**PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SD NEGERI RAPPOCINI MAKASSAR MAKASSAR**

**Juhanis, Hasmyati, Dan Benny**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Makassar**

**email:** [juhanis@unm.ac.id](mailto:juhanis@unm.ac.id)

**email:** [hasmyati@unm.ac.id](mailto:hasmyati@unm.ac.id)

**email:** [benny@unm.ac.id](mailto:benny@unm.ac.id)

***Abstrak***

*Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif melalui pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui; Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SD Negeri Rappocini Makassar.*

*Populasinya adalah seluruh siswa SD Negeri Rappocini Makassar. Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa putra kelas V SD Negeri Rappocini Makassar sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan survey dan tes pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis uji t-test melalui program SPSS 21 pada taraf signifikan α = 0,05.*

*Hasil analisis data menunjukan bahwa: Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 26,107 dan nilai t tabel pada dk (19) sebesar 2,045 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (26,107 > 2,045) berati ada pengaruh yang signifikan permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri Rappocini Makassar.*

*Kata kunci: permainan, sirkuit, kebugaran jasmani.*

***Abstract***

*This research is descriptive research with quantitative approach that aims to find out; Effects of Games Circuit Against Physical Fitness Students of SD Negeri Rappocini Makassar.*

*The population is all students of SD Negeri Rappocini Makassar. The samples used were all students of class V SD Negeri son Rappocini Makassar as many as 30 people. Sampling technique was by purposive sampling technique. Using survey data collection techniques and test measurement. Data analysis technique used is descriptive analysis, analysis of t-test by SPSS 21 at significant level α = 0.05.*

*The results of data analysis showed that: the t-test results obtained by value t arithmetic amounted at 26.107 and t table at dk (19) amounted to 2.045 with a significance level of 0.000. Therefore the value of t is greater than t table (26.107> 2.045) means no significant effect on the physical fitness of the game circuit in Makassar Rappocini elementary school students.*

*Keywords: games, circuit, physical fitness*

**PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk aktivitas belajar. Semakin tinggi kebugaran jasmani seorang siswa biasanya akan semakin mudah pula siswa dalam menerima pelajaran. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam kedaaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Aktifitas fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang. Melalui latihan aktifitas fisik teratur dan berkesinambungan, seseorang akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sehingga akan dapat melakukan tugas sehari-harinya dengan baik. Kemampuan kerja fisiknya akan semakin baik, sehingga hasil kerjanya semakin produktif.

Di dalam peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya dimulai dari jenjang yang paling dasar, yaitu sesuai dengan keadaan penulis yang akan mengabdi sebagai seorang tenaga pengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu sarana dalam rangka pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu dapat dicapai memerlukan waktu yang cukup panjang. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan program yang sistematis berkesinambungan.

Sebagai upaya pendidikan, kita berharap Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan Nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi dimulai sejak seseorang berada dibangku sekolah dasar. Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman tentang bagaimana, membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerak dan berolaharaga, dengan kemampuan dan pengetahuan serta ketrampilan yang memadai diharapkan dapat meningkatkan kompetensi pengajar dalam mengajar dan melatih sehingga pengajar dapat mengerti dan memahami dimana kemampuan tiap individu tidak akan selalu sama.

Salah satu tujuan melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan tujuan ini dapat tercapai apabila latihan olahraga dilakukan dengan benar, yaitu yang sesuai dengan prinsip - prinsip olahraga. Ini akan mempunyai pengaruh yang sangat baik dan besar terhadap tubuh seseorang, selain merangsang pertumbuhan badan juga meningkatkan perkembangan rohani. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf.

Aktivitas olahraga adalah merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, dengan kebugaran jasmani yang baik maka produktifitas akan meningkat, sehingga dapat menyelesaikan tugas- tugas yang dihadapi.

Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah mengenai masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Rappocini Makassar. Peneliti melihat gejala ini berdasarkan hasil pengamatan peneliti di sekolah ini pada tanggal 10 Mei 2016. Peneliti melihat masih banyak siswa, yang kurang bersemangat mengikuti kegiatan olahraga/ aktivitas jasmani. Dalam melakukan gerakan-gerakan olahraga kelihatan sebagian besar siswa kurang serius. Berdasarkan kenyataan ini perlu diupayakan aktifitas olahraga melalui bentuk permainan agar meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Bermain merupakan suatu bentuk aktifitas yang bertujuan untuk memperoleh rasa gembira atau senang yang dilakukan dengan tidak terpaksa tapi secara sukarela. Dengan melaksanakan proses latihan olahraga melalui pendekatan bermain, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi pelajaran yang diberikan guru.

