

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KESEGARAN JASMANI
MELALUI METODE LATIHAN SIRKUIT
DI SMAN 12 PADANG**

TESIS



OLEH :

DERI PUTRA

NIM. 1203614

**Di tulis Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2015

ABSTRACT

Deri Putra. 2015. “The Effort of Increasing The Motivation and Physical Fitness Through Circuit Training Methods at SMAN 12 Padang”. *Thesis*.

Motivation as a propulsion to do an activity is very needed in the process of studying the subject of Physical Education and Health, and the motivation is also needed to improve the physical freshness of students, but the process of learning that tends monotonously make students lazy and less motivated to do the movements learned. This study aims to determine the motivation and efforts to increase physical freshness through circuit training methods.

This type of research is a classroom action research . This research was done class XI grade of SMAN 12 Padang which consists of 287 students. The number of students becoming the object of the study was 30 students selected by purposive sampling technique. The data collection technique used observation and questionnaires . The data analysis technique used is the percentage.

The results showed: that the motivation of students and the physical freshness of the students increase after giving actions with cycle 1 and cycle II through circuit training method , it is characterized by the condition of student motivation before the given action on average in the category of medium and low , after giving an motivation action, the children become at very high and high categories . Meanwhile, the physical freshness of students before the given action is in the category of less and very less , after a giving physical freshness measures the average student is in good category. And efforts to improve students' motivation and physical fitness through circuit training method if done properly in continuing to provide a positive influence for the students in the learning process .

ABSTRAK

Deri Putra. 2015. “Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit di SMAN 12 Padang”. Tesis.

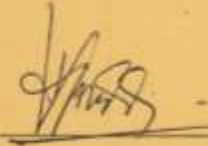
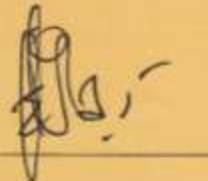
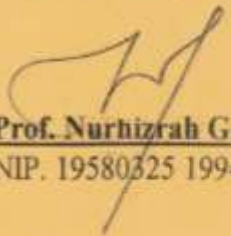
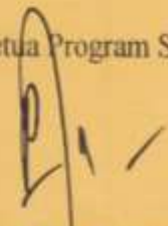
Motivasi sebagai daya pendorong untuk melakukan aktifitas sangat diperlukan dalam proses pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dan motivasi juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, namun pembelajaran yang cenderung monoton membuat siswa malas dan kurang termotivasi untuk melakukan gerakan-gerakan yang dipelajari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan adalah Siswa kelas XI SMA Negeri 12 Padang yang berjumlah 287 siswa. Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian adalah sebanyak 30 orang siswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi dan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase.

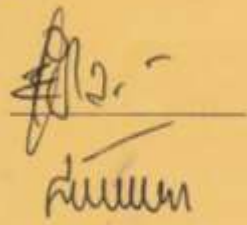
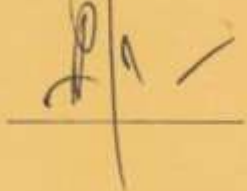
Hasil analisis data menunjukkan: bahwa motivasi siswa dan kesegaran jasmani siswa meningkat setelah diberikan tindakan dengan siklus 1 dan siklus II melalui metode latihan sirkuit, hal ini ditandai dengan kondisi motivasi siswa sebelum diberikan tindakan rata-rata berada pada kategori sedang dan rendah, setelah diberikan tindakan motivasi anak berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Sementara itu, kesegaran jasmani siswa sebelum diberikan tindakan berada pada kategori kurang dan kurang sekali, setelah diberikan tindakan kesegaran jasmani siswa rata-rata berada pada kategori baik. Dan upaya meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit apabila dilakukan dengan baik dan benar secara terus menerus dapat memberikan pengaruh yang positif bagi siswa dalam proses pembelajaran.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Deri Putra*
NIM. : 1203614

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> Pembimbing I		<u>5/2 2015</u>
<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> Pembimbing II		<u>9/2/2015</u>
Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang	Ketua Program Studi/Konsentrasi	
 <u>Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.</u> NIP. 19580325 199403 2 001	 <u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> NIP. 19630320 198803 1 002	

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Deri Putra**

NIM. : 1203614

Tanggal Ujian : 4 - 2 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tesis ini dengan judul "Upaya meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Metode latihan sirkuit di SMAN 12 Padang", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015

Saya yang,



Deri Putra

Nim. 1203614

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur diucapkan kepada Allah SWT, yang senantiasa mencurahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Hasil penelitian yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani di SMA N 12 Padang ”**.

Salawat dan salam penulis mohonkan kepada Allah SWT agar disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, atas jasa-jasa beliau yang telah meninggalkan dua pedoman hidup untuk kebahagiaan manusia di dunia dan akhirat yaitu Al-Quran dan Hadits.

Penulisan hasil penelitian ini tidak akan mungkin selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd, Ketua Program Studi Administrasi Pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, dan Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, sebagai pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak membimbing dan membantu dalam menyelesaikan Tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, Prof. Dr. Gusril, M.Pd, dan Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd. selaku Penguji yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian Tesis ini.

4. Bapak, Ibu Dosen, dan karyawan Pasca sarjana Universitas Negeri Padang yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga membuahkan hasil bagi penulis.
5. Bapak Drs. Masril, M.Pd selaku Kepala sekolah SMA N 12 Padang yang telah banyak memberikan masukan kepada saya.
6. Guru Penjasorkes SMA N 12 Padang yang telah membantu saya dalam penulisan hasil penelitian ini.
7. Mahasiswa FIK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan siswa SMA N 12 Padang tempat saya melakukan penelitian yang telah ikut membantu dan mendorong serta motifasi penulis dalam penyelesaian Proposal ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada penulisan ini.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan serta doa yang tulus dan ikhlas.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Proposal ini.

Akhir kata kepada-Nya jualah kita bersujud dan berserah diri, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT ENG.....	i
ABSTRAK INDONESIA	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISIS PEMBIMBING.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Motivasi.....	10
2. Kesegaran Jasmani.....	16
A. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	16
B. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	18
C. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani....	19
3. Metode Latihan Sirkuit.....	26
A. Sejarah Circuit Training / Latihan Sirkuit.....	26
B. Pengertian Cirkuit Training.....	27
C. Pendapat Para Ahli Tentang Circuit Training.	28

	D. Tentang Circuit Training.....	30
	E. Ciri Latihan Kekuatan Sistem Circuit.....	32
	F. Cara Melakukan Circuit Training.....	32
	G. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....	33
	H. Keuntungan Circuit Training.....	34
	I. Kekurangan Circuit Training.....	35
	J. Variasi Circuit Training.....	36
	4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	38
	B. Kerangka Berfikir.....	39
	C. Hipotesis.....	40
BAB III :	METODOLOGI PENELITIAN.....	41
	A. Jenis Penelitian.....	41
	B. Setting Penelitian.....,.....	41
	1. Subjrk Penelitian.....	41
	2. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	43
	C. Prosedur Penelitian.....	43
	1. Siklus I.....	43
	2. Siklus II.....	51
BAB IV :	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
	A. Deskripsi Data.....	61
	1. Kondisi Awal.....	61
	2. Deskrpsi Siklus I.....	64
	3. Deskripsi Siklus II.....	76
	B. Pembahasan.....	92
BAB V :	PENUTUP.....	97
	A. Simpulan.....	97
	B. Implikasi.....	98

C. Saran-Saran.....	98
DAFTAR RUJUKAN.....	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Aktifitas siswa dalam pembelajaran	50
2. Nilai TKJI	58
3. Norma Klasifikasi TKJI	58
4. Deskripsi Motivasi Sebelum diberi tindakan Metode sirkuit.....	61
5. Deskripsi TKJI Sebelum diberikan tindakan Metode sirkuit.....	62
6. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan TKJI melalui metode Latihan sirkuit siklus I pertemuan I	65
7. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan TKJI melalui metode Latihan sirkuit siklus I pertemuan II.....	67
8. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan TKJI melalui metode Latihan sirkuit siklus I pertemuan III	70
9. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan TKJI melalui metode Latihan sirkuit siklus I pertemuan IV	72
10. Hasil Observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan I	77
11. Hasil Observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan II	80
12. Hasil Observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan III	82
13. Hasil Observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan IV.....	85
14. Peningkatan persentase nilai rata-rata siklus 1 dan 2	89
15. Deskripsi Motivasi siswa S diberikan tindakan metode sirkuit	89
16. Deskripsi TKJI sebelum tindakan metode sirkuit	91

