebugaran jasmani secara signifikan setelah dianalisis dengan uji-t (*t-test*).

Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani

Analisis pengaruh metode latihan circuit (*circuit training*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani diperoleh keterangan bahwa dari 25 sampel yang diteliti, data awal (*Pre-Test*) sebanyak 11 siswa dengan klasifikasi sedang, 12 siswa dengan klasifikasi baik dan 2 siswa dengan klasifikasi sangat baik, setelah diberikan perlakuan (*treatment*) metode *circuit training* dengan intensitas latihan 3x dalam seminggu selama 6 minggu, data akhir (*post-Test*) didapat 5 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi sedang, 16 siswa klasifikasi baik, 4 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi sangat baik. setelah dilakukan tes awal (*pre-test*) kebugaran jasmani dan diberikan perlakuan metode *circuit training* kepada siswa selama 1 ½ (satu setengah) bulan kemudian dilakukan tes akhir (*post-test*) pada siswa yang menjadi sampel. Dalam melakukan

program latihan, harus dilihat dari tingkat kebosanan siswa, bagaimana caranya membuat siswa tidak mengalami kebosanan, disini peneliti membuat suatu permainan kecil yang bervariasi setelah melakukan program latihan agar siswa tidak mengalami kebosanan setelah melakukan program latihan. Permainan kecil tersebut seperti bermain *stepping stone*, *spider web* dan permainan bola liar, sebab permainan tersebut mudah dilakukan.

Disamping sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, materi latihan yang diberikan/ dilaksanakan dengan penuh kesungguhan dan keseriusan, sehingga latihan dapat dilaksanakan dengan maksimal. Kontinuitasnya seminggu 3 kali, latihan selalu dalam zone latihan 30% - 40%, lama latihan minimal 20 - 40 menit, bahkan Paulus Levinus Pasurney dalam buku terjemahannya Latihan Fisik Olahraga (2001:8) mengemukakan dari sisi Biologis, kita sudah melakukan latihan kalau proses peningkatan itu dilaksanakan 2x seminggu, minimal 10 s/d 15 menit, dengan rangsangan gerak yang berulang-ulang dan meningkat. Dosis latihan harus sesuai dengan kemampuan anak, beban makin lama makin meningkat, baik waktu, dan setnya, latihan sewaktu waktu diselingi dengan permainan ringan dalam pemanasan maupun pendinginannya untuk menghindari kebosanan anak.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan dan daya tahan jantung paru apabila intensitas latihannya ditambah lebih lama setelah melakukan bentuk latihan lari bolak balik (*Pos I*) selama 1 ½ (satu setengah) bulan ini dilihat dari hasil data tes awal dan tes akhir lari 40 meter dan lari 600 meter yang menunjukkan bahwa dapat diketahui hasil nilai rentang yang signifikan. Pada tes awal nilai rentangnya lari 40 meter 7,6 – 6,3 dan lari 600 meter 2,45 – 2,27. Sedangkan hasil tes akhir diketahui nilai rentangnya lari 40 meter 6,9 – 6,1 dan lari 600 meter 2,45 – 2,17 dan ini terlihat bahwa ada pengaruh bentuk latihan lari bolak balik yang terdapat pada metode *circuit training* terhadap peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani.

Sedangkan hasil dari bentuk latihan sit-up (*Pos II*) yang terdapat pada metode *circuit training* setelah dilakukan penelitian selama 1 ½ (satu setengah) bulan ternyata bermanfaat untuk meningkatkan beberapa komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot perut dan daya tahan otot perut apabila waktu latihannya ditambah, ini diketahui dari hasil data tes awal dan tes akhir baring duduk (TKJI) yang menunjukkan hasil nilai rentang yang signifikan. Adapun nilai rentang pada tes awal baring duduk 12 – 23 dan hasil tes akhir baring duduk 14 – 24 dan ini terlihat bahwa ada pengaruh bentuk latihan sit-up yang terdapat pada metode *circuit training* yang diterapkan di dalam program latihan terhadap peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa bentuk latihan push-up (*Pos III*) yang terdapat pada metode *circuit training* diketahui terdapat pengaruh peningkatan salah satu komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot lengan dan daya tahan otot lengan setelah dilakukan tes awal dan tes akhir gantung siku tekuk salah satu tes kebugaran jasmani didapat nilai rentangnya yang signifikan. Pada tes awal gantung siku tekuk diketahui nilai rentangnya 7 - 32 dan nilai rentang tes akhir 15 – 32. Hal ini jelas terlihat dari data hasil tes awal dan tes

akhir bahwa bentuk latihan push-up yang terdapat pada salah satu program latihan circuit menunjukkan peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani yang signifikan.

