

**PENGARUH LATIHAN METODE BERMAIN DAN SIRKUIT
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI**

(Studi Eksperimen Pada Peserta Didik Putra SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan)

TESIS



OLEH

**SUTRA DIANDA
NIM. 15199049**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRACT

Sutra Dianda (2017) : The Effect of Exercise and Circuit Exercise Method on Improving Physical Fitness (Experimental Study on Junior High School Students 1 Basa Ampek Balai Tapan)

Based on the observations that researchers on the students SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan that level of physical fitness owned by students is still low, especially students who follow subjects Penjasorkes. The level of physical fitness is influenced by the sharing of factors, among which is influenced by the factors of training methods used in the learning process

This research method is quasi experiment with research population that is student of class VIII of SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Sampling technique using *Random Sampling* with sample amounted to 28 people. The instrument in this research is using TKJI test items that have been designed by Kemdiknas to know the level of physical fitness of the learners. Data Analysis Techniques used to test the hypothesis is by t test analysis at a significant level of 5%.

The results of this study showed: 1) The Playing Exercise Method obtained $t_{hitung} (9,03) > t_{tabel} (1,77)$, meaning that the training method can improve physical fitness, 2) Circuit Exercise Method obtained by nilai $t_{hitung} (6,52) > t_{tabel} (1,77)$, that means Circuit Exercise Method can improve physical fitness, 3) There is significant difference of influence between Exercise Method and Circuit Exercise Method to increase jassmani fitness marked with $t_{hitung} (2,33) > t_{tabel} (2,056)$, meaning the application of the Play Exercise Method and Circuit Exercise Method can improve physical fitness, where the Play Exercise Method shows better results in physical fitness.

Keywords: Playing Method, Circuit Method, and Physical Fitness

ABSTRAK

Sutra Dianda (2017) : Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen terhadap Peserta Didik Putra SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan)

Berdasarkan observasi yang peneliti pada peserta didik putra SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki pelajar masih rendah khususnya pelajar yang mengikuti mata pelajaran Penjasorkes. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya dipengaruhi oleh faktor metode latihan yang digunakan dalam proses pembelajaran.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu dengan populasi penelitian yaitu peserta didik putra kelas VIII SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling* dengan sampel berjumlah 28 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan item tes TKJI yang telah dirancang oleh Kemdiknas untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut. Teknik Analisis Data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan analisis uji t pada taraf signifikan 5%.

Hasil Penelitian ini menunjukkan : 1) Metode Latihan Bermain diperoleh nilai $t_{hitung} (9,03) > t_{tabel} (1,77)$, artinya metode latihan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, 2) Metode Latihan Sirkuit diperoleh nilai $t_{hitung} (6,52) > t_{tabel} (1,77)$, artinya Metode Latihan Sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani, 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan Sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (2,33) > t_{tabel} (2,056)$, artinya penerapan Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan Sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dimana Metode Latihan Bermain menunjukkan hasil yang lebih baik dalam kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Metode Bermain, Metode Sirkuit, dan Kebugaran Jasmani

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

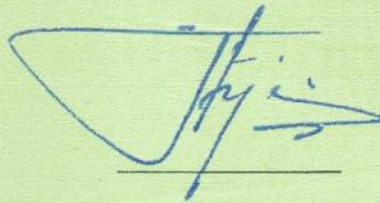
Mahasiswa : SUTRA DIANDA
NIM : 15199049

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002
Pembimbing I



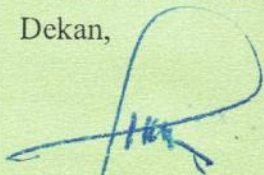
07/02/2018

Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
NIP. 19570725 198603 1 002
Pembimbing II



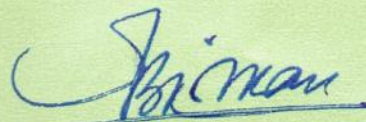
07-2-2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



