

## PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ 2012) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI

<sup>1</sup>Dedi Nofrizal

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Meranti, Riau.

Email: [bluefickers@gmail.com](mailto:bluefickers@gmail.com)

Submitted :25-10-2016, Reviewed:17-11-2016, Accepted:31-12-2016

<http://dx.doi.org/10.22216/JCC.2016.v2i3.1116>

### ABSTRACT

*The problem of this research is the low level of physical fitness students of SMAN 1 West Sumatra. This research's purpose is to know the effect of circuit training method and SKJ 2012 training method on increasing physical fitness of the students of SMAN 1 West Sumatra. The method used in this research is quasi experimental, revealing the design of circuit training method and SKJ 2012 training method. The sample is 40 students of SMAN 1 West Sumatra. The sampling technique used is purposive sampling. After a pre-test, the samples was divided into two group, the circuit training method group and SKJ 2012 training method group. Each group consisted of 20 students. Treatments were done 16 times with training frequency at three times a week. Training duration was  $\pm$  120 minutes every meeting. The instrument used to measure the student's level of physical fitness is TKJI test. Hypothesis 1 and 2 used data analysis of dependent sample t-test and hypothesis 3 used independent sample t- test. The results shows that: 1) circuit training method has significant effect on physical fitness, the average score increased from 13,20 in pre-test increased by 4,05 become 17,25 in post-test, also the statistic results show that ( $t_{count}$  20,419 >  $t_{table}$  1,72). 2) SKJ 2012 training method has significant effect on physical fitness, the average score increased from 12,85 in pre-test increased by 2,45 becomes 15,30 in post-test with ( $t_{count}$  15,964 >  $t_{table}$  1,72). 3) There is a difference between Method Effect of Exercise Circuit and Method of Physical Fitness Exercise (SKJ 2012) Toward Improved Physical Fitness, where ( $t_{count}$  6,380 >  $t_{table}$  2,03). In looking at the magnitude of the mean, mean turns Circuit Training Method larger than the mean Physical Fitness Exercise Method (SKJ 2012) (17,25 > 15,30) this means that more effective method Circuit Exercise Improves Physical Fitness a student.*

**Keywords :** Circuit Training Method, SKJ 2012 Training Method, Increasing Physical Fitness

### ABSTRAK

*Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit dan metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu, mengungkap rancangan metode latihan sirkuit dan metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012). Sampel penelitian adalah siswa dan siswi SMA N 1 Sumatera Barat yang berjumlah 40 orang siswa kelas XI. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Setelah dilakukan tes, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok metode latihan sirkuit dan kelompok metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). Masing-masing kelompok terdiri dari 20 orang. Perlakuan dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Lamanya latihan setiap pertemuan  $\pm$  120 menit. Instrumen yang dipakai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa adalah tes TKJI. Untuk hipotesis 1 dan 2 adalah dengan analisis data dependen sampel t-tes sedangkan tes hipotesis 3 independent sampel t-tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Metode Latihan Sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran*

*Jasmani, skor rata-rata 13,20 pada pre-test meningkat sebesar 4,05 menjadi 17,25 pada post-test, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ( $t_{hitung} 20,419 > t_{tabel} 1,72$ ). 2) Metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, peningkatan yang terjadi yaitu dari skor rata-rata 12,85 pada pre test meningkat sebesar 2,45 menjadi 15,30 pada post test dengan hasil penelitian ( $t_{hitung} 15,964 > t_{tabel} 1,72$ ). 3) Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan sirkuit dan metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) terhadap peningkatan kebugaran jasmani, ( $t_{hitung} 6,380 > t_{tabel} 2,03$ ). Selanjutnya melihat besarnya mean, ternyata mean metode latihan sirkuit lebih besar dari mean metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) ( $17,25 > 15,30$ ) hal ini berarti bahwa metode latihan sirkuit lebih efektif meningkatkan kebugaran jasmani seorang siswa.*

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan pilihan banyak orang untuk tetap menjaga dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan jasmaninya. Selain itu, tidak sedikit pula orang yang melakukan aktivitas olahraga untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Terkait dengan aktivitas fisik, seharusnya setiap orang selalu menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan bergizi dan melakukan aktivitas olahraga yang cukup sehingga apapun pekerjaan yang mereka lakukan akan terasa lebih ringan. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan seseorang, serta akan berpengaruh terhadap kinerja tubuh seseorang yang bersangkutan. Kebugaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Minimnya penggunaan gerak fisik atau otot-otot tubuh menyebabkan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh. Oleh karena itu seseorang harus banyak bergerak dan beraktivitas, karena gerakan anggota tubuh merupakan elemen yang penting dalam kegiatan manusia.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan dan sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Dengan berolahraga terutama olahraga kesehatan akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan terserang penyakit. Manusia yang sehat merupakan

sumberdaya yang dibutuhkan dalam pembangunan oleh karena itu olahraga perlu makin dimasyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat.