Aktivitas olahraga dapat dilakukan dalam bentuk permainan sirkuit*.* Bentuk permainan sirkuit, adalah: latihan dasar yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama sampai terakhir. Salah satu jenis permainan sirkuityang dilaksanakan di SD adalah permainan berangkai 4 pos. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : Pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Tahun Ajaran 2015/2016.

Berdasarkan uraian latar belakang yang di kemukakan diatas, maka permasalahan dalam penelitian di rumuskan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Tahun Ajaran 2015/2016?

**Hakekat Pendidikan Jasmani**

Pada hakikatnya pendidikan adalah suatu proses interaksi yang bersifat manusiawi, upaya untuk menyiapkan peserta didik, upaya untuk peningkatan kualitas hidup, kegiatan yang dilakukan seumur hidup, serta upaya dengan senantiasa menerapkan prinsip-prinsip iptek. Penerapan interaksi yang dimaksud adalah adanya hubungan timbal balik (komunikasi dua arah).

Jadi pendidikan dapat dimaknai sebagai proses mengubah tingkah laku anak didik agar menjadi manusia dewasa yang mampu hidup mandiri dan sebagai anggota masyarakat dalam lingkungan alam sekitar dimana individu itu berada. Pendidikan tidak hanya mencakup pengembangan intelektualitas saja, akan tetapi lebih ditekankan pada proses pembinaan kepribadian anak didik secara menyeluruh sehingga anak menjadi dewasa.

Dari uraian pengertian pendidikan di atas dapat dinyatakan bahwa pada dasarnya pendidikan adalah usaha manusia (pendidik) untuk dengan penuh kesadaran dan bertanggung jawab membimbing anak-anak (peserta didik) mencapai kedewasaan.

Fungsi pendidikan jasmani di tingkat SD adalah : 1) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang selaras, serasi dan seimbang; 2) meningkatkan perkembangan sikap mental, sosial, dan emosional yang positif yang selaras, serasi dan seimbang; 3) meningkatkan pemahaman tentang manfaat penjas serta memenuhi kebutuhan individu untuk bergerak dan bersosialisasi secara aktif; 4) memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan syaraf; 5) meningkatkan kemampuan dan meningkatkan kesegaran jasmani keterampilan gerak, ketahanan mental emosional dan kesehatan.

Arma Abdullah (1997 : 22), menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani di SD adalah menyatakan bahwa pendidikan jasmani harus berkenaan dengan perbaikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Mereka menyatakan ingin mempelajari keterampilan baru dan berbagai macam olahraga. Mereka juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani harus lebih berbuat banyak daripada hanya mengembangkan tubuh; ia harus juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk pekerjaan di masa yang akan datang. Siswa memandang pendidikan jasmani sebagai tempat belajar *fairplay* dan sportivitas. Mereka juga menekankan bahwa mereka ingin mempelajari aktivitas yang nanti diperlukan dalam waktu senggang. Sebagian besar dari mereka menyatakan keinginan bermain dalam suatu tim.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya; hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran jiwanya. Fokusnya pada pengaruhnya perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkerpentingan dengan perkembangan total manusia.

Jadi dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik 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 sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

**Hakekat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan dasar untuk melakukan aktifitas oleh sebab itu kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan manusia, sebab untuk melakukan aktifitas sehari-hari manusia membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang agar segala pekerjaan dapat dilaksanakan dengan baik.

Dalam mendefinisikan tentang arti kebugaran jasmani, banyak para ahli mengemukakan diantaranya Sudarno (1992:20) menyebutkan bahwa "Kebugaran Jasmani adalah merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan Selanjutnya dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas perkerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sadoso (1989:9) bahwa kebugaran jasmani adalah komponen kondisi fisik yang terpenting dalam melakukan kemampuan kerja atau aktifitas adalah (1) kekuatan (*strength*), (2) kekuatan jantung & peredaran darah (*cardiovasikuler endurance*), (3) ketahanan otot (*muscular endurance*) & (4) kelenturan (*flexibility*).