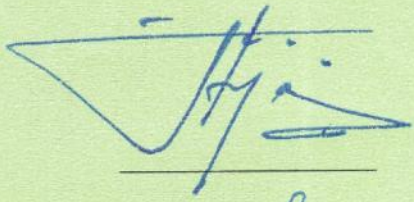
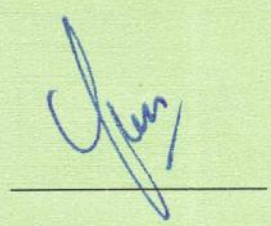
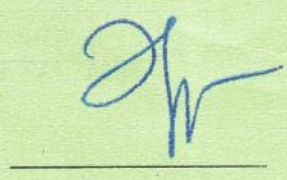
Dr. Syafrizal, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Bafirman, HB, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Argantos, M.Pd</u> NIP. 19600527 198503 1 002 (Ketua)	
2	<u>Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons</u> NIP. 19570725 198603 1 002 (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Suparno, M.Pd</u> NIP. 19511212 197604 1 001 (Anggota)	
4	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO</u> NIP. 19620520 198703 1 002 (Anggota)	
5	<u>Dr. Erizal N, M.Pd</u> NIP. 19590324 198503 1 003 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : SUTRA DIANDA
NIM : 15199049
Tanggal Ujian : 24 Januari 2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul: “ **Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (*Studi Eksperimen terhadap Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan*)**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2018

Saya Yang Menyatakan



SUTRA DIANDA
NIM. 15199049

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul ” **Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen terhadap Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan)**”. Tujuan penulisan dan penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penelitian ini Penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Argantos, M.Pd, Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Tesis ini.
2. Dr. Thung Haw Sin, M.Pd. Kons, Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Tesis ini.
3. Prof. Dr. Suparno, M.Pd, Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO, dan Dr. Erizal N, M.Pd Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Tesis ini.
4. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Drs. Ganefri, Ph.D
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Syafrizal, M.Pd

6. Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Tesis ini.
7. Karyawan tata usaha yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
8. Seluruh pihak di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data penelitian.
9. Kedua orang tua serta saudara tercinta atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan Tesis ini.

Terima kasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. KegunaanHasil Penelitian.....	10
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teoretik	12
1. Peningkatan Kebugaran Jasmani.....	12
2. Pembelajaran	19
3. Latihan.....	20
3. Latihan Metode Bermain.....	29
4. Latihan Metode Sirkuit.....	39
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	44
C. Kerangka Konseptual.....	45
D. Hipotesis Penelitian	51
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metoda dan Disain Penelitian	53
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	54
C. Populasi danTeknikPengambilan Sampel.....	55

D. Rancangan Perlakuan.....	59
E. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	64
G. Hipotesis Statistika	80
H. Teknik Analisis Data	81

BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	84
1. Kelompok Metode Bermain	84
2. Kelompok Metode Sirkuit	88
B. PengujianPersyaratanAnalisi Data	91
1. Uji Normalitas.....	92
2. Uji Homogenitas	93
C. PengujianHipotesis	94
1. Latihan Metode Bermain Memberikan Pengaruh Signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.....	94
2. Latihan Metode Sirkuit Memberikan Pengaruh Signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.....	95
3. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain dan Metode Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.....	96
D. Pembahasan Hasil Penelitian	98
1. Latihan Metode Bermain Memberikan Pengaruh Signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.....	99
2. Latihan Metode Sirkuit Memberikan Pengaruh Signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.....	105
3. Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain dan Metode Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.....	109
E. Keterbatasan Penelitian.....	114

BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	116
---------------------	-----