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Grafik motivasi siswa sebelum diberikan tindakan metode sirkuit	62
2. Grafik kesegaran jasmani siswa sebelum diberikan tindakan metode sirkuit	63
3. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan TKJI melalui metode Latihan sirkuit pertemuan I	65
4. Hasil Obsevasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit pertemuan II	68
5. Hasil Obsevasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit pertemuan III	70
6. Hasil Obsevasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus pertemuan IV	73
7. Persentase nilai rata-rata peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus 1 pertemuan 1 s/d 4	74
8. Hasil observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan 1	78
9. Hasil observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan 1I	80
10. Hasil observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan 1II	83
11. Hasil observasi peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan 1V	85
12. Presentase nilai rata-rata peningkatan motivasi dan TKJI melalui metode latihan sirkuit siklus II pertemuan I s/d 4	86
13. Peningkatan persentase nilai rata-rata siklus 1 dan 2	89
14. Grafik motivasi siswa setelah diberikan tindakan metode sirkuit	90
15. Grafik TKJI setelah diberikan tindakan metode sirkuit	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk di antaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang sehat. Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional (2005 : 6) disebutkan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, jelas kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistim keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi diri dalam proses belajar di sekolah, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang di lakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Hairy (1989:5) mengemukakan kesegaran jasmani adalah:“Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya“.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan “kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas, maka kesegaran jasmani di perlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di kemukakan bahwa kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran/kesegaran jasmani yang baik sangat di perlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut. Seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang di berikan di lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari tingkat kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran

jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktifitas sehari-hari. Mata pelajaran Penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya. Melalui Penjasorkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, Penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan Penjasorkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktifitas fisik.

Penjasorkes sangat di butuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu di laksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan anak didik.

Selain dengan adanya mata Pelajaran Penjasorkes di sekolah, juga ada beberapa faktor yang diperlukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran Jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi. Menurut Arsil (2008:10) makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang di makan harus disesuaikan dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 persen, lemak di berikan 25-30 persen dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kilogram berat badan. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air) dan jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika di perlukan. Faktor ekonomi, lingkungan tempat tinggal, dan aktifitas sehari-hari juga turut serta mempengaruhi kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian mata pelajaran yang diajarkan dalam pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral (Depdiknas dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 4, No. 1).

Dalam hal ini Adang Suherman (2000: 23) tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan gerak, (3) Perkembangan mental dan, (4) Perkembangan

sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Materi pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa, dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang harus diajarkan pada saat jam pelajaran sekolah. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah ciri kehidupan dan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis, anthropometris, dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional, dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani daripada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti pendidikan jasmani (Renstrom & Roux dalam A.S.Watson, 1992).

Selain itu aktifitas gerak juga dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa dalam melakukan kegiatan proses belajar penjasorkes dan pada kegiatan belajar lainnya siswa tidak mengalami kekelahan dan merasa semangat untuk mengikuti proses pembelajaran

Motivasi siswa dalam belajar sangat berpengaruh terhadap kelincahan dan kecepatan siswa dalam melakukan proses pembelajaran penjasorkes, sehingga kesegaran jasmani siswa di tuntut untuk lebih baik, maka dengan meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa, untuk itu diberi latihan dengan bentuk metode sirkuit training agar dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hasil proses belajar mengajar tersebut dengan preningkatan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani. Penulis melakukan penelitian dengan judul: “ Upaya Meningkatkan Motivasi dan kesegaran jasmani Melalui Metode latihan Sirkuit Training di SMA N 12 Padang ”.

Jadi kalau demikian maka disini akan dicari sebabnya kenapa siswa di kelas XI SMA Negeri 12 Padang sebagian besar motivasi dan kesegaran jasmaninya kurang baik, maka di beri sebuah latihan agar dapat meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa dengan metode latihan sirkuit training.

Ternyata selama ini siswa hanya diberikan materi pembelajaran bersifat monoton, mulai dari awal dan akhir pembelajaran tidak adanya suatu bentuk kegiatan pembelajaran yang bersifat motivasi dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Yang di pelajari sampai akhir proses pembelajaran berupa materi pokok saja, tidak adanya bentuk-bentuk latihan yang dilakukan sebelum materi pembelajaran. Guna untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa dan kesegaran jasmaninya.

Maka disini penulis memberikan suatu solusi, yaitu dengan cara melakukan sebuah latihan dengan metode sirkuit training, agar siswa saat

menerima materi pelajaran motivasi dan kesegaran jasmani siswa berjalan dengan baik

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.
2. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.
3. Kurangnya siswa dalam melakukan latihan metode latihan sirkuit
4. Kurangnya Aktifitas gerak siswa dalam proses pembelajaran
5. Kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes
6. Masih terdapat siswa yang bermalas-malasan dalam melakukan gerakan-gerakan dalam pembelajaran penjasorkes.

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya permasalahan yang ada serta beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi dan kesegaran jasmani siswa maka penelitian dibatasi pada peningkatan motivasi dan Kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat diambil rumusan masalah penelitian ini dalam beberapa pertanyaan yang memerlukan jawaban, yaitu:

1. Bagaimanakah peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes melalui metode latihan sirkuit di SMA Negeri 12 Padang?
2. Bagaimanakah peningkatan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit di SMA Negeri 12 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Proses peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes melalui metode latihan sirkuit di SMA Negeri 12 Padang?
2. Proses peningkatan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit di SMA Negeri 12 Padang?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini secara umum untuk mencari alternatif peningkatan kualitas pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani. Di samping itu juga diharapkan ada manfaatnya bagi:

1. Guru pendidikan jasmani sebagai masukan, dalam memberikan pengajaran penjasorkes disekolah, terutama guru pendidikan jasmani di SMA N 12 Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan dalam mengembangkan keilmuan

3. Peneliti sendiri sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan pada program Pasca sarjana Universitas Negeri Padang.
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu pendidikan olahraga.
5. Diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi dunia pendidikan, terutama dalam pendidikan olahraga.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Setiap individu memiliki kondisi internal, di mana kondisi internal tersebut berperan terhadap kegiatannya sehari-hari. Salah satu kondisi internal tersebut adalah motivasi. Atkinson (1993b:6) menyebutkan bahwa istilah motivasi baru digunakan pada awal abad ke dua puluh. Menurut Chaplin (2011:310) motivasi merupakan satu keadaan ketegangan di dalam individu, yang membangkitkan, memelihara dan mengarahkan tingkah laku menuju pada satu tujuan atau sasaran. Uno (2007:3) berpendapat bahwa istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat.

Ahmadi (2003:140) mengartikan motif sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang menyebabkan organisme bertindak atau berbuat. Sardiman (2008:73) mendefinisikan kata motif sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Berelson dan Steiner (dalam Sobur, 2003:267) “*motif is an inner state that energizes, activates, or moves (hence ‘motivation’), and that directs or channels behavior toward goals*”. Motif merupakan sesuatu keadaan dari dalam yang memberi kekuatan

yang menggiatkan atau menggerakkan dan mengarahkan atau menyalurkan perilaku ke arah tujuan-tujuan tertentu.

Dengan demikian istilah motif sangat erat kaitannya dengan gerakan yang dilakukan oleh manusia yang dapat diamati melalui perbuatan atau tingkah laku. Motif manusia merupakan dorongan, hasrat, keinginan, harapan dan tenaga penggerak lainnya, yang berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah laku individu.

Steers & Porter (1987:5); Branca (dalam Walgito, 2010:240) menyatakan bahwa etimologi, istilah motivasi awalnya berasal dari bahasa Latin yakni *movere* yang dalam bahasa Inggris berarti ‘to move’. Dalam istilah bahasa Indonesia kata motivasi dapat diartikan dengan kata ‘bergerak’. Namun, definisi dari segi bahasa ini tidak memadai untuk menjelaskan pengertian motivasi. Dengan demikian dibutuhkan deskripsi yang cukup meliputi berbagai aspek yang melekat dalam proses dimana perilaku manusia bergerak dan diaktifkan.

Menurut Smith dkk (1982:265) *“The concept of motivation is a central one in our attempt to understand behavior and its causes”*. Sejalan dengan itu, menurut Kleinginna & Kleinginna (dalam Buck, 1988:5) *“Motivation has been defined as the control of behavior; that is, the process by which behavior is activated and directed toward some definable goal”*. Konsep motivasi merupakan salah satu hal

pokok dalam upaya memahami perilaku individu serta penyebab individu tersebut berperilaku. Motivasi dapat juga didefinisikan sebagai kontrol perilaku, yaitu proses dimana perilaku diaktifkan dan diarahkan ke suatu tujuan yang akan dicapai.