Dari penjelasan di atas itu sesuai pula dengan anjuran pemerintah pada Pasal 4 BAB II Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dari pendapat di atas pemerintah mengupayakan bahwa dengan adanya olahraga tersebut diharapkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya gizi, aktivitas fisik, lingkungan. Faktor-faktor

tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Adanya beberapa faktor permasalahan yang berkaitan dengan variabel peningkatan kebugaran jasmani siswa, yang mana di antaranya adalah metode latihan. Metode Latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Apabila seorang siswa melakukan latihan secara rutin maka kebugaran jasmani siswa tersebut akan meningkat dan terhindar dari penyakit. Seperti halnya latihan, kondisi fisik juga akan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa tersebut dalam melakukan aktivitas sehari-hari di mana tujuan dasar kebugaran jasmani adalah untuk menjaga kesehatan siswa tersebut, tanpa didukung kondisi fisik yang baik maka tidak mungkin siswa tersebut dapat melakukan kegiatan atau aktivitas dengan baik. Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah gizi, apabila gizi seorang siswa tersebut terpenuhi dengan cukup maka kebugaran jasmani siswa tersebut akan optimal, serta aktivitas yang dilakukan siswa tersebut dalam melakukan kegiatan sehari-hari juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Genetik, tempat tinggal atau lingkungan di mana siswa itu berada. Teknologi, serta usia juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.

Faktor-faktor di atas merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya kebugaran jasmani siswa itu sangat berpengaruh terhadap kesehatan diri siswa. Kegiatan fisik yang dilakukan siswa tersebut secara terus menerus akan mampu mengantarkan kepada peningkatan kebugaran jasmani yang optimal. Dengan demikian aktivitas fisik sangat dibutuhkan oleh seorang siswa untuk mencapai kebugaran jasmani siswa yang maksimal. Jadi berdasarkan faktor-faktor di atas maka dalam penelitian ini peneliti ambil yaitu faktor latihan, yang mana faktor latihan sangat berpengaruh pada kebugaran

jasmani siswa di mana bentuk latihan menjadikan aktivitas siswa tersebut tersusun secara teratur. Beberapa faktor tersebut sangat menentukan kebugaran jasmani siswa, di mana salah satu faktor saling memberikan dukungan terhadap faktor yang lainnya sehingga tidak bisa berjalan sendiri-sendiri.

Walaupun seorang telah mendapatkan informasi tentang apa saja yang dapat mencegah penyakit dan mendukung kesehatan, mereka tidak terlalu memperdulikan hal tersebut dengan baik. Kebiasaan buruk yang dijalani pada masa remaja membawa dampak buruk di masa mendatang. Meskipun hal ini sudah mereka ketahui, beberapa orang menghentikan cara berpikirnya mengenai gaya hidup sehat mereka yang dapat berpengaruh pada masa yang akan datang.

Masa remaja adalah “Masa perkembangan transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional” (Santrock, 2003). Selain itu remaja adalah suatu periode yang panjang sebagai proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa umumnya remaja dikaitkan dengan mulainya pubertas yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual, atau fertilitas yang merupakan kemampuan untuk reproduksi. Remaja dimulai dari usia 11 atau 12 sampai 19 atau 20 tahun. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja.