B. Implikasi	116
C. Saran	120
DAFTAR RUJUKAN	123
LAMPIRAN	127
SURAT IZIN PENELITIAN.....	203

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	48
2. Disain Penelitian <i>Two Group Pre-test and Post-test Design</i>	50
3. Rancangan Perlakuan.....	56
4. Posisi Start Lari 50 meter	66
5. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	68
6. Sikap Dagang Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	69
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	71
8. Sikap Baring Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	71
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak	74
10. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin	75
11. Posisi Lari 1000 meter	75
12. <i>Stopwatch</i> dimatikan Ketika Pelari Melewati Garis Finish	76
13. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sebelum diberi Perlakuan Latihan Metode Bermain	83
14. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Setelah diberi Perlakuan Latihan Metode Bermain	84
15. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sebelum diberi Perlakuan Latihan Metode Sirkuit	86
16. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Setelah diberi Perlakuan Latihan Metode Sirkuit	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Peserta Didik Putera Kelas VIII smp Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan	51
2. Sampel Penelitian.....	53
3. Hasil <i>Ordinary Matching Pairy</i>	54
4. Nilai Validitas dan Reliabilitas tes TKJI.....	63
5. Norma Standarisasi Lari 50 meter	67
6. Norma Standarisasi Gantung Angkat Tubuh	70
7. Norma Standarisasi Baring Duduk	72
8. Norma Standarisasi <i>Vertical Jump</i>	74
9. Norma Standarisasi Lari 1000 meter	76
10. Norma Standarisasi Kebugaran Jasmani Secara Menyeluruh	77
11. Distribusi Frekuensi Nilai TKJI Peserta Didik Sebelum diberi Perlakuan Mmetode Bermain	82
12. Distribusi Frekuensi Nilai TKJI Peserta Didik Setelah diberi Perlakuan Mmetode Bermain	83
13. Distribusi Frekuensi Nilai TKJI Peserta Didik Sebelum diberi Perlakuan Mmetode Sirkuit	85
14. Distribusi Frekuensi Nilai TKJI Peserta Didik Setelah diberi Perlakuan Mmetode Sirkuit	87
15. Uji Normalitas.....	89
16. Uji Homogenitas	90
17. Uji t <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Metode Bermain	91
18. Uji t <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Metode Sirkuit.....	93
19. Uji t <i>Post-test</i> Metode Bermain dan Metode Sirkuit	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Perlakuan.....	124
2. Instrumen	132
3. Hasil Pre test dan Post test	166
4. <i>Matching</i> Data Peneitian.....	170
5. Pengujian Persyaratan Analisis	172
6. Pengujian Hipotesis Penelitian	177
7. Dokumentasi Penelitian	195
8. Daftar Tabel	196
9. Surat Izin Penelitian.....	200
10. Surat Keterangan selesai melakukan penelitian.....	202

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak masa Proklamasi Kemerdekaan Indonesia olahraga dilaksanakan di sekolah diberi nama olahraga pendidikan, yaitu olahraga yang diterapkan sesuai dengan tujuan-tujuan pendidikan. Jadi olahraga bukanlah menjadi tujuan, melainkan sebagai sarana atau alat untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri, seperti yang dijelaskan dalam Undang- Undang RI No. 3 tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat (11) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang memiliki tugas unik yaitu menggunakan gerak sebagai media untuk pembelajaran Peserta Didik. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, perkembangan psikis, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani Peserta Didik. Sukintaka (2002:17) menjelaskan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan

kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional dengan wahana aktivitas jasmani". Berdasarkan pernyataan tersebut maka pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan total secara keseluruhan yang berperan penting dalam menciptakan kondisi jasmani yang sehat dan bugar dan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi Peserta Didik agar dapat melakukan aktifitas gerak dengan baik, karena Peserta Didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas dan pada saat istirahat. Sebaliknya Peserta Didik dengan tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi kendala dalam pelaksanaan aktivitasnya sehari-hari khususnya pada pembelajaran di sekolah, oleh karena itu kondisi jasmani yang tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut.

Kenyataannya dapat diketahui bahwa bahwa kebugaran jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Masih rendah. Hal ini juga dibuktikan dengan data tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh guru penjas pada tanggal 6 februari 2017 menyatakan dari 48 Peserta Didik kelas VIII mempunyai katagori kebugaran baik hanya berjumlah 3 orang atau 6 %, katagori sedang 10 orang atau 21 %,katagori kurang berjumlah 28 orang atau 56 %, dan katagori kurang sekali 8 orang atau 17 %. Berdasarkan uraian di atas menjadi daya tarik untuk diteliti.