Menurut Mc. Donald (dalam Djamarah, 2008:148) motivasi merupakan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Motivasi individu akan mengawali terjadinya perubahan energi pada diri individu tersebut yang secara nyata dapat kita amati melalui kegiatan fisiknya. Motivasi merupakan potensi yang dimiliki oleh seorang individu sebagai kodratnya untuk melakukan suatu kegiatan tertentu. Kegiatan-kegiatan tersebut dilandasi adanya motif yang terkait dengan kebutuhan, sehingga individu terdorong untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan timbul dan berkembangnya motif-motif tersebut yang direalisasikan ke dalam bentuk motivasi.

Menurut Hamalik (2001:158) “Motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan”. Menurut Walgito (2010:241) “Motivasi merupakan keadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku ke arah tujuan”. Selanjutnya Uno (2009:9) mengemukakan bahwa:

Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku/ aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat dikemukakan bahwa dalam bertindak selain dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari luar, individu memiliki kekuatan yang berasal dari dalam dirinya. Kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh individu tersebut menjadi pendorong dalam tindakannya. Namun demikian, faktor dari dalam yang dimiliki individu tidak berdiri sendiri, tetapi saling kait mengait dengan faktor-faktro lain yang berasal dari luar dirinya.

Motivasi tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diketahui dari perilaku. Walgito (2010:241) memaparkan bahwa motivasi individu dapat diketahui dari perilakunya, yaitu apa yang dikatakannya dan apa yang dilakukannya. Artinya, pernyataan-pernyataan positif individu tentang suatu kegiatan mengindikasikan bahwa individu tersebut memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan kegiatan tersebut. Individu yang memiliki motivasi tinggi bekerja dengan giat pada setiap tugas yang dikerjakannya. Lebih lanjut Walgito (2010:241) menyatakan bahwa tujuan dan harapan terhadap suatu kegiatan menjadi salah satu aspek yang menandai tinggi atau rendahnya motivasi individu terhadap kegiatan tersebut.

Dengan demikian, jelaslah bahwa motivasi merupakan salah satu aspek yang sangat berperan penting terhadap perilaku yang ditampilkan individu, sehingga apabila individu tidak memiliki motivasi maka kecil kemungkinan dia akan mencapai tujuan. Motivasi merupakan dorongan, hasrat, keinginan, dan tenaga penggerak lainnya yang berasal dari dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan

perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Dapat juga dikatakan bahwa motivasi berarti membangkitkan motif, membangkitkan daya gerak, atau menggerakkan seseorang atau diri sendiri untuk berbuat dalam rangka mencapai suatu kepuasan atau tujuan.

b. Fungsi Motivasi

Setiap individu memiliki alasan dan tujuan tertentu dalam melaksanakan kegiatannya. Tujuan-tujuan tersebut memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan dan kepuasan yang diperoleh dari kegiatan tersebut. Menurut Maslow (1994:36) tingkah laku manusia dibangkitkan dan diarahkan oleh kebutuhan-kebutuhan tertentu dan kebutuhan-kebutuhan tersebutlah yang mampu memotivasi tingkah laku individu.

Menurut Atkinson (dalam Steers & Porter, 1987:5) secara langsung motivasi berpengaruh kepada kekuatan, arah dan ketekunan individu dalam bertindak. Individu yang diladasi motivasi tinggi dalam melakukan aktifitas, memiliki kekuatan yang besar untuk segera menyelesaikan aktifitasnya tersebut dengan arah tindakan yang jelas dan dilaksanakan dengan tekun. Menurut Jones (dalam Steers & Porter, 1987:5) motivasi berkaitan dengan bagaimana perilaku akan dimulai, energi, ditopang, diarahkan, dihentikan dan berbagai jenis reaksi subyektif yang hadir selama perilaku berlangsung. Dalam hal ini motivasi berfungsi sebagai energi dan pengarah bagi tingkah laku individu. Selanjutnya menurut Uno (2007:28) kata tekun merujuk

kepada tahan atau tidak tahannya individu dalam melakukan suatu kegiatan.

Menurut Mc. Donald (dalam Sardiman, 2008:74) motivasi berfungsi sebagai energi penggerak dalam diri individu yang mengawali terjadinya perubahan-perubahan yang dapat diamati dari kegiatan fisik manusia tersebut. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hamalik (2002:175) mengemukakan bahwa fungsi motivasi, yaitu: (1) mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan, (2) sebagai pengarah dan (3) sebagai penggerak. Dapat disimpulkan bahwa motivasi berfungsi sebagai pendorong, pengarah dan penggerak bagi individu dalam melakukan suatu kegiatan.

Menurut Hamalik (2002:174) motivasi memiliki dua komponen utama, yakni: komponen dalam dan komponen luar. Komponen dalam merupakan kebutuhan-kebutuhan yang hendak dipenuhi sedangkan komponen luar merupakan tujuan yang hendak dicapai. Komponen dalam dari motivasi berfungsi sebagai penggerak terjadinya perubahan dalam diri seseorang. Perubahan-perubahan tersebut muncul sebagai akibat adanya perasaan belum puas dan ketegangan-ketegangan psikologis lainnya. Keinginan-keinginan untuk mengadakan perubahan tersebut akan menciptakan aktifnya komponen luar motivasi, sehingga akan timbul tujuan-tujuan yang menjadi arah kelakuannya.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Kemampuan intelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikiran-pikiran bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Profesor Sutarnan (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Selanjutnya Sudoso dalam Efwiza (2002:9) mengemukakan :

“Kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat

dan fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan didalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefenisikan bahwa kesegaran jasmni adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994:125) “Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seiap manusia yang

berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (depdikbud, 1987:120). Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Sedangkan fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi siswa Sekolah Dasar juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

c. Komponen-komponen kesegaran Jasmani

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987:13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan berikut :

“Ada 2 komponen penting yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu (1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, (2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/ daya, waktu reaksi”.

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktifitasnya.

Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit di sekitar lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang di kemukakan oleh Rusli Lutan (2001;78) ‘‘seseorang yang memiliki kesegaran yang baik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit di karenakan aktifitas yang sering di lakukan’’.

Menurut Gusril (1994:80) menyatakan bahwa ‘‘kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal’’. Sedangkan Ring dalam Suharno (1986:132) menyatakan bahwa : daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot secara berulang kali (dinamis) di bawah maksimal ‘’. Sedangkan Bombo dalam Suharno (1986:133) menyatakan bahwa ‘‘daya tahan otot adalah kemampuan

sesorang mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama ‘’.

Menurut Corbin dan Asril (199:82) menyatakan bahwa ‘’kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang singkat’’. Sedangkan Suharno (1986:134) menjelaskan bahwa ‘’kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya’’. Dan menurut Gusril (1994:80) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya’’.

Sedangkan menurut Bompas dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja dan menurut Pute dalam Asril (1999:44) mengemukakan bahwa ‘’Kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Sedangkan menurut Verducci dalam Suharto (1986:144) bahwa ‘’Kekuatan adalah kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitas. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, balap sepeda dan sebagainya.

Menurut Gusril (1999:82) menyatakan bahwa ‘’Kekuatan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah, dan pernafasan) yang membuat

seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lebih sebelumnya”. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh Asril (1999:20) “Daya tahan kardiorespiratori yaitu bentuk-bentuk latihan yang menaikkan denyut jantung per menit dari maksimal.

Daya tahan otot menurut Suharto (1986:135) “Kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu yang tepat”. Daya tahan otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan dalam menginteraksikan kekuatan dan kecepatan”. Hal ini juga diungkapkan oleh Bompa dalam Syafrudin (1999:49) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dan kelenturan adalah aktifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.

Selanjutnya Suharno (1986 :132) menyatakan bahwa “Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa mengalami cedera pada persendian”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafrudin (1996:53) bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu”.

Selanjutnya koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Menurut Suharno (1986:130) bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuscular seperti pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand)”. Pendapat inipun juga dikuatkan oleh Bempa dalam Syafrudin (1996:44) yang menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi diarea tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang menginteraksikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakikatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan atau fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Untuk itu pembinaan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar sangatlah penting karena mendatangkan beberapa keuntungan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:9) “Pendidikan jasmani itu akan memberikan manfaat yang besar diantaranya 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk sekolah”.

Semua unsur-unsur tersebut menjadi komponen dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, tetapi tidak semua unsur tersebut yang mesti harus dikembangkan, karena setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, bagaimanapun faktor yang berasal dari dalam dan luar tubuh manusia itu sendiri selalu mempunyai pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani yang memiliki.

Adapun faktor- faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah :

1. Umur. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
2. Jenis Kelamin. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
3. Genetik. Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
4. Makanan. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5. Rokok. Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988 :3) mendefenisikan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-

organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”.