Sudarno (1992:31) menyatakan kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas hidup, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya maupun untuk keperluan yang mendadak.

Marsudi, (1997 : 30) : mengatakan pada hakekatnya kebugaran jasmani berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya serta masih dapat menikmati waktu luangnya. Berdasarkan pengertian ini, maka kebugaran jasmani itu adalah hal yang mutlak dimiliki oleh setiap manusia yang hidup yang berkeinginan hidup sehat dan bugar.

Kebugaran Jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kebugaran jasmani dapat didefenisikan sebagai : kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu (Sudarno, 1992 : 9). Sudarno (1992:31), menyatakan kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh mampu melakukan tugas dan kesehariannya dengan baik dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang.

Kebugaran jasmani seseorang merupakan unsur yang penting dalam kehidupan, terlebih bagi anak-anak sekolah dalam melakukan belajar sehari-hari. Sebab seluruh kegiatan atau aktifitas yang dilakukan setiap individu tidak akan terlepas dari faktor kebugaran jasmani tubuhnya.

Dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa, dia akan mempunyai daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit yang akan mengganggu aktivitas belajarnya. Kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seorang siswa yang dikatakan dalam kondisi baik (fit) kebugaran jasmaninya, berarti kekebalan tubuhnya terhadap serangan penyakit keturunan maupun penyakit yang datangnya dari lingkungan semakin membaik. Kebugaran jasmani dapat dikelompokkan sebagai berikut : ”(a) kekebalan terhadap serangan penyakit; (b) kekuatan dan ketahanan otot; (c) Ketahanan *cardiorespiratory*; (d) daya otot (*muscular power*); (e) *fleksibelitas*; (f) kecepatan; (g) kelincahan; (h) koordinasi; (i) keseimbangan; (j) ketepatan” (Ahady dan Hairi 1982:25).

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physicalfitness)*. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangatlah menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan pro­gram pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat (Muhajir, 2004 : 2).

**Hakekat Permainan**

Permainan atau bermain merupakan suatu bentuk aktifitas yang bertujuan untuk memperoleh rasa gembira atau senang yang dilakukan dengan tidak terpaksa tapi secara sukarela. Aktifitas permainan dalam pembelajaran permainan sirkuit berisi seperangkat permainan yang dapat bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara memberikan gerakan-gerakan yang mengacu pada persiapan kondisi fisik yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, memperkaya perbendaharaan gerak dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya. Suasana kegembiraan diperkuat oleh pemenuhan dorongan bermain sesuai dengan tingkat perkembangan emosional maupun perkembangan geraknya.

Rasa senang akan mendapat dalam segala hal macam jenis permainan akan merupakan dorongan yang kuat untuk memperlajari sesuatu. Lebih lanjut dinyatakan bahwa ”permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam peraturan yang dibuat menurut waktu dan tempat, sesuai dengan aturan yang diterima secara bebas tetapi mengikat, mempunyai tujuan pada diri sendiri dan diiringi dengan perasaan ketegangan, gembira dan kesadaran bahwa bermain itu terikat dengan kehidupan sehari-hari (http://pasca.uns.ac.id/?p=1996).

Keberadaan anak dalam bermain merupakan suatu yang patut kita cermati secara benar dalam membangun keutuhan seorang anak. Yusuf (2008 : 178) menyatakan bahwa : pada usia sekolah dasar 6 – 12 tahun anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif seperti : membanca, menulis dan menghitung. Karakteristik anak usia dini atau anak SD pada umumnya suka sekali bermain dimana koordinasi geraknya masih jelek, pertumbuhan tulang lambat, sangat aktif dalam bermain dan kekuatan fisiknya masih lembut.

Menurut Sukrisno, dkk (2007:23) : ”bermain dapat bermanfaat untuk perkembangan fisik, motorik halus, aspek sosial, aspek emosi, dan kepribadian, aspek kognisi, mengasah ketajaman pengindraan, mengembangkan keterampilan olahraga dan materi, sebagai media. Selanjutnya dikemukakan bahwa ”bermain adalah dorongan yang dalam diri setiap individu, yang bagi anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran”. Kegiatan bermain bagi anak-anak ada hubungannya dengan naluri bergerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak.