Melalui pembelajaran PJOK akan dapat membantu upaya peningkatan kebugaran jasmani, menurut Dauer and Pangrazy dalam Mahendra (2008:20) bahwa “Pembelajaran penjas bisa memberikan sumbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pengertian Peserta Didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

PJOK dalam sebuah sekolah tentunya memiliki sebuah tujuan-tujuan yang mampu pencapaian, dimana pencapaian dapat dilihat dalam tolak ukur kurikulum yang dipakai dalam proses pembelajarannya. Masing-masing kurikulum yang dipakai dan diterapkan pada setiap sekolah memiliki karakteristik dan tujuannya disekolah, seperti Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kurikulum 2013, dimana pengembangan K13 berdasarkan prinsip-prinsip berpusat pada potensi sekolah, pengembangan, kebutuhan, kepentingan siswa dan lingkungannya. Dengan adanya prinsip tersebut, setiap sekolah mampu memberikan pembelajaran dengan baik kepada siswa.

Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan “*Mens Sana In Corpore Sano*” yang artinya bahwa di dalam tubuh yang sehat bersemayam jiwa yang sehat. Jadi untuk mendapatkan kondisi kebugaran jasmani yang prima, seorang Peserta Didik tentunya perlu melakukan latihan fisik olahraga dengan metode latihan yang benar.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran, dimana masing-masing siswa memilih kegiatan yang

mereka minati. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah serta memperluas pengetahuan siswa dan pengembangan-pengembangan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi dan prestasi pada cabang olahraga. Jalannya Ekstrakurikuler dan tercapainya tujuan tersebut dipengaruhi oleh minat siswa yang mengikuti kegiatan sehari-hari. Karena minat menjadi pendorong atau kemampuan bagi seseorang untuk melakukan tindakan tertentu yang dianggapnya ada keterkaitan terhadap dirinya, seperti minat dalam mengikuti kegiatan Ektrakurikuler kebugaran jasmani.

Salah satu metode latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah metode latihan dalam bentuk bermain dan sirkuit. Alasan metode bermain dan metode sirkuit ini menjadi salah satu pilihan, karena dalam pelaksanaannya mampu meningkatkan motivasi belajar Peserta Didik dalam melakukan tugas gerak yang harus diselesaikan dan sekaligus dapat menjawab segala tantangan dan hambatan masalah sarana dan prasarana yang masih kurang lewat modifikasi olahraga dalam bentuk permainan kecil olahraga yang diarahkan ke seluruh komponen-komponen kebugaran jasmani.

Modifikasi latihan dapat dalam bentuk penyederhanaan peraturan bermain, peralatan yang dipakai, jumlah pemain, cara mendapatkan kemenangan dalam permainan tersebut dan sebagainya. Hal terpenting adalah guru penjas tersebut harus kreatif, inovatif, dan terampil demi mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Metode bermain ini memberikan ruang dan kesempatan seluas-luasnya kepada Peserta Didik untuk aktif bergerak. Tugas guru penjas

memberikan kesempatan tersebut melalui strategi pembelajaran yang menarik, edukatif, variatif, dan inovatif.

Saifudin (2011) menyimpulkan dalam penelitiannya tentang peningkatan partisipasi Peserta Didik SMP melalui metode bermain memberikan nilai tambah yaitu dari segi kualitas, kreativitas, perkembangan anak, dan juga keaktifan anak. Dalam pelaksanaan metode bermain sangat fleksibel, dalam artian mengenai waktu, alat, peraturan, dan persyaratan lainnya yang dapat dipahami dan dipatuhi oleh seluruh pemain atau Peserta Didik. Metode bermain ini selalu menyesuaikan dengan kebutuhan Peserta Didik yang sedang aktif tumbuh dan berkembang, lingkungan sekolah, dan aktivitas keseharian Peserta Didik. Hal ini sangat penting sekali, sebab berhubungan dengan hasil akhir yang diharapkan. Peserta Didik tidak merasa terbebani dengan tugas gerak yang harus dilakukan bahkan merasa senang dan muncul motivasi yang kuat untuk selalu melakukannya.