3. Metode Latihan Sirkuit

a. Sejarah Circuit Training/Latihan Sirkuit

Latihan circuit adalah sebuah latihan berkembang program latihan yang dikembangkan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953 di University of Leeds di Inggris . Karena pos-pos dari program latihan di susun dalam suatu putaran, metode ini disebut latihan sirkuit.

Studi di Baylor University dan The Cooper Institute menunjukkan bahwa pelatihan sirkuit adalah cara yang paling efisien waktu untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan daya tahan otot. Studi menunjukkan bahwa pelatihan sirkuit membantu perempuan untuk mencapai tujuan mereka dan memelihara mereka lebih lama dari bentuk-bentuk lain dari olahraga atau diet.

Penelitian dari Morgan dan Anderson menunjukkan bahwa" Mungkin penemuan yang paling mendalam dari studi ini, dari perspektif kesehatan, adalah bahwa penelitian ini jelas menunjukkan bahwa kinerja rangkaian latihan ini, pada tingkat nilai intensitas konsumsi oksigen menimbulkan (39% menjadi 51,5% dari VO₂max) yang memenuhi pedoman yang ditetapkan dari American College of Sports Medicine (ACSM) untuk intensitas yang direkomendasikan (40% sampai 85% dari VO₂max R) latihan untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jantung-pernafasan (Pollock et al 1998.,). Dengan demikian, sirkuit ini tidak hanya memberikan stimulus kebugaran otot yang cocok tetapi juga membantu untuk memenuhi

pedoman kardiovaskular ACSM dan Pedoman Diet diterbitkan baru untuk Amerika 2005 untuk kegiatan fisik.

b. Pengertian Circuit Training

Latihan sirkuit adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobik . Hal ini dirancang agar mudah untuk mengikuti dan target membangun kekuatan serta ketahanan otot. Penyelesaian dari semua latihan ini ditentukan dalam program. Ketika satu sirkuit selesai, seseorang mulai latihan pertama lagi untuk rangkaian lain. Secara tradisional, waktu antara latihan dalam pelatihan sirkuit pendek, sering dengan gerakan cepat ke latihan berikutnya.

Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” di sini berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus di selesaikan dengan cepat di mana tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan, daya tahan.

Latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Materi latihan sirkuit terdiri atas ragam 4 gerakan: (1) zig-zag

run, (2) squat thrust, (3) down the-line drill, (4) jingle, jangle lateral spin, (5) dot-wave drill, (6) shuttle run (Sarwono, 2007: 111).

c. Pendapat Para Ahli tentang Circuit Training

Menurut **M. Sajoto (1995:83)**, latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut **Soekarman (1987: 70)**, latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan mencakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelenturan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Latihan sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik.

Menurut **J.P. O'Shea** yang dikutip M. Sajoto (1995:83) ada dua program latihan sirkuit, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dan dengan repetisi antara 15-20 kali, sedang waktu istirahat tiap stasiun adalah 1 menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan

satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik.

Bompa menyatakan bahwa sirkuit training adalah salah satu nama latihan dengan stasiun yang dilakukan secara *circle* atau berurutan hingga kembali kesemula yang dapat terdiri dari circuit pendek 6-9 stasiun, circuit menengah 9-12, circuit panjang 12-15.

Setiawan mengungkapkan bahwa latihan sirkuit dapat mengembangkan kondisi fisik seperti daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kekuatan. Satu kali latihan dalam setiap stasiun dilakukan 30 detik dan satu sirkuit dilakukan 15-20 menit. Kemudian istirahat antar stasiun adalah 15-20 detik, dan istirahat satu circuit 1-3 menit..

Menurut **Fox (1993: 693)** bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlit dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Harsono mengungkapkan bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan sistem sirkuit adalah; a) meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat, b) setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing, c) setiap atlet dapat mengkoreksi kemajuannya sendiri, d) latihan mudah di awasi, e) hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

d. Tentang Circuit Training

Latihan ini dapat memperbaiki secara serempak fitnes keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya. Dalam program pelatihan ini biasanya digunakan peralatan mesin, peralatan hidraulik, beban tangan dan biasanya jarak tiap stasiun 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan. Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihannya bisa berupa lari naik turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, melompat, berbagai bentuk latihan beban dan sebagainya. Bentuk latihannya biasanya di susun dalam lingkaran.

Latihan sirkuit ini, didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan dan total fitnessnya dengan cara :

1. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu.
2. Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Bompa (1994) menyarankan bahwa dalam mengembangkan program latihan sirkuit harus memperhatikan karakteristik berikut ini:

- a. Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total lama latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.

- b. Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara progresif dan perorangan.
 Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikutsertakan secara simultan.
- c. Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
- d. Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- e. Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.
- f. Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikutsertakan secara simultan.
- g. Interval istirahat diantara sirkuit kira-kira dua menit tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan atlet. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah nadi di bawah 120 kali, sirkuit lanjutan dapat dimulai.
- h. Latihan beban (weight training)

Menurut penelitian yang ada, selama 8-20 minggu menjalankan circuit training, menunjukkan peningkatan kapasitas paru-paru sebesar 4-8%. Kapasitas paru-paru yang tinggi biasa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang.

Program latihan sirkuit menggunakan beban yang ringan seperti push up, squat, sit up yang kemudian dikombinasikan dengan olahraga aerobik seperti lari atau bersepeda. Latihan sirkuit biasa dilakukan di tempat terbuka (outbond) yang terdiri dari beberapa pos, pada tiap posnya

menekankan pada latihan kekuatan dengan repetisi tertentu kemudian diselingi dengan latihan aerobik selama beberapa detik sampai dengan menit untuk menuju ke pos berikutnya.

e. Ciri Latihan Kekuatan Sistem Circuit

Ciri pada latihan kekuatan sistem sirkuit, yaitu jumlah beban relatif lebih ringan dimana waktu ditentukan 30 detik, sehingga irama angkatan dipercepat. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip penekanan terhadap kecepatan gerakan akan memberikan peluang yang baik dalam rangka peningkatan *speed strenght* atau power. Upaya untuk mengangkat beban dengan tempo waktu tertentu akan merangsang kerja otot terhadap kondisi latihan yang diberikan.

f. Cara Melakukan Circuit Training

Cara melakukan Circuit training atau latihan sirkuit adalah :

1. Dalam suatu daerah atau area tertentu ditentukan beberapa pos, misalnya 10 pos
2. Di setiap pos, atlet diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu
3. Biasanya berbentuk latihan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya.
4. Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot atau beban.
5. Bentuk-bentuk latihan setiap pos antara lain seperti lari zig-zag, pull-up, lempar bola, squat jump, naik turun tambang, press, squat thrust, rowing, dan lari 200 meter secepatnya.

g. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip beban berlebih (*the overload principles*).

Pendapat Fox (1993: 687) dikemukakan bahwa intensitas kerja harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Bompa (1994: 29) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

2. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (Bompa, 1994: 32).

3. Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Bompa (1994: 35) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seseorang, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

4. Prinsip beban latihan meningkat bertahap (*The trinciples of progressive increase load*)

Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994: 44)

5. Prinsip Kembali Asal (*the principles of reversibility*).

Djoko P.I (2000: 11) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

6. Prinsip mengenal sumber energi utama (*the principles of predominant energi system*).

h. Keuntungan Circuit Training

1. Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan aerobik.
2. Melatih semua anggota tubuh (total body workout).
3. Ketahanan, daya tahan otot akan terlatih dan kemampuan adaptasi meningkat.
4. Membentuk otot yang terdefinisi jelas dan kering.
5. Waktu yang digunakan untuk circuit training lebih cepat daripada waktu yang digunakan untuk gym.
6. Tidak memerlukan alat gym yang mahal.
7. Dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan.

i. Kekurangan Circuit Training

Meskipun latihan sirkuit sangat cocok untuk mengembangkan daya tahan kekuatan atau ketahanan otot local, akan tetapi hal ini kurang cocok untuk membangun massal otot. Walaupun beberapa keuntungan kekuatan potensial, latihan sirkuit akan memberikan hasil yang kurang dalam cara kekuatan maksimal dibandingkan langsung latihan beban. Durasi dari beberapa stasiun rangkaian pelatihan dapat di wilayah 45 sampai 60 detik, dan dalam beberapa kasus selama dua menit. Sirkuit ini biasanya berarti bahwa jumlah pengulangan dilakukan pada setiap stasiun relatif tinggi, menempatkan setiap latihan lebih lanjut terhadap daya tahan akhir intensitas kontinum.