Oleh sebab itu program latihan sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi pelajar terutama siswa sekolah menengah atas karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang bagus, diharapkan melalui Metode Latihan Sirkuit dan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). Kebugaran jasmani siswa dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Di mana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Latihan fisik

merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kelebihan lemak sekaligus untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional (Sari, 2011). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti

Menurut Arsil (2000:9), kebugaran jasmani adalah “Suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembinaan fisik (*physical stress*)”. Menurut Widiastuti (2011:13), kebugaran jasmani adalah “Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”. Menurut Syahara (2011:62), yang mengatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah “Sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang tersebut dikatakan maksimal apabila seseorang itu melakukan kegiatan fisik dengan penuh semangat dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga untuk melakukan aktivitas berikutnya mudah untuk dilakukan. Jadi kebugaran jasmani tersebut sangat perlu bagi tubuh supaya apapun aktivitas yang akan dilaksanakan terlaksana dengan baik.

Menurut Syafruddin (2011:11), kebugaran jasmani merupakan “Prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik”, dari pendapat di

atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat menghasilkan produktifitas kerja yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah menengah atas juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani di samping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang kehidupan manusia itu berbeda pula. Adapun fungsi kebugaran jasmani menurut Ismaryati (2008:40), adalah “Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Serta fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan mahasiswa.”

Kebugaran jasmani seseorang bisa dituntut melalui metode latihan sirkuit menurut Lutan dkk (2000:78), latihan sirkuit merupakan “Salah satu cara yang dapat memperbaiki serempak tingkat kebugaran keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar tersebut. Menurut Sharkey dalam Budiwanto (2012:63), latihan sirkuit bertujuan “Membentuk kebugaran jasmani yang efektif dan terstruktur, bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan”.

Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) Kekuatan otot, 2) Ketahanan otot, 3) Kelentukan, 4) Kelincahan,

5) Keseimbangan, dan 6) Ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Menurut Soekarman (1986:70), mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan latihan sirkuit yaitu “Dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 15 pos. Latihan sirkuit ini biasanya berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari pos kepos lainnya 15-20 detik. Dalam suatu latihan harus dilakukan latihan sirkuit beberapa kali. Supaya lebih meresap maka kita perlu mengulangi lagi pengaruh latihan tersebut”. Menurut Pyke (1991:115), Bahwa dalam pengembangan program latihan sirkuit harus mengikuti beberapa petunjuk yaitu: “(1) Frekuensi latihan 3 kali seminggu atau setiap hari (2) Biasanya diselesaikan 2 atau 3 kali per set (3) Pos latihan disediakan antara 6 sampai 15 pos (4) Jumlah pengulangan di setiap pos antara 75 sampai dengan 100% dari kemampuan maksimum (5) Waktu pelaksanaan setiap pos antara 15 sampai dengan 30 detik, dan waktu istirahat diantara pergantian pos adalah 15 sampai dengan 60 detik”.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa latihan sirkuit harus dirancang dengan baik agar memberikan manfaat terhadap kemampuan fisik. Hal-hal perlu menjadi pertimbangan dalam menyusun program latihan sirkuit adalah menetapkan tujuan latihan, menentukan banyaknya jumlah pos latihan, penyusunan pos untuk menghindari pembebanan terhadap otot yang sama dan lamanya latihan baik waktu untuk melakukan satu set latihan maupun waktu untuk latihan secara keseluruhan. Selanjutnya intensitas latihan dan jumlah set/pengulangan serta waktu istirahat antara pos juga harus diperhatikan dalam pengembangan latihan sirkuit.

Selanjutnya kebugaran jasmani juga bisa ditingkatkan melalui metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) Salah satu upaya pembangunan yang dilakukan oleh pemerintah adalah pembangunan sumber daya manusia. Untuk itu pemerintah memperbaiki pelayanan kesehatan masyarakat, meningkatkan mutu pendidikan,

meningkatkan gizi keluarga serta tidak lupa mengajak masyarakat untuk gemar berolahraga. Salah satunya adalah dengan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012).

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Kemenpora yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk menciptakan kebugaran jasmani dari seluruh komponen olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) mudah dilakukan kapan saja, di mana saja, dan oleh siapa saja. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para pesertanya. Bertolak dari pernyataan tersebut, maka tak terkecuali bahwa Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) juga berlaku bagi anak atau siswa Sekolah Menengah Atas.

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) memiliki tahapan gerakan yang sama halnya seperti senam ritmik lainnya. Kombinasi beberapa gerakan yang dikemas dalam setiap tahap/bagian memiliki fungsi dan tujuan tertentu, hal ini sudah dikembangkan dan dirancang oleh komposer gerakan. Dalam Senam Kebugaran Jasmani SKJ 2012 terdiri dalam beberapa tahap gerakan yaitu pemanasan, peralihan, gerakan inti, dan pendinginan.