Dari pendapat tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa naluri atau dorongan bergerak harus dipuaskan dengan hal-hal yang menggembirakan dan menarik bagi anak, serta mengarahkan bermain kearah yang positif sesuai dengan kebutuhan anak. Karena dalam waktu bermain suatu fungsi jasmani maupun rohani anak semakin sempurnalah penyusaian anak terhadap lingkungan sekitarnya. Dengan demikian anak akan berpartisipasi bersama kelompoknya atau teman-temannya.

**Permainan Sirkuit**

Bentuk permainan sirkuit adalah : Gerakan dasar dalam bentuk permainan yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama hingga terakhir melalui beberapa pos (Santoso, 2007 : 31). Materi permainan sirkuit yang dilakukan antara pos yang satu dengan yang lain tidak sama tetapi waktu yang dibutuhkan pada setiap pos sama, sehinga latihan dapat diselesaikan dengan waktu yang sama pula.

Permainan sirkuit adalah cara latihan dimana regu dikelompokan dan setiap kelompok melakukan suatu cara latihan, pada waktu yang ditetapkan kelompok - kelompok tersebut berganti tempat. Sedangkan menurut Harsono (1988:227) *circuit trainning* adalah suatu sistim latihan kondisi fisik yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen - komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen fisik lainnya.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sekolah dasar sangat ditentukan oleh tingkat kualitas fisik yang ada. Semakin baik kualitas fisik anak, maka tumbuh kembangnya juga akan semakin baik. Agar kualitas fisiknya baik, diperlukan latihan rutin dan teratur secara bertahap sesuai perkembangan usia. Melalui aktifitas permainan sirkuit diharapkan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak (Santoso, 2007:28).

Berdasarkan pengertian di atas dapat kita jelaskan bahwa permainan sirkuit adalah merupakan salah satu bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau kondisi seseorang, latihan dilakukan secara sistematis, terus menerus, kian hari kian menambah beban latihan, latihan dibagi menjadi 4 Pos atau tempat dan setiap pos memiliki bentuk gerakan sendiri-sendiri yang berbeda dengan pos yang lain. Materi gerakan yang dilakukan pada setiap pos antara lain : Gerakan lompat tali, Meraih bola yang digantung, Lempar tangkap bola, Naik turun bangku (Sukrisno dkk, 2007: 21). Latihan dimulai dari pos I dan diakhiri pos IV, diantara masing-masing pos diberi jarak 5 meter. Istirahat antara tiap-tiap pos selama 1 menit sambil siswa berjalan ke pos berikutnya.

**Karakteristik Perkembangan Gerak Siswa SD**

Matakupan (1993 : 33), menyatakan perkembangan gerak pada manusia dimulai dari gerak tidak sempurna, gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotorik, gerak manipulatif dan gerak khusus. Pola gerak lokomotor adalah pola gerak yang ditandai dengan perpindahan letak atau posisi tubuh dari posisi semula. Gerak ini meliputi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat ke berbagai arah, berjalan dan berlari merubah arah, mengkombinasikan gerak jalan, lari dan lomba serta mengontrol tubuh untuk melakukan start dan berhenti. Gerak non lokomotor yaitu gerakan yang dilakukan tanpa perpindahan letak/tubuh. Gerakan ini meliputi gerakan mendorong, menarik dan memutar serta berbagai variasinya. Berayun dengan satu atau kedua lengan, membungkukkan badan serta bergantung dengan kedua tangan. Sedangkan gerak manipulasi adalah manipulasi dari gerakan lokomotor dan non lokomotor yang dilakukan dengan atau menggunakan alat. Contoh gerakan manupulatif adalah melempar dan menangkap bola, memantulkan bola, memukul bola, menendang dan menahan bola, melemparkan bola pada sasaran bergerak (Kiram, 1992 : 7).

Untuk dapat mewujudkan kemampuan gerak yang baik memerlukan waktu dan proses panjang, yaitu melalui proses belajar dan berlatih. Selain itu juga diperlukan dukungan kemampuan fisik lainnya, yaitu (1) kemampuan fisik : kekuatan, kesempatan reaksi, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi, (2) kemampuan mental atau kemampuan berpikir : kemampuan untuk mengambil keputusan, berkonsentrasi, dan (3) kemampuan emosional : kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan.