Mereka yang ingin meningkatkan atau mengoptimalkan kekuatan otot massal (hipertrofi) dapat mengurangi jumlah pengulangan dilakukan dan meningkatkan berat badan yang akan diangkat atau meningkatkan intensitas, ketika hidrolik atau elastis digunakan. Di sisi lain, panjang stasiun lagi sangat cocok untuk setiap jantung (aerobik) stasiun termasuk dalam rangkaian kali Station dapat dikurangi menjadi 75 atau 100 detik ketika semua peserta memiliki tingkat pengalaman yang memadai. Mengurangi kali stasiun akan mendorong peserta untuk mengangkat beban lebih berat, yang berarti mereka dapat mencapai overload dengan sejumlah kecil pengulangan: di kisaran 25 sampai 50 tergantung pada mereka. Namun, ini menyediakan sedikit waktu untuk instruktur untuk memastikan bahwa kegiatan tersebut tetap aman dan efektif dengan mengamati teknik, postur, dan bentuk.

j. Variasi Circuit Training

1. 8x 8 Training.

Training ini adalah jenis latihan yang ditujukan untuk membangun otot. Seperti namanya, jenis latihan ini berpatokan pada delapan set dan delapan repetisi masing-masingnya. Jika latihan straight set atau standard memiliki waktu jeda yang cukup panjang, yaitu sekitar 60 detik, maka 8 x 8 ini menggunakan waktu jeda yang pendek antara 15-20 detik saja.

2. Super Set

Latihan ini adalah latihan yang efektif untuk melatih otot. Jika latihan straight set atau standard itu melakukan beberapa set untuk satu latihan yang sama, maka super set ini melakukan variasi dimana setelah melakukan satu set latihan A kemudian langsung tanpa istirahat lanjut ke satu set latihan B. Misalnya, melakukan bench press sebanyak 10 repetisi kemudian dilanjutkan cepat ke cable rows sebanyak 10 repetisi, baru kemudian anda istirahat. Super set mempunyai tipikal bahwa latihan yang kedua biasanya akan drop kekuatannya karena tanpa istirahat pasti stamina kita berkurang. Keuntungan Super Set, yaitu: (a) melatih dua jenis latihan sekaligus dalam waktu singkat, (b) stamina akan terlatih dan pembakaran lemak akan lebih banyak, dan (c) bagus untuk orang yang ingin mengeringkan otot.

3. 5 x 5 Training

Training ini merupakan latihan yang cukup berat tetapi bagus untuk target latihan kekuatan dan pembentukan otot. Latihan ini salah satu jenis latihan yang populer dikalangan binaragawan. Program 5 x 5 ini berdasarkan pada 5 set dengan masing-masing 5 repetisi. Jenis training ini sangat bagus untuk mereka yang ingin membangun otot lebih besar.

4. High Intensity Interval Training (HIIT)

Latihan ini adalah jenis latihan yang sederhana tapi sangat efektif untuk mempercepat pembakaran lemak dan memperoleh tubuh lebih langsing. Melakukan latihan HIIT ini akan melatih stamina karena pengurasan stamina yang cukup besar diperoleh dari latihan ini. Kombinasi dari sprint dan jogging ini sebenarnya menguras tenaga lebih banyak daripada sprint.

5. Drop Set

Jenis latihan ini banyak digunakan untuk membangun otot yang lebih besar. Tekniknya cukup sederhana. Lakukan latihan seperti straight set/standard, tetapi untuk bebannya mulai dari yang paling berat terlebih dulu. Lalu repetisinya tidak dibatasi, lakukan hingga anda tidak mampu mengangkat beban lagi, kemudian turunkan beratnya dan lakukan repetisi lagi hingga tidak kuat mengangkat lagi. Terus hal ini dilakukan hingga beberapa set. Contohnya : melakukan biceps curls dengan beban 20 kg, kemudian lakukan repetisi sebanyak yang dimampu. Kemudian, mengangkat 15 kg dan lakukan repetisi

lagi sebanyak yang dimampu. Berikutnya diturunkan 10 kg, 5 kg. Keuntungan latihan drop set, yaitu membentuk otot lebih besar dengan latihan ini.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 15 – 18 tahun mempunyai karakteristik :

a. Jasmani

1. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
3. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
5. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
6. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
7. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
8. Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau mental

1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
2. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
3. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
2. Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
3. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

d. Keterampilan motorik

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut: Pada dasarnya siswa di sekolah menengah Atas sangat senang dengan olahraga. Sedangkan Aktifitas gerak dan kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam proses kegiatan belajar mengajar. Sehingga untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa tersebut, maka diberi sebuah bentuk latihan yang berupa metode sirkuit. Agar siswa dalam melakukan aktifitas belajar mengajarnya dapat terlaksanan dengan baik, tanpa ada halangan dengan kondisi kesegaran jasmani yang buruk. Permainan bola voli merupakan materi pokok yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah menengah pertama. Karena sebagai tambahan materi pokok dan materi pilihan maka perlu diberikan latihan metode sirkuit agar siswa dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan karakteristik siswa sekolah Atas yang masih menyukai bermain atau jenis permainan, maka dari itu untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran

jasmani pada siswa, diberikan sebuah bentuk latihan sirkuit yang dibentuk dengan sedemikian rupa.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menyatakan bahwa motivasi siswa dan kebugaran jasmani siswa meningkat setelah diberikan tindakan dengan siklus 1 dan siklus II melalui metode latihan sirkuit, hal ini ditandai dengan kondisi motivasi siswa sebelum diberikan tindakan rata-rata berada pada kategori sedang dan rendah, setelah diberikan tindakan motivasi anak berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Sementara itu, kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan tindakan berada pada kategori kurang dan kurang sekali, setelah diberikan tindakan kebugaran jasmani siswa rata-rata berada pada kategori baik.
2. Upaya meningkatkan motivasi dan kebugaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit apabila dilakukan dengan baik dan benar secara terus menerus dapat memberikan pengaruh yang positif bagi siswa dalam proses pembelajaran.

B. Implikasi

1. Siswa kelas XI SMAN 12 Padang pada awalnya saat mengikuti proses pembelajaran tidak tertarik atau tidak termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu siswa kelas XI SMA N 12 Padang tingkat kesegaran jasmaninya kurang bagus, di akibatkan karena Guru dalam menyampaikan materi bersifat monoton dan tidak sesuai dengan rencana pelaksanaan proses pembelajaran.
2. Setelah diberikan latihan dalam bentuk Metode sirkuit, siswa SMA N 12 Padang Kelas XI termotivasi mengikuti proses pembelajaran, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswanya dalam mengikuti metode latihan sirkuit tersebut meningkat.

C. Saran-saran

1. Diharapkan kepada kepala Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA N) 12 Padang untuk lebih memperhatikan masalah Motivasi siswa dan kesegaran Jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit.
2. Hendaknya guru dalam melakukan perencanaan evaluasi, guru membuat sebuah latihan atau permainan supaya siswanya termotivasi dalam proses belajar mengajar
3. Hendaknya guru dalam proses belajar mengajar memperhatikan siswanya tentang keinginannya dalam belajar dan kesegaran jasmani siswanya.

4. Dalam meningkatkan motivasi siswa dan kesegaran jasmani siswa guru harus membuat sebuah metode latihan sirkuit agar tingkat motivasi siswa dan kesegaran jasmani siswanya meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Abu. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 1999. *Prosedur penelitian*. Yogyakarta: Rineka cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina Offset
- Atkinson, R.L dkk. 1993a. *Pengantar Psikologi. Edisi Kedelapan Jilid 1*. Terjemahan oleh Nurdjannah Taufiq & Rukmini Barhana (Eds). Jakarta: Erlangga.
- Buck, Ross. 1988. *Human Motivation and Emotion. Second Edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Chaplin J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Cooper,K.H. (1994):*Antioxidant Revolution*,Thomas Nelson Publishers,Nashville-Atlanta-London-Vancouver.
- Depdikbud. 1973. *Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. 1981. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud
- Depdikbud. 1993. *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar: Edisi II*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo,H.Y.S.S (2000):*Olahraga Kesehatan*,Bahan Perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI.
- Giriwijoyo,H.Y.S.S. (2001) :*Makalah:Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*,kontribusinya terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik,Ma'had Al-Zaytun,Haurgeulis,Indramayu,Jawa Barat.
- Giriwijoyo,H.Y.S.S.dan H.Muchtamadji M.Ali (1977) :*makalah :Pendidikan Jasmani Dan Olahraga di Sekolah*,Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan,IKIP Bandung.
- Giriwijoyo,Y.S.S.(1922):*Ilmu Faal Olahraga*,Buku Perkuliahan FPOK-IKIP Bandung.

- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2008. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Hamalik, Oemar. 2002. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Maslow, A.H. 1994. *Motivasi dan Kepribadian 1: Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Sardiman A.M. 2008. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar: Edisi I*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Smith, R.E dkk. 1982. *Psychology: The Frontiers of Behavior. Second Edition*. New York: Harper & Row Publishers.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Steers, R.M., & Porter, L.W. *Motivation and Work Behavior: Fourth Edition*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Uno, Hamzah B. 2007. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Watson,A.S.(1992):Children In Sports,dalam textbook Of Science And Medicine In Sport Edited By J.Bloomfield,P.A.Fricker And K.D.Fitch;Balckwell Scientific Publications.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 12 PADANG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 2
 Pertemuan : 4 kali pertemuan
 Alokasi Waktu : 8 X 45 menit
 Siklus : 1 (satu)

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan latihan metode sirkuit yang telah di rancang sebelumnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1. Mempraktikkan metode latihan sirkuit serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan latihan metode latihan sirkuit dengan baik dan benar secara berulang-ulang
2. Melakukan variasi dan kombinasi latihan sirkuit (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa,serta membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukanlatihan sirkuit dengan meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi metode latihan sirkuit (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan metode latihan sirkuit dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

⑧ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-

⑧ Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :

- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

B. Materi Pembelajaran

Metode latihan sirkuit

1. Melatih aktifitas gerak siswa melalui metode sirkuit.
2. Melatih kesegaran jasmani siswa melalui metode sirkuit.
3. Meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit, agar kondisi fisik siswa saat melakukan proses pembelajaran berjalan dengan baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

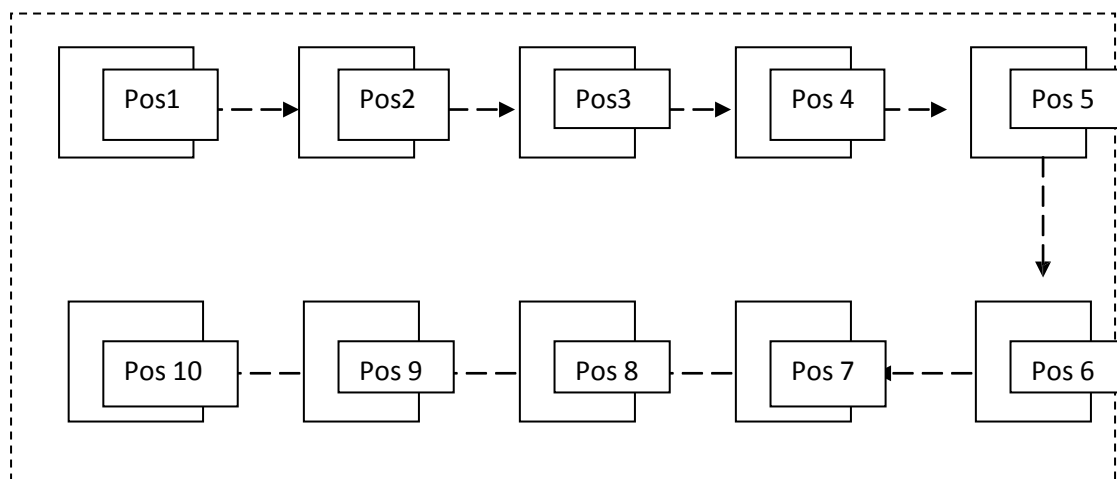
D. Langkah-langkah latihan sirkuit

Berikut ini dibuatkan contoh bentuk latihan Circuit dengan menggunakan 10 pos. Patokan yang digunakan adalah jumlah repetisi atau ulangan melakukan latihan. Yang paling baik adalah atlet yang dapat melakukan seluruh rangkaian latihan 10 pos dalam waktu yang paling singkat :

- Pos 1 : Shuttlerun 10 kali. (atlet disuruh lari mengambil dan memindahkan shuttle cck yang ditaruh disamping garis lapangan sebanyak 10 buah)
- Pos 2 : Sit Up 10 kali (atlet terlentang diatas matras, kedua tangan dibawah leher, kaki agak ditekuk, kemudian duduk sambil mencium kedua lutut kaki dan berbaring lagi) lakukan sebanyak 15 kali
- Pos 3 : Naik turun bangku 10 kali (atlet berdiri disamping bangku kemudian melompat dan mendarat diatas bangku kemudian melompat turun lagi sebanyak 10 kali).
- Pos 4 : Push Up sebanyak 10 kali (atlet disuruh telungkup kedua tangan dan kaki diluruskan, kemudian membengkokkan kedua tangan dan meluruskannya kembali) lakukan 10 kali
- Pos 5 : Squat Jump 10 kali (atlet berdiri dengan lengan diatas pundak, kemudian turunkan badan setengah jongkok dan kemudian melompat keatas dan mendarat mengeper kemudian melompat lagi sebanyak 10 kali).

- Pos 6 : BackUp 10kali (berbaring telungkup di atas matras, kedua lengan dipundak, kedua kaki lurus, angkat lengan dan kaki ke atas bersama-sama setinggi mungkin) lakukan 10kali
- Pos 7 : Lompat kijing (jumping) 10kali (berdiri tegak kemudian melompat lompat setinggi mungkin, lutut menyentuh dada, dilakukan berturut-turut tanpa henti sebanyak 10 kali).
- Pos 8 : Lempar bola ke dinding 15kali (berdiri menghadap dinding dalam jarak 2 meter sambil memegang bola, kemudian lemparkan bola dan tangkap lagi).
- Pos 9 : Squat rush 10kali (berdiri kemudian melompat ke atas langsung jongkok, taruh lengan dilantai, lemparkan kaki lurus ke belakang, jongkok lagi dan melompat) lakukan 10 kali
- Pos 10 : Lari keliling lapangan 10 keliling secepatnya.

Gambar urutan latihan Circuit Training dengan menggunakan 10 pos sebagai berikut :



1) Pertemuan pertama

Pembelajaran dimulai dengan terlebih dahulu siswa berdoa dan menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran selama 15 menit. Selanjutnya siswa diminta bergabung dengan pasangannya yang telah dibentuk pada pertemuan sebelumnya. Untuk pertemuan selanjutnya, siswa diminta untuk bergabung dengan pasangannya sebelum pembelajaran penjasorkes dimulai agar lebih efektif. Setiap kelompok berpasangan diberi papan nama dari kertas dan ditempel pada punggung pemain sesuai abjad mulai dari kelompok A sampai kelompok J.

Selanjutnya Guru (peneliti) menyampaikan kembali bahwa model pembelajaran yang akan dilaksanakan adalah metode Latihan Sirkuit, kemudian menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan rencana

pelaksanaan pembelajaran (RPP 1) selama 60 menit. Yaitu siswa dapat mengidentifikasi unsur – unsur bentuk latihan sirkuit yang telah dirancang sebelumnya . Untuk membangkitkan motivasi siswa, peneliti menjelaskan bahwa untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa perlu diadakan latihan sirkuit, agar kondisi tubuh kita tetap sehat saat melakukan proses kegiatan belajar mengajar sehari – hari.

Selanjutnya melalui diskusi sama pelatih/guru, masing – masing kelompok bertanya kepada guru/peneliti cara melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut.

Kegiatan berikutnya adalah peneliti dibantu observer membagikan balanko pengisian nilai kemampuan dan kecepatan terhadap melakukan kegiatan terhadap masing-masing pos tersebut. Sebelum siswa melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut, guru/pelatih mencontohkan terlebih dahulu cara-cara yang dilakukan pada masing-masing pos. Siswa diminta untuk memperhatikan dan mempelajarinya, bagaimana cara melakukan pada setiap pos tersebut. Pada pertemuan pertama ini masing-masing pos dilakukan dalam 10 kali pengulangan yang dilakukan dengan pasangannya tersebut. Begitu seterusnya secara bergiliran melakukannya.

Selama kegiatan Pair berlangsung, peneliti memonitor dan membantu jika ada kelompok yang mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut. Sementara itu observer (teman sejawat) berdiri didepan mengamati setiap kegiatan siswa dan mengisi lembar observer yang telah disediakan. Kegiatan pair diakhiri dengan mengumpulkan nilai yang telah dikumpulkan masing-masing pasangannya.