## **METODE**

Penelitian adalah suatu kegiatan yang mempunyai banyak ragam yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya untuk ditarik kesimpulannya (Rahmat, 2014). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperimental* atau Eksperimen Semu. Penggunaan metode ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui hasil yang diujicobakan sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan lainnya akan menjawab masalah penelitian yang diajukan. Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Variabel-

variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas yaitu Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kebugaran jasmani.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Kasmadi & Sunariah (2013:66), "Apabila subjek lebih dari 100 orang, dapat diambil 10-15% untuk dijadikan sampel". Selanjutnya dijelaskan pula mengenai aturan yang pasti berapa jumlah sampel yang diambil. Arikunto (2007:90), memberikan penjelasan sebagai berikut "Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel atau semakin besar persentase sampel dari populasi, penelitian akan semakin baik, anggapan ini benar tetapi tidak selalu demikian". Hal ini tergantung dari sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subjek penelitian dalam populasi. Selanjutnya sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut bertalian erat dengan homogenitas subjek dalam populasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa banyaknya sampel yang digunakan dalam suatu penelitian tidak selalu menghasilkan penelitian yang baik karena hal tersebut tergantung dari sifat dan ciri pada subjek penelitian. Pertimbangan lain dalam penentuan sampel adalah yang berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut: a) kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga dan dana, b) sempit tidaknya wilayah pengamatan dari setiap subjek, dan c) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Dari suatu penelitian semua anggota populasi dapat dijadikan sebagai sumber data dan dapat pula hanya sebagian anggota populasi saja yang umumnya disebut sebagai sampel penelitian.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga hanya diambil 20 orang siswa putra dan 20 orang siswa putri berjumlah 40 orang siswa yang dijadikan sampel dari 273 populasi sebagai

kebutuhan dalam penelitian ini. Penentuan sampel ini karena pertimbangan tertentu di mana sampel yang diambil hanya kelas XI saja dikarenakan kelas XI lah yang mendekati umur dari 16-19 tahun, kalau kelas X rata-rata memiliki umur 15 tahun, serta kalau kelas XII sudah banyak kegiatan-kegiatan yang bersifat teoretik yang mana mereka lebih difokuskan untuk menghadapi Ujian Nasional (UN), jadi dari pertimbangan diatas kelas XI lah yang cocok untuk dijadikan sampel dalam penelitian yang dilaksanakan. Maka dengan alasan itulah peneliti mengambil teknik pengambilan sampel (*purposive sampling*)

Menurut wikipediancangan perlakuan atau percobaan (*Design of experiment*) adalah "Kajian mengenai penentuan kerangka dasar kegiatan pengumpulan informasi terhadap objek yang memiliki variasi, berdasarkan prinsip-prinsip statistika". Bidang ini merupakan salah satu cabang penting dalam statistika inferensial dan diajarkan di banyak cabang ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi karena berkaitan erat dengan pelaksanaan percobaan. ([http://id.wikipedia.org/wiki/Perancangan\\_percobaan](http://id.wikipedia.org/wiki/Perancangan_percobaan))

Perancangan perlakuan atau percobaan dapat dikatakan sebagai "jembatan" bagi peneliti untuk bergerak dari hipotesis menuju pada eksperimen agar memberikan hasil yang valid secara ilmiah. Dengan demikian, perancangan percobaan dapat dikatakan sebagai salah satu instrumen dalam metode ilmiah. Kajian perancangan perlakuan adalah pelaksanaan percobaan (eksperimen) terkendali. Dalam percobaan semacam ini, peneliti memberikan sejumlah tindakan (dapat juga "pelabelan" sesuai dengan ciri-ciri objeknya, diistilahkan sebagai perlakuan atau *treatment*) pada sejumlah objek yang memiliki variasi pada derajat tertentu. Objek ini diistilahkan sebagai satuan percobaan atau *experimental unit*, yang dapat berwujud hewan, tumbuhan, manusia, atau barang. Apabila perlakuan yang sama dikenakan terhadap sejumlah objek, objek-objek ini merupakan ulangan (*replicate*) dari