Salah satu bentuk latihan naik turun kotak (*Pos IV*) yang terdapat pada program latihan circuit diketahui bermanfaat pada peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani seperti kekutan otot kaki, daya ledak (*power*) otot kaki dan daya tahan jantung paru apabila waktu intensitasnya ditambah lama, ini dilihat dari nilai rentang hasil tes awal dan tes akhir loncat tegak, lari 40 meter dan lari 600 meter. Adapun nilai rentang hasil tes awal loncat tegak 31 – 41, lari 40 meter 7,6 – 6,3 dan lari 600 meter 2,45 – 2,27 dan tes akhir loncat tegak 32 – 41, lari 40 meter 6,9 – 6,1 dan lari 600 meter 2,45 – 2,17 dan ini terlihat bahwa ada pengaruh bentuk latihan naik turun kotak yang terdapat pada metode *circuit training* terhadap peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani.

Pada bentuk latihan lompat jongkok (*Pos V*) yang terdapat pada salah satu metode circuit training yang telah terprogram berpengaruh pada peningkatan salah satu komponen kebugaran jasmani seperti daya ledak (*power*) otot kaki. Ini dilihat dari nilai rentang tes awal dan tes akhir loncat tegak salah satu tes kebugaran jasmani yang telah di ukur. Pada tes awal nilai rentangnya loncat tegak 31 – 41 dan nilai rentang tes akhir loncat tegak 32 – 41, hal terlihat jelas dari data hasil tes awal dan tes akhir bahwa bentuk latihan lompat jongkok yang terdapat pada salah satu program latihan circuit menunjukkan peningkatan beberapa komponen kebugaran jasmani yang signifikan.

Tabel Data Hasil Pre-Test Kebugaran Jasmani

No	NAMA	ITEM TKJI				
		Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
1	Fidi Syahputra	7,6	7	12	31	2,45
2	Hardyansyah	7,7	8	13	31	2,45
3	Ahmad	7,5	9	18	31	2,44
4	Suriono	7,6	10	18	32	2,45
5	Kiqi Suhada	7,6	15	14	32	2,43
6	Masrul Saleh Dalimunthe	6,9	15	15	31	2,44
7	Roy Nopaldy Siregar	6,9	16	15	31	2,44
8	Faisal Anwar Pasaribu	6,8	15	16	33	2,43
9	Hengky Candra Aritonang	6,7	15	18	33	2,43
10	Dandy Prayogi	6,7	15	19	32	2,45
11	Joe Anggara Ritonga	6,6	16	18	31	2,44
12	MHD. Padli Nasution	6,5	16	19	32	2,30
13	Anugrah	6,6	16	19	33	2,30
14	Amanda Rizki Nicola Rit	6,6	17	19	31	2,30
15	Frengky Wiranata Munthe	6,7	17	18	31	2,29
16	Rinaldy Haryanto Damanik	6,9	17	18	32	2,29
17	Adly Zidan Harahap	6,8	16	21	38	2,29
18	MHD. Ikhsan Zay	6,8	15	20	38	2,28

Iwan Saputra: Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara

19	Ridho Alamsyah	6,8	17	20	39	2,27
20	Dimas Yudista Pratama	6,7	18	20	38	2,28
21	Salman Pohan	6,9	31	21	38	2,30
22	MHD. Diki Syahmanda	6,6	31	21	39	2,29
23	Febri Anshori Siregar	6,5	31	20	40	2,29
24	M. Irfan Ananda Pasaribu	6,3	32	23	41	2,27
25	Ridho Agil Almunawar	6,3	32	23	41	2,27