Kegiatan pada latihan pertama pertama ditutup dengan mengoreksi kegiatan yang telah dilakukan serta pendinginan selama 15 menit.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua diawali dengan menanyakan kepada siswa, tentang latihan sirkuit dengan 10 kali pengulangan serta melakukan pendinginan selama 15 menit. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Sebagai apersepsi peneliti meningkatkan beban latihan pada pertemuan sebelumnya 10 kali pengulangan . Pada pertemuan ke-dua ini di khususkan dengan 12 kali pengulangan pada setiap pos

Seperti pertemuan sebelumnya, setelah menyampaikan tujuan pembelajaran, peneliti menyiapkan balnko penilaian kepada masing-masing kelompok. Masing – masing siswa diminta untuk melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut dengan 12 kali pengulangan selama 60 menit. Setelah 60 menit berlalu, selanjutnya siswa diminta berdiskusi dengan pasangannya dan membahas kekurangan temannya saat melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut.

Kegiatan pada pertemuan kedua ini diakhiri dengan melakukan pendinginan dan memberikan penekanan terhadap konsep bahwa dengan menambah beban latihan, maka dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa selama 15 menit.

5) Pertemuan Ketiga

Pertemuan kedua diawali dengan menanyakan kepada siswa, tentang latihan sirkuit dengan 12 kali pengulangan serta melakukan pendinginan selama 15 menit. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Sebagai apersepsi peneliti meningkatkan beban latihan pada pertemuan sebelumnya 12 kali

pengulangan . Pada pertemuan ke-dua ini di khususkan dengan 14 kali pengulangan pada setiap pos.

Seperti pertemuan sebelumnya, setelah menyampaikan tujuan pembelajaran, peneliti menyiapkan balnko penilaian kepada masing-masing kelompok. Masing – masing siswa diminta untuk melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut dengan 14 kali pengulangan selama 60 menit. Setelah 60 menit berlalu, selanjutnya siswa diminta berdiskusi dengan pasangannya dan membahas kekurangan temannya saat melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut.

Kegiatan pada pertemuan ketiga ini diakhiri dengan melakukan pendinginan dan memberikan penekanan terhadap konsep bahwa dengan menambah beban latihan, maka dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa selama 15 menit.

6) Pertemuan keempat

Pertemuan kedua diawali dengan menanyakan kepada siswa, tentang latihan sirkuit dengan 14 kali pengulangan serta melakukan pendinginan selama 15 menit. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Sebagai apersepsi peneliti meningkatkan beban latihan pada pertemuan sebelumnya 14 kali pengulangan . Pada pertemuan ke-dua ini di khususkan dengan 16 kali pengulangan pada setiap pos.

Seperti pertemuan sebelumnya, setelah menyampaikan tujuan pembelajaran, peneliti menyiapkan balnko penilaian kepada masing-masing kelompok. Masing – masing siswa diminta untuk melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut dengan 16 kali pengulangan selama 60 menit. Setelah 60 menit berlalu, selanjutnya siswa diminta berdiskusi dengan pasangannya dan membahas kekurangan temannya saat melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut.

Kegiatan pada pertemuan ketiga ini diakhiri dengan melakukan pendinginan dan memberikan penekanan terhadap konsep bahwa dengan menambah beban latihan, maka dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa selama 15 menit.

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Suttle cock
- Bola kasti
- kursi
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI SMA N 12 Padang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku Metode latihan sirkuit
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan metode sirkuit
 - Rekaman/cuplikan bentuk metode latihan sirkuit

4.																				
5.																				
Ds t																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																				

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam metode latihan
2.	Jelaskan tujuan Metode latihan sirkuit
3.	Jelaskan cara melakukan metode latihan sirkuit
4.	Jelaskan cara meningkatkan aktifitas gerak dengan melalui metode sirkuit
5.	Jelaskan cara meningkatkan kesegaran jasmani dengan melalui metode sirkuit

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh
 Nilai Akhir (NA) = -----
 Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%

Padang, Maret 2014

Mengetahui:

Kepala SMA N 12 Padang

Guru Mata Pelajaran

Drs. Syamsul Bahri, M.Pdi
NIP : 19580808 198503 1 001

Deri Putra, S.Pd

- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 12 PADANG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 2
 Pertemuan : 4 kali pertemuan
 Alokasi Waktu : 8 X 45 menit
 Siklus : 2 (dua)

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan latihan metode sirkuit yang telah di rancang sebelumnya.

Kompetensi Dasar

1.1. Mempraktikkan metode latihan sirkuit serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator Pencapaian Kompetensi

4. Melakukan latihan metode latihan sirkuit dengan baik dan benar secara berulang-ulang
5. Melakukan variasi dan kombinasi latihan sirkuit (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan latihan sirkuit untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa,serta membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

G. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan sirkuit dengan meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi metode latihan sirkuit (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan metode latihan sirkuit dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

⑧ Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-

⑧ Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :

- Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

H. Materi Pembelajaran

Metode latihan sirkuit

4. Melatih aktifitas gerak siswa melalui metode sirkuit.
5. Melatih kesegaran jasmani siswa melalui metode sirkuit.
6. Meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit, agar kondisi fisik siswa saat melakukan proses pembelajaran berjalan dengan baik.

I. Metode Pembelajaran

6. Demontrasi
7. *Inclusive* (cakupan)
8. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
9. Permainan (*game*)
10. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

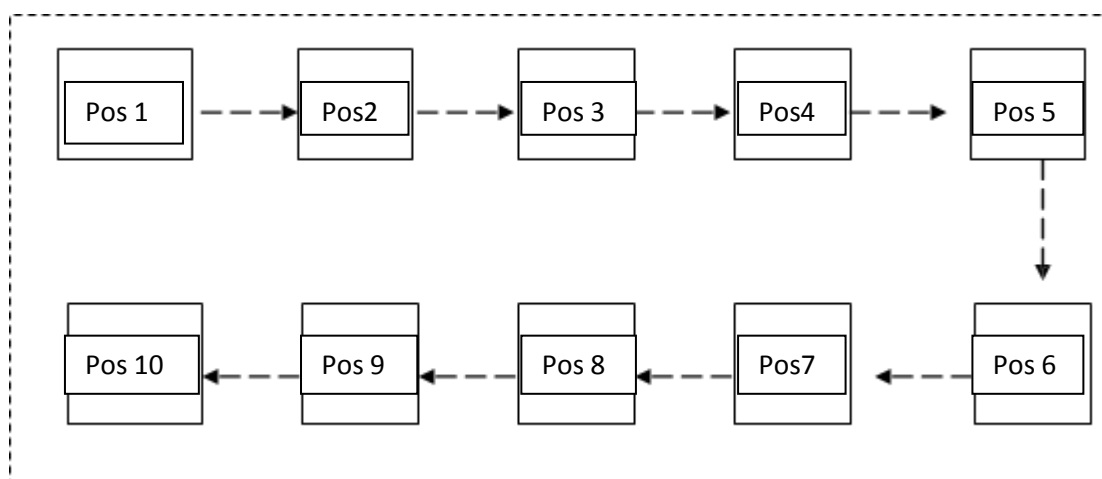
J. Langkah-langkah latihan sirkuit

Berikut ini dibuatkan contoh bentuk latihan Circuit dengan menggunakan 10 pos. Patokan yang digunakan adalah jumlah repetisi atau ulangan melakukan latihan. Yang paling baik adalah atlet yang dapat melakukan seluruh rangkaian latihan 10 pos dalam waktu yang paling singkat :

- Pos 1 : Shuttle run di pindah dalam hitungan detik. (atlet disuruh lari mengambil dan memindahkan shuttle cck yang ditaruh disamping garis lapangan sebanyak 10 buah)
- Pos 2 : Sit Up dilakukan dalam hitungan detik (atlet terlentang diatas matras, Kedua tangan dibawah leher, kaki agak ditekuk, kemudian duduk sambil mencium kedua lutut kaki dan berbaring lagi) lakukan sebanyak 15 kali
- Pos 3 : Naik turun bangku di lakukan dalam hitungan Detik (atlet berdiri disamping bangku kemudian melompat dan mendarat diatas bangku kemudian melompat turun lagi sebanyak 10 kali).
- Pos 4 : Push Up di lakukan dalam hitungan detik (atlet disuruh telungkup kedua tangan dan kaki diluruskan, kemudian membengkokkan kedua tangan dan meluruskannya kembali) lakukan 10 kali
- Pos 5 : Squat Jump di lakukan dalam hitungan detik (atlet berdiri dengan lengan diatas pundak, kemudian turunkan badan setengah jongkok dan kemudian melompat keatas dan mendarat mengeper kemudian melompat lagi sebanyak 10 kali).