perlakuan tadi. Pengamatan dilakukan terhadap sejumlah karakteristik yang diminati sang peneliti terhadap objek-objek tadi. Hipotesis statistis ditentukan (hipotesis nol) untuk memaknai pengaruh perlakuan-perlakuan yang diberikan terhadap hasil pengamatan (data) yang ada. Beberapa pustaka menggunakan istilah *experimental design* bagi untuk rancangan-rancangan yang dibuat untuk kegiatan pengumpulan informasi tidak terkendali, seperti survei, jajak pendapat (*polling*), penelitian pengamatan (*natural experiment*), dan eksperimen semu (*quasi-experiment*). Meskipun hal ini memiliki dasar statistika, kajian klasik perancangan percobaan tidak mencakup tipe-tipe penelitian semacam itu. Jadi dari pendapat di atas rancangan perlakuan pada penelitian ini adalah :

1. Populasi yang akan dijadikan sampel melaksanakan tes TKJI terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.
2. Setelah mendapatkan data tentang tes kebugaran jasmani awaltersebut, peneliti selanjutnyamengacak untuk menentukan metode latihan berdasarkan hasil yang dicapai masing-masing populasi.
3. Setelah itu peneliti mengeraikan data dari kategori tinggi sampai kekategori rendah pada 273 populasi terjangkau dilakukan dengan cara membagi sampel dengan teknik prosentase.
4. Sampel yang diambil 20 orang siswa putra dan 20 orang siswa putriberjumlah 40 orang siswadari 273 populasi dan sesuai, dengan kebutuhan penelitian dengan teknik *purposive sampling*.
5. Dari masing-masing kelompok tersebut ditentukan perlakuan ( $A_1$ ) menggunakan Metode Latihan Sirkuit berjumlah 20 orang dan perlakuan ( $B_1$ ) menggunakan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) berjumlah 20 orang.

Penelitian ini menggunakan desain rancangantwo group pre-test andpost-test:design.

Pendiskripsikan data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan

memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat untuk *dependent sampel* dan untuk sampel bebas *independentsample*. Sebelum dilakukan uji analisisuji t, terlebih dahulu yang akan dilakukan adalah uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas, uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan *mean* dari 2 sampel yang diambil dari populasi yang normal. Setelah uji normalitas dilakukan analisis uji t.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan dalam 16 kali pertemuan terhadap 40 orang sampel yang terdiri dari dua kelompok metode latihan masing-masing 20 orang sampel dimana tiap-tiap sampelnya yaitu putra sebanyak 20 orang dan putri sebanyak 20 orang, dengan 10 orang putra dan 10 orang putri mengikuti Metode Latihan Sirkuit serta 10 orang putra dan 10 orang putri mengikuti Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). Dalam pelaksanaan kedua metode semua sampel dengan rata-rata 90% hadir dalam mengikuti sesi latihan. Adapun hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk deskripsi data, pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis.

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat karakteristik distribusi data variabel pengaruh Metode Latihan Sirkuit ( $X_1$ ), Metode Latihan Senam Kebugran Jasmani (SKJ 2012) ( $X_2$ ) sebagai variabel bebas dan Peningkatan Kebugaran Jasmani sebagai variabel terikat yang datanya diambil melalui *pre-test* dan *post-test*. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (standar deviasi), median, modus, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

Metode Latihan Sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat, yang mana tes awal dengan rata-rata 13,20 pada *pre-test* meningkat sebesar 4,05

menjadi 17,25 pada *post-test*. dengan hasil ( $t_{hitung} 20,419 > t_{tabel} 1,72$ ). Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) berpengaruh secara signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat, yang mana tes awal dengan rata-rata 12,85 pada *pre-test* meningkat sebesar 2,45 menjadi 15,30 pada *post-test*, dengan hasil ( $t_{hitung} 15,964 > t_{tabel} 1,72$ ).

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data dari kedua kelompok eksperimen putra, ternyata hipotesis nol diterima, yaitu populasi berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi secara normal.