Perkembangan kemampuan gerak ternyata memiliki kaitan erat dengan kemajuan akademik seseorang anak. Pengertian ini yang menjadi dasar keyakinan para ahli pendidikan bahwa “semakin kompleks dan banyak pengalaman gerak anak akan semakin tinggi perkembangan dari segi intelektualnya”. Kesadaran akan konsep ini bermula dari adanya teori “S-R atau stimulus respon” dari Guthrie. Otak akan semakin mampu memproses, memilih dan mereka ulang semua stimulus, bila ada pengulangan-pengulangan.

**Kerangka Pikir**

Permainan sirkuit yang terdiri dari 4 jenis latihan, yaitu: lompat tali, meraih bola yang digantung, lempar tangkap bola dan naik turun bangku*.* Merupakan bentuk latihan yang mencakup seluruh komponen jasmani, seperti: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, kelentukan, dan daya tahan. Sehingga diharapkan dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Pendidikan jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di SD adalah membantu siswa mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan sifat positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani.

Dengan demikian dapat diduga jika siswa diberi permainan sirkuit secara rutin maka siswa tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik. Upaya peningkatan kebugaran jasmani lewat pendidikan jasmani perlu evaluasi dengan cara menyelenggarakan tes dengan menggunakan alat ukur tes kesegaran jasmani yang sudah baku.

**Hipotesis**

Berdasarkan hipotesis penelitian adalah "Ada Pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Tahun Ajaran 2015/2016, setelah diberi permainan sirkuit". Sedangkan Ho adalah tidak ada Pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Tahun Ajaran 2015/2016.

**METODE PENELITIAN.**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang akan mengungkap tentang pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini dilakukan di lapangan SD Negeri Rappocini Makassar. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan September 2016 pelaksanaan pengambilan data penelitian adalah disesuaikan jadwal mata pelajaran penjasorkes.

Variabel Penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi A, 1996:91). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis variable yaitu variabel bebas (prediktor) dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah: Permainan sirkuit dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah: kebugaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *Proporsiv sampling*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan treatment yaitu latihan sirkuit kemudian diukur kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI. Dalam perencanaan program latihan yang akan diberikan peneliti kepada subyek peneliti sebanyak 16 kali pertemuan, dilaksanakan 3 kali per minggu selama 5 minggu sehingga total latihan 16 kali pertemuan. Untuk TKJI setiap peserta harus melaksakan setiap rangkaian tes secara berurutan, tidak boleh terputus-putus dan tidak boleh lebih dari satu. Apabila tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal. Petugas untuk TKJI ada 10 orang disetiap butir tes ada 2-3 petugas untuk mencatat hasil tes yang dilakukan tiap-tiap peserta, peserta untuk tiap-tiap butir ada 5 orang. Sebelum melaksanakan tes tiap peserta diberikan kesempatan untuk mencoba terlebih dahulu dan memperlihatkan nomor dada kepada petugas agar mempermudah petugas mencatat hasil tes. TKJI ini dilaksanakan 2 kali yaitu pada pretest dan posttest. langkah-langkah mengumpulkan data yaitu: (1) mengumpulkan sampel (2) menjelaskan tata cara dan prosedur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (3) kemudian sampel diminta untuk melakukan pemanasan (4) sampel diperintahkan untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (5) mencatat hasil tes.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dipergunakan instrumen berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010), tes kesegaran jasmani untuk anak usia 10 – 12 tahun terdiri dari rangkaian lima butir tes, yaitu (a) Lari cepat (dash/sprint) 40 m, (b) Gantung siku tekuk (c) baring duduk (sit-up 30 detik), (d) Loncat tegak (vertical jump), dan (e) Lari jauh (600 meter).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik, dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara nilai tes awal yaitu tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebelum diberi perlakuan latihan sirkuit dan nilai tes akhir setelah diberi latihan sirkuit. Signifikansi uji statistik pada penelitian ini, yaitu dengan uji-t pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Untuk menganalisis digunakan rumus uji-t untuk sampel-sampel yang berkorelasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Analisis Deskriptif**

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data pre test dan data post test dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pre test dan data post test dari kelompok eksperimen. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Pre Testdan Post Test Kebugaran Jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nilai Statistik | Pre Test | Post Test |
| N  Mean  SD  Varians  Range  Minimum  Maksimum  Sum | 30  15,70  2,41  5,80  9  10  19  471 | 30  20,17  2,28  5,18  10  14  24  605 |

1. **Uji Persyaratan Analisis** 
   1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan program SPSS 21. Hasil uji normalitas pada lampiran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | KS-Z | Prob | Ket |
| Pre Test | 0.819 | 0.513 | Normal |
| Post Test | 0.857 | 0.455 | Normal |

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai Signifikan data pre test dan post test lebih besar dari 0,05 (Sig> 0,05), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi untuk data pre test dan posttest terpenuhi.