- Pos 6 : Back Up di lakukan dalam hitungan detik (berbaring telungkup diatas matras, kedua lengan dipundak, kedua kaki lurus, angkat lengan dan kaki keatas bersama- sama setinggi mungkin) lakukan 10 kali
- Pos 7 : Lompat kijang (jumping) di lakukan dalam hitungan detik (berdiri tegak kemudian melompat- lompat setinggi mungkin, lutut menyentuh dada, dilakukan berturut- turut tanpa henti sebanyak 10 kali.
- Pos 8 : Lempar bola kedinding di lakukan dalam hitungan detik (berdiri menghadap dinding dalam jarak 2 meter sambil memegang bola, kemudian lemparkan bola dan tangkap lagi).
- Pos 9 : Squat harus di lakukan dalam hitungan detik (berdiri kemudian melompat keatas langsung jongkok,taruh lengan dilantai, lemparkan kaki lurus ke belakang, jongkok lagi dan melompat) lakukan 10 kali
- Pos 10 : Lari keliling lapangan di lakukan dalam hitungan detik secepatnya.

Gambar urutan latihan Circuit Training dengan menggunakan 10 pos sebagai berikut :



1) Pertemuan pertama

Pembelajaran dimulai dengan terlebih dahulu siswa berdoa dan menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran selama 15 menit. Selanjutnya siswa diminta bergabung dengan pasangannya yang telah dibentuk pada pertemuan sebelumnya. Untuk pertemuan selanjutnya, siswa diminta untuk bergabung dengan pasangannya sebelum pembelajaran penjasorkes dimulai agar lebih efektif. Setiap kelompok berpasangan diberi papan nama dari kertas dan ditempel pada punggung pemain sesuai abjad mulai dari kelompok A sampai kelompok J.

Selanjutnya Guru (peneliti) menyampaikan kembali bahwa model pembelajaran yang akan dilaksanakan adalah metode Latihan Sirkuit, kemudian menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP 1) selama 60 menit. Yaitu siswa dapat mengidentifikasi unsur – unsur bentuk latihan sirkuit yang telah dirancang sebelumnya . Untuk

membangkitkan motivasi siswa, peneliti menjelaskan bahwa untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa perlu diadakan latihan sirkuit, agar kondisi tubuh kita tetap sehat saat melakukan proses kegiatan belajar mengajar sehari – hari.

Selanjutnya melalui diskusi sama pelatih/guru, masing – masing kelompok bertanya kepada guru/peneliti cara melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut.

Kegiatan berikutnya adalah peneliti dibantu observer membagikan balanko pengisian nilai kemampuan dan kecepatan terhadap melakukan kegiatan terhadap masing-masing pos tersebut. Sebelum siswa melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut, guru/pelatih mencontohkan terlebih dahulu cara-cara yang dilakukan pada masing-masing pos. Siswa diminta untuk memperhatikan dan mempelajarinya, bagaimana cara melakukan pada setiap pos tersebut. Pada pertemuan pertama ini masing-masing pos dilakukan dalam 30 detik kali pengulangan yang dilakukan dengan pasangannya tersebut. Begitu seterusnya secara bergiliran melakukannya.

Selama kegiatan Pair berlangsung, peneliti memonitor dan membantu jika ada kelompok yang mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut. Sementara itu observer (teman sejawat) berdiri didepan mengamati setiap kegiatan siswa dan mengisi lembar observer yang telah disediakan. Kegiatan pair diakhiri dengan mengumpulkan nilai yang telah dikumpulkan masing-masing pasangannya.

Kegiatan pada latihan pertama pertama ditutup dengan mengoreksi kegiatan yang telah dilakukan serta pendinginan selama 15 menit.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua diawali dengan menanyakan kepada siswa, tentang latihan sirkuit dengan 30 detik kali pengulangan serta melakukan pendinginan selama 15 menit. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Sebagai apersepsi peneliti meningkatkan beban latihan pada pertemuan sebelumnya 30 detik kali pengulangan . Pada pertemuan ke-dua ini di khususkan dengan 40 detik kali pengulangan pada setiap pos

Seperti pertemuan sebelumnya, setelah menyampaikan tujuan pembelajaran, peneliti menyiapkan balnko penilaian kepada masing-masing kelompok. Masing – masing siswa diminta untuk melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut dengan 40 detik kali pengulangan selama 60 menit. Setelah 60 menit berlalu, selanjutnya siswa diminta berdiskusi dengan pasangannya dan membahas kekurangan temannya saat melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut.

Kegiatan pada pertemuan kedua ini diakhiri dengan melakukan pendinginan dan memberikan penekanan terhadap konsep bahwa dengan menambah beban latihan, maka dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa selama 15 menit.

3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan kedua diawali dengan menanyakan kepada siswa, tentang latihan sirkuit dengan 40 detik kali pengulangan serta melakukan pendinginan selama 15 menit. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Sebagai apersepsi peneliti meningkatkan beban latihan pada pertemuan sebelumnya 40 detik kali pengulangan

. Pada pertemuan ke-dua ini di khususkan dengan 50 detik kali pengulangan pada setiap pos.

Seperti pertemuan sebelumnya, setelah menyampaikan tujuan pembelajaran, peneliti menyiapkan balnko penilaian kepada masing-masing kelompok. Masing – masing siswa diminta untuk melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut dengan 50 detik kali pengulangan selama 60 menit. Setelah 60 menit berlalu, selanjutnya siswa diminta berdiskusi dengan pasangannya dan membahas kekurangan temannya saat melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut.

Kegiatan pada pertemuan ketiga ini diakhiri dengan melakukan pendinginan dan memberikan penekanan terhadap konsep bahwa dengan menambah beban latihan, maka dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa selama 15 menit.

4) Pertemuan keempat

Pertemuan kedua diawali dengan menanyakan kepada siswa, tentang latihan sirkuit dengan 50 detik kali pengulangan serta melakukan pendinginan selama 15 menit. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Sebagai apersepsi peneliti meningkatkan beban latihan pada pertemuan sebelumnya 50 detik kali pengulangan . Pada pertemuan ke-empat ini di khususkan dengan 60 detik kali pengulangan pada setiap pos.

Seperti pertemuan sebelumnya, setelah menyampaikan tujuan pembelajaran, peneliti menyiapkan balnko penilaian kepada masing-masing kelompok. Masing – masing siswa diminta untuk melakukan kegiatan pada setiap pos tersebut dengan 60 detik kali pengulangan selama 60 menit. Setelah 60 menit berlalu, selanjutnya siswa diminta berdiskusi dengan pasangannya dan membahas kekurangan temannya saat melakukan kegiatan pada masing-masing pos tersebut.

Kegiatan pada pertemuan ketiga ini diakhiri dengan melakukan pendinginan dan memberikan penekanan terhadap konsep bahwa dengan menambah beban latihan, maka dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa selama 15 menit.

K. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- Suttle cock
- Bola kasti
- kursi
- Lapangan permainan bolavoli atau lapangan sejenisnya
- Peluit

4. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI SMA N 12 Padang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku Metode latihan sirkuit
- Media elektronik
 - Audio/video visual latihan metode sirkuit

[illegible]

4.																			
5.																			
Dst																			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20																			

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan															Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam metode latihan
2.	Jelaskan tujuan Metode latihan sirkuit
3.	Jelaskan cara melakukan metode latihan sirkuit
4.	Jelaskan cara meningkatkan aktifitas gerak dengan melalui metode sirkuit
5.	Jelaskan cara meningkatkan kesegaran jasmani dengan melalui metode sirkuit

2. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%

Padang, Maret 2014

Mengetahui:

Kepala SMA N 12 Padang

Guru Mata Pelajaran

Drs. Syamsul Bahri, M.Pdi
NIP : 19580808 198503 1 001

Deri Putra, S.Pd

- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Pelaksanaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Pelaksanaan dari tes kesegaran jasmani adalah dengan tes kesegaran jasmani Indonesia, masing-masing tes tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Lari cepat 50 meter
2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra 60 detik dan gantung siku tekuk untuk putri 60 detik
3. Baring duduk (sit up) 60 detik
4. Loncat tegak dan
5. Lari jarak menengah 1000 meter putra dan 800 meter putri.

A. Alat dan fasilitas

- a. lapangan / stadion olahraga yang memiliki fasilitas sebagai berikut: (1) Lintasan lari yang lurus, datar, rata dan tidak licin sepanjang minimum 70 meter, (2) Stop Watch, (3) tiang / Palang Tunggal untuk bergantung setinggi minimal 180 cm (4 unit) (4) Dinding untuk vertical jump dengan landasan yang datar dan tidak licin.
- b. Tiang Pancang untuk rambu lintasan lari
- c. Papan skala loncat tegak (4 set)
- d. Bendera start (1 buah)
- e. Nomor dada (50 – 90 helai)
- f. Alas untuk baring duduk