**Tabel 1.**  
**Rangkuman Analisis Normalitas**

No	Variabel data	N	Tes	Lhitung	Ltabel	Keterangan
1	Metode Latihan Sirkuit	20	Awal	0,1557	0,190	Normal
			Akhir	0,1099	0,190	Normal
2	Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani	20	Awal	0,1690	0,190	Normal
			Akhir	0,1794	0,190	Normal

Berdasarkan tabel 1 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas kelompok Metode Latihan Sirkuit pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal  $L_{hitung} 0,1557 < L_{tabel} 0,190$ , lalu pada tes akhir  $L_{hitung} 0,1099 < L_{tabel} 0,190$  dan kelompok metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) ditemukan pada tes awal  $L_{hitung} 0,1690 < L_{tabel} 0,190$ , dan pada tes akhir  $L_{hitung} 0,1794 < L_{tabel} 0,190$  pada taraf signifikansi 0,05. Jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  berarti populasi berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Syarat ini berkenaan dengan kesamaan varians variabel terikat Y, yaitu: Peningkatan Kebugaran Jasmani, untuk setiap harga kelompok variabel bebas, yaitu : metode latihan sirkuit ( $X_1$ ) dan metode senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) ( $X_2$ ). Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas varians dengan uji F diperoleh  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  dengan demikian kedua varians tersebut homogen.

**Tabel 2.**  
**Pengujian Homogenitas Varians**

Variabel Data	Varians	N	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
Metode Latihan Sirkuit	4,30	20	1,51	2,18	Homogen
Metode Senam Kebugaran Jasmani	2,85	20			

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 2 di atas Dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n_1-1)$ ,  $(n_2-1)$  dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan  $F_{tabel}$  adalah (2,18). Mengingat  $F_{hitung}$  (1,51) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (2,18) maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Analisis dilakukan terhadap data Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) serta hubungan kedua metode tersebut terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sumatera Barat. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung

( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut: Untuk menguji hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dengan nilai  $t_{tabel}$  yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai  $t_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis statistik yang diajukan diterima.

**Tabel 3.**  
**Pengujian Hipotesis Pertama Metode Latihan Sirkuit**

Metode Latihan Sirkuit	Mean	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$	Keterangan
Tes awal	13,20	1,40	20,419	0,05	1,72	Signifikan
Tes akhir	17,25	2,07				

Rangkuman hasil pengujian hipotesis pertama kelompok Metode Latihan Sirkuit yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung}$  20,419 dan  $t_{tabel}$  1,72 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian Metode Latihan Sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. Untuk menguji hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini maka akan

dilakukan dengan analisis statistik yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dengan nilai  $t_{tabel}$  yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai  $t_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis statistik yang diajukan diterima.

**Tabel 4.**  
**Pengujian Hipotesis Ketiga Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012)**

Metode Latihan Senam	Mean	SD	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$	Keterangan
Tes awal	12,85	1,46	15,964	0,05	1,72	Signifikan
Tes akhir	15,30	1,69				

Rangkuman hasil pengujian hipotesis kedua kelompok Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung} 15,964$  dan  $t_{tabel} 1,72$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sumatera Barat. Hipotesis Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat yang diajukan dalam penelitian ini diterima

. Untuk menguji hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini, maka akan dilakukan dengan analisis statistik uji t yang bertujuan untuk menolak atau menerima hipotesis yang diajukan. Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh dengan nilai  $t_{tabel}$  yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai  $t_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Dan ini artinya hipotesis alternatif statistik Metode Latihan Sirkuit lebih efektif dari pada Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat. Sebaliknya, apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari pada nilai  $t_{tabel}$ , maka hipotesis yang diajukan diterima atau efektifitas yang signifikan antara Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat.

**Tabel 5.**  
**Pengujian Hipotesis Ketiga Uji Beda Dua Kelompok**

Perlakuan	$M$ $e$ $a$ $n$	$S$ $D$	$t_h$ $i$ $t$ $u$ $n$ $g$	$A$	$t_t$ $a$ $b$ $e$ $l$	Keterangan
Sirkuit	1 7 , 2 5	2 , 0 7	6, 3 8	0 0 5	2 , 0 3	Signifi kan
Senam Kebugaran Jasmani	1 5 , 3 0	1 , 6 9	0	5	3	

Rangkuman hasil pengujian hipotesis ketiga, yaitu antara kelompok latihan Metode Sirkuit dengan Metode Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung} 6,380 > t_{tabel} 2,03$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis Metode Latihan Sirkuit lebih efektif dari pada Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (2012) terhadap Kebugaran Jasmani siswa SMA N 1 Sumatera Barat dapat diterima dan teruji kebenarannya. Dengan kata lain terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA N 1 Sumatera Barat.