Data Hasil *Post-Test* Kebugaran Jasmani

No	NAMA	ITEM TKJI				
		Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
1	Fidi Syahputra	6,9	15	14	32	2,45
2	Hardyansyah	6,9	15	15	32	2,45
3	Ahmad	6,8	16	19	32	2,44
4	Suriono	6,7	15	19	33	2,45
5	Kiqi Suhada	6,7	15	18	33	2,43
6	Masrul Saleh Dalimunthe	6,6	15	19	32	2,30
7	Roy Nopaldy Siregar	6,5	16	18	32	2,29
8	Faisal Anwar Pasaribu	6,6	16	18	33	2,30
9	Hengky Candra Aritonang	6,6	16	19	34	2,30
10	Dandy Prayogi	6,7	17	21	38	2,29
11	Joe Anggara Ritonga	6,9	16	20	38	2,29
12	MHD. Padli Nasution	6,8	17	20	39	2,29
13	Anugrah	6,8	17	21	39	2,28
14	Amanda Rizki Nicola Rit	6,8	16	20	38	2,28
15	Frengky Wiranata Munthe	6,7	31	19	38	2,28
16	Rinaldy Haryanto Damanik	6,9	31	19	39	2,28
17	Adly Zidan Harahap	6,6	32	22	39	2,27
18	MHD. Ikhsan Zay	6,5	31	21	39	2,27
19	Ridho Alamsyah	6,3	32	22	39	2,28
20	Dimas Yudista Pratama	6,2	31	22	38	2,29
21	Salman Pohan	6,3	32	22	38	2,28
22	MHD. Diki Syahmanda	6,3	31	23	39	2,25
23	Febri Anshori Siregar	6,2	31	22	40	2,25
24	M. Irfan Ananda Pasaribu	6,2	32	24	41	2,18
25	Ridho Agil Almunawar	6,1	32	24	41	2,17

Berdasarkan analisa data hasil penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti diperoleh adanya peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada anak coba, setelah diberikannya perlakuan atau latihan. Dengan berlatih sesuai dengan prinsip-prinsip latihan akan merangsang organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, sistem peredaran darah meningkat lebih baik terhadap beban yang diterima. Dengan prinsip dasar latihan Aerobik, pembebanan yang meningkat secara bertahap (*Progresif*) dengan manipulasi waktu dalam setiap pengulangan (*repetisi*) maupun dalam setiap setnya, akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Karena rangsangan yang diterima organ-organ tubuh mengalami peningkatan secara teratur dan efektif, sehingga ini berimbas pada fungsi organ-organ tubuh dapat bekerja dengan efektif dan efisien pula.

Jadi, untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik salah satunya dengan menjalankan metode latihan circuit (*circuit training*) secara teratur dan terprogram serta sesuai dengan takaran dan intensitas sesuai dengan tingkatan usia masing-masing orang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ terdapat pengaruh metode latihan circuit (*circuit training*) secara signifikan ($t_{tabel} 1,71 < t_{hitung} 16,73$) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra Kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun Ajaran 2011/2012” setelah dilakukan tes awal (*pre-test*) kebugaran jasmani dan diberikan perlakuan metode *circuit training* kepada siswa selama 1 ½ (satu setengah) bulan kemudian dilakukan tes akhir (*post-test*) pada siswa yang menjadi sampel.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Memberikan pelatihan kepada para guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak agar tetap melaksanakan dalam penerapan metode *circuit training* agar mendapat hasil yang lebih baik lagi bagi kebugaran jasmani siswa.
2. Kepada pihak sekolah agar kiranya memperhatikan sarana yang ada untuk melengkapi atau pengadaan peralatan sehingga guru dan siswa muda dalam melaksanakan aktivitas olahraganya, dimana dengan memiliki perlengkapan sarana olahraga yang baik dapat memacu siswa dalam berlatih dan mengikuti mata pelajaran terutama olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2002), *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga: Bandung.
- PPKJ. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Iwan Saputra: Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara

Lutan, (1996). *Hakekat dan Karakteristik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam Kurikulum D2 PGSD*. Dirjen Dikti Depdikbud: Jakarta.

Said, Hasnan. (1975). *Kesegaran Jasmani Indonesia*. Grafindo: Jakarta.

Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.

Widaninggar. (2010). *Kesehatan Olahraga*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.