* 1. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (Sig> 0,05). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Levene Statistic | Df1 | Df2 | Sig |
| Pre Test | 6 | 21 | 0.135 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi data kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar menunjukkan nilai 0,715 > 0,05, artinya data tersebut mempunyai varian yang sama. Maka bisa dikatakan data berasal dari populasi-populasi yang homogen. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima.

1. **Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu "ada pengaruh latihan sirkuit training terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar. Untuk pengujian hipotesis analisis data dilakukan dengan uji-t pada data pre test dan post test hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel, atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan sirkuit training dengan kebugaran jasmani setelah diberi perlakuan sirkuit training digunakan uji-t dua sampel berhubungan atau Paired samplet-test. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel Rangkuman Hasil Uji-t

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Rata-Rata | T hitung | T table df (N-1) = 29 | Sig |
| Pre Test | 15.70 | -26.107 | 2,045 | 0.000 |
| Post Test | 20.17 |

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar -26,107 dan nilai t tabel pada dk (19) sebesar 2,045 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (-26,107 > 2,045) atau terletak di luar daerah penerimaan Ho, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre test adalah sebesar 15,70 dan nilai rata-rata untuk data post test adalah sebesar 20,17. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar sesudah diberi perlakuan latihan permainan sirkuit training meningkat sebesar 28,47%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan permainan sirkuit training sebesar 28,47%.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sirkuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak tingkat Sekolah Dasar terutama siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Pakem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan sirkuit training.

Pada saat pre test besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 15,70, sedangkan pada saat post test besarnya rerata adalah 20,17. ternyata setelah diberi perlakuan latihan sirkuit training besarnya rerata pada data hasil tes kebugaran jasmani setelah diberi perlakuan terjadi perubahan peningkatan sebesar 4,47, atau sebesar 19,62%. Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata sirkuit training memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar yaitu sebesar 28,47%.

Sirkuit training merupakan suatu cara latihan kondisi fisik yang bertujuan dan berusaha untuk mengembangkan fungsi jantung, pernafasan dan pembuluh darah melalui penambahan ulangan dengan pembebanan tertentu dan berusaha mengurangi jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan rangkaian latihan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Pemberian sirkuit training pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar digunakan untuk mencari tahu apakah latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswanya atau tidak. Ternyata setelah dilakukan eksperimen, dan diadakan penelitian ternyata terjadi peingkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar yang cukup besar dari sirkuit training. Latihan sirkuit training memberikan pengaruh sebesar 28,47%. Hal ini kembali pada tujuan sirkuit training yaitu meningkatkan kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Rappocini Makassar Tahun Ajaran 2015/2016.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal : 1) Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. 2) Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan sirkuit guna meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. 3) Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arma Abdulah, 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Depertemen Pendidikan dan kebudayaan.

Depdiknas, Dikdasmen. 2003. Kurikulum 2004, *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta

Diknas, 2010, TKJI *(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun),* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Rekreasi.

Guntur. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Jasmani. Diktat. Yogyakarta : FIK UNY.

Hasnan Said, 1975, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.

Kartono Kartini, 1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial.* Penerbit Mandar Maju.

Kiram, 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Jakarta

Marsudi, 1997 *Pendidikan Kesegaran Jasmani.* Penerbit Yudistira

Muhajir. 2004. *Teori Dan Praktik Pendidikan Jasmani*.Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Yudistira anggota Ikapi Bandung.

Nazir M. 2009. Metode Penelitian. Jakarta. Penerbit : Ghalia Indonesia.

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Penerapannya,* Jakarta : Depdiknas.

Rusli Lutan, dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktik*.

Santoso, dkk, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Yudhistira Jakarta.

Sudjana, 1992, *Metode Statistik,* Bandung : Tarsito.

Sudarno, 1992. *Pendidikan kesegaran Jasmani.* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sukintaka, 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Jakarta

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian.* Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.

Sukrisno. dkk. 2007. *Penjas Orkes*. Untuk SD Kelas V. Penerbit Erlangga. Jakarta.

**www.*cybermq.com*/2003**