## PEMBAHASAN

Usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Sumatera Barat maka diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). Dari penggunaan kedua metode latihan ini akan dilihat apakah ada perbedaan terhadap Kebugaran Jasmani

Siswa SMA N 1 Sumatera Barat. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya, perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

### **1. Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat**

Pada hasil *post-test* kelompok metode latihan Sirkuit terdapat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat dari tes awal dan tes akhir yang mana meningkat sebesar 4,05 yaitu dari skor rata-rata 13,20 pada *pre-test* menjadi 17,25 pada *post-test*. Terjadinya peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan Sirkuit terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Metode Latihan Sirkuit teruji dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat. Menurut Kardjono (2008:39), latihan sirkuit ialah “Suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak kebugaran keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya”. Jadi dapat disimpulkan dengan latihan sirkuit maka komponen kondisi fisik akan terbangun secara bersamaan dengan pelaksanaan latihan sirkuit baik kecepatan, daya ledak dan daya tahan.”

### **2. Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat**

Pada hasil *post-test* kelompok Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Siswa SMA N 1 Sumatera Barat yang mana meningkat sebesar 2,45 dari skor rata-rata 12,85 pada *pre-test* menjadi 15,30 pada *post-test*. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat seperti kekuatan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok metode latihan sirkuit dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat, namun peningkatan yang diharapkan belum lagi maksimal. Suharno (1993:5), latihan adalah “Suatu proses penyempurnaan siswa secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.

Jadi berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan dengan berlatih maka dapat meningkatkan kemampuan serta meningkatkan kondisi fisik, latihan sirkuit yang terencana dan terprogram maka akan meningkatkan kondisi fisik siswa, yang mana telah dijelaskan dalam Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terdapat berbagai macam bentuk gerakan sehingga mengkombinasikan berbagai bentuk kondisi fisik sehingga dalam latihan dapat meningkatkan kondisi fisik

tersebut sehingga meningkatkan kemampuan lari siswa tersebut.

### 3. Efektivitas Antara Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat

Untuk melihat apakah terdapat efektivitas perbedaan pengaruh Metode Latihan Sirkuit dengan metode latihan sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat dapat dilihat dengan diperolehnya nilai  $t_{hitung}$  ( $6,380$ )  $>$   $t_{tabel}$  ( $2,03$ ) Berdasarkan skor ini maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dengan demikian dapat dikatakan: “terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Latihan Sirkuit dengan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat siswa SMA N 1 Sumatera Barat”.

Telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya menggunakan Metode Latihan Sirkuit dalam latihan dapat merangsang unsur-unsur kondisi fisik siswa. Latihan Sirkuit yang dilakukan secara berulang-ulang akan berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani. Semua otot yang terlihat harus bekerja secara berulang-ulang dan terus-menerus yang menyebabkan terjadinya *hipermetropi* otot, sehingga kemampuan otot-otot tersebut akan meningkat.

Latihan yang dilakukan berulang-ulang dan berkesinambungan akan berpengaruh terhadap sistem *fisiologis* dan *neurology* sehingga akan terjadi adaptasi terhadap gerakan yang dilakukan. Latihan Sirkuit ini peningkatan dosis latihannya diberikan secara bertahap, karena latihan ini dilakukan dengan cepat, eksplosif dan bertenaga sehingga cukup melelahkan.

Bentuk Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah latihan yang menggunakan alunan musik sesuai dengan gerakan-gerakan yang telah ditetapkan. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada daya tahan jantung paru yang sangat diperlukan disaat melakukan aktivitas sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang diperlukan.

Sedangkan Metode Latihan Sirkuit dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya. Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihannya bisa berupa *shuttle-run*, *sit-up*, *pushup*, *back-up*, *lompat kijang*, *skipping* berbagai bentuk latihan beban dan sebagainya. Bentuk latihannya biasanya di susun dalam lingkaran.

Bentuk Metode Latihan Sirkuit yang digunakan dalam metode ini adalah *shuttle-run*, *sit-up*, *push-up*, *back-up*, *lompat kijang*, *skipping*. Pelaksanaan metode latihan dilakukan tanpa memberikan beban sebagai pembantu tapi hanya memakai topangan tubuh sebagai beban dalam melakukan latihan. Sehingga dalam latihan sirkuit dapat membentuk berbagai macam komponen kondisi fisik sesuai dengan apa yang akan diberikan oleh pelatih dan tujuan yang akan dicapai, dalam lari juga memerlukan berbagai komponen kondisi fisik yaitu daya ledak, kecepatan dan kelentukan untuk menunjang.

Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat sehingga dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa dengan penerapan Metode Latihan Sirkuit. Tingkat kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan Metode Latihan Sirkuit dan

Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) dengan pembebanan yang disesuaikan program latihan yang dilakukan setiap kali berlatih dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Kalau latihan tidak dilakukan secara teratur dan berkelanjutan, maka tidak dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat tidak akan terlaksana dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Metode Latihan Sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat, yang mana tes awal dengan rata-rata 13,20 pada *pre-test* meningkat sebesar 4,05 menjadi 17,25 pada *post-test*. dengan hasil  $t_{hitung} (20,419) > t_{tabel} (1,72)$ .
2. Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat, yang mana tes awal dengan rata-rata 12,85 pada *pre-test* meningkat sebesar 2,45 menjadi 15,30 pada *post-test*, dengan hasil  $t_{hitung} (15,964) > t_{tabel} (1,72)$ .
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Sumatera Barat dengan hasil  $t_{hitung} (6,380) > t_{tabel} (2,03)$ . Serta terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) dan melihat besarnya Mean, Metode Latihan Sirkuit Lebih Efektif dibandingkan dari Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). ( $\bar{X}_1 = 17,25 > \bar{X}_2 = 15,30$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang telah memfasilitasi penelitian ini meliputi semua responden yang terlibat :

1. Pelatih, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa SMA N 1 Sumatera Barat dapat menggunakan Metode Latihan Sirkuit dan metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012), dalam melatih atau untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut.
2. Pembina, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa SMA N 1 Sumatera Barat dapat menggunakan Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012), dalam melatih atau untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut.
3. Siswa, disarankan kepada siswa SMA N 1 Sumatera Barat dapat menggunakan Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012), untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmaninya agar dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak merasakan kelelahan yang berarti.
4. Atlet. disarankan kepada atlet agar dapat menggunakan Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012). Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani agar tidak merasakan kelelahan saat menghadapi pertandingan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S.2007. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK UNP
- Bafirman dan Agus, Apri.2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP

- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press
- Craft, Anna. 2005. *Membangun Kreativitas Anak*, Depok: Insani Press.
- Fardi, Adnan, dkk. 2012. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*, Padang: UNP
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press
- Kasmadi dan Sunariah, Nia, Siti. 2013. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kemenpora. 2008. *Deputi Menteri Pemberdayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga*, Jakarta : Kemenepora.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2006. *UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (LANKOR). Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar – Dasar Kepeleatihan Olahraga*, Jakarta : Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*, Jakarta: Departemen Pendididkan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-11
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudistira
- Noy, Sesilia, Regina. *Pelatihan Lari Sirkuit 2 X 10 Menit Dan Pelatihan Lari Kontinyu 2 X10 Menit Dapat Meningkatkan VO2 Max Taekwondoin Putra Kabupaten Mangarai NTT*”.
- Popalri. 2014. “*Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Tingkat kebugaran jasmani (Studi Ekperimen Pada atlit Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas PGRI Palembang)*”, Tesis Pascasarjana UNP
- Pyke, franks. 1991. *Better Coaching: Advanced Coach’s Manual*, Australia: Australian Coaching Council Incorporated.
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, Jakarta : Erlangga
- Rahmat, W. (2014). Bahasa Ancaman dalam Teks Kaba Sabai Nan Aluih Berbasis Pendekatan Linguistik Forensik. *Arbitrer*, 2(7).
- Sari. (2011). *Pengaruh Penurunan Kadar Kolesterol Total Darah Sebagai Respon Terhadap Senam Aerobik Di Aerobik dan Fitness Center Sonia Bandar Lampung*. Unila.
- Soekarman R. 1986. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit* , Jakarta: PT Idayu Press.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- . 2012. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Padang : UNP PRESS
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik – Motorik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. \Syahara, Sayuti. 2013. *Buku Panduan Penelitian Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*, Padang: UNP

- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, Muri, A. 2013. *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan)*, Padang: Pascasarjana UNP