Dilain pihak, metode sirkuit merupakan salah bentuk metode latihan yang cukup menarik dan dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani Peserta Didik secara serempak yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Model latihan sirkuit diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik Peserta Didik, sehingga dengan kebugaran yang baik peserta didik dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula. Peserta didik menjadi tidak mudah sakit karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana belajar

yang lebih kondusif dan menyenangkan. Akan tetapi penerapan model latihan tersebut hingga saat ini masih sangat jarang ditemui di sekolah-sekolah, padahal dilihat dari segi waktu dan kemudahan aktivitas fisiknya, model latihan ini juga sangat efektif dikembangkan di sekolah.

Kemudian ada juga faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu gizi, karena gizi itu sebagai sumber energi Peserta Didik untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik yang mengandung karbohidrat, protein dan vitamin. Juga itu terpenuhi dengan baik maka hasil kebugaran jasmaninya juga akan baik. Selain itu faktor kualifikasi juga sangat mempengaruhi hasil pembelajaran penjas gunanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani Peserta Didik, dan menggunakan metode yang baik sehingga Peserta Didik lebih aktif dalam melakukan aktifitas pembelajaran tanpa rasa lelah. Yang seharusnya Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa dan mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani ini juga perlu untuk selalu dijaga agar fungsi-fungsi tubuh dapat berjalan semestinya. Kebugaran jasmani ini sangat dibutuhkan oleh Peserta Didik dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah agar dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan. Seperti yang kita ketahui bahwa kebugaran jasmani ini erat hubungannya dengan hasil belajar yang akan diraih oleh Peserta Didik. Peserta Didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik biasanya akan lebih aktif dan terlihat memiliki semangat yang tinggi dalam proses pembelajaran di sekolah. Sehingga selama proses pembelajaran berlangsung peserta didik

akan memperlihatkan keaktifan serta antusias yang tinggi terhadap apa yang dijelaskan oleh gurunya.

Peserta Didik yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih tinggi biasanya akan lebih cepat menyerap pelajaran yang diajarkan disekolah sehingga dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan. Sebaliknya Peserta Didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan sulit mencapai hasil belajar yang memuaskan meskipun terbilang Peserta Didik yang cukup pintar. Hal ini dikarenakan peserta didik tidak dalam keadaan tubuh yang bugar dan tidak mampu menyerap pelajaran dengan baik. Tinggi atau rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh Peserta Didik juga ditandai dengan aspek-aspek yang dimiliki seperti: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Oleh karena itu dalam faktor peningkatan kebugaran jasmani Peserta Didik banyak faktor yang mempengaruhi sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, apabila faktor tersebut diperhatikan dengan baik oleh pihak sekolah secara umum, guru penjas secara khususnya maka tentu kebugaran jasmani Peserta Didik tersebut akan menjadi lebih baik.

Dari hasil pengamatan penulis di lapangan pada tanggal 24 april 2017 di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan didapati, permasalahan yang sering terjadi di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan banyaknya anak yang mengalami kelelahan fisik berlebihan saat melakukan aktivitas pembelajaran penjas di sekolah yang penyebab nya kurang nya tingkat kebugaran jasmani. Fakta tersebut dapat dilihat dari ketidak mampuan Peserta Didik untuk

melanjutkan tugas gerak yang harus diselesaikannya selama proses pembelajaran penjas yang terjadi di lapangan. Hal ini diperkuat lagi dari hasil informasi yang didapat penulis melalui guru kelas lainnya bahwasanya Peserta Didik sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta penyakit kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh Peserta Didik. Hal tersebut dapat terlihat dari budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai permasalahan di atas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor permasalahan yang berkaitan dengan variabel tingkat kebugaran jasmani Peserta Didik diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan fisik yang digunakan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
2. Motivasi guru dan Peserta Didik berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
3. Ketersediaan alokasi jam pembelajaran penjaskes di sekolah berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
4. Ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani

5. Perkembangan IPTEK berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
6. Status gizi Peserta Didik berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Dikarenakan banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik dan juga karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Metode Latihan Bermain terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani
2. Metode Latihan Sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani
3. Perbedaan pengaruh metode latihan bermain dan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah Latihan Metode Bermain berpengaruh terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan ?
2. Apakah Latihan Metode Sirkuit berpengaruh terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan ?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan Metode Bermain dan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang:

1. Pengaruh Latihan Metode Bermain terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.
2. Pengaruh Latihan Metode Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.
3. Membandingkan metode mana yang lebih efektif digunakan dalam mata pembelajaran penjasorkes untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

Memperkaya pengetahuan dan teknologi olahraga khususnya pada kebugaran jasmani dalam rangka meningkatkan motivasi Peserta Didik dalam melakukan aktivitas fisik olahraga.

2. Secara Praktis

- a. Melalui latihan metode bermain dan sirkuit Peserta Didik dapat memahami tentang hakikat dari sumbangan yang diberikan dari proses

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup yang lebih bermakna.

- b. Bagi guru, melalui latihan metode bermain dan sirkuit belajar akan menjadi lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani Peserta Didik dalam suasana yang menyenangkan, anak akan lebih tertarik untuk mengikuti latihan fisik olahraga sehingga proses belajar akan lebih baik dan partisipasi Peserta Didik akan meningkat karena dapat membantu menanamkan pengalaman kebiasaan hidup aktif bagi Peserta Didik.
- c. Bagi lembaga pendidikan, melalui latihan metode bermain sirkuit bisa meningkatkan kualitas belajar penjasorkes di sekolah, sehingga berdampak pada kualitas lulusan apakah secara jasmani maupun sosial.
- d. Sumbangan bagi dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar dan menengah bahwa masalah kebugaran jasmani penting diberikan perhatian lebih untuk menciptakan generasi penerus yang berkualitas sehingga secara kompetitif dapat bersaing dalam tataran global.
- e. Bagi peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kajian ini serta sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- f. Sebagai referensi di perpustakaan FIK, PASCA SARJANA FIK dan Pustaka UNP.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKAS IDAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Latihan Metode Bermain berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, ($t_{hitung} 9,03 > t_{tabel} 1,77$).
2. Latihan Metode Sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, ($t_{hitung} 6,52 > t_{tabel} 1,77$).
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh yang signifikan antara Latihan Metode Bermain dan Sirkuit, dimana Latihan Metode Bermain memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan Latihan Metode Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, ($F_{hitung} 2,33 > F_{tabel} 2,056$).

B. Implikasi

Temuan-temuan penelitian ini sebagaimana yang telah dikemukakan pada kesimpulan diatas menunjukkan bahwa latihan metode bermain dan metode sirkuit sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Namun dalam penelitian ini ternyata latihan metode bermain dan metode sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Berdasarkan temuan tersebut, maka penelitian ini memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada peserta didik dapat dilakukan dengan menggunakan latihan metode bermain. Hal ini dikarenakan melalui penyajian materi latihan bermain, dalam pelaksanaan disajikan dalam bentuk bermain dan berlomba (kompetisi) yang memungkinkan peserta didik lebih termotivasi, gembira, dan bersemangat. Pada akhirnya peserta didik tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih. Dalam pengembangan kebugaran jasmani, guru penjas sangat perlu memperhatikan metode latihan dalam proses pembelajaran yang diterapkan serta pembebanan yang diberikan. Apabila peserta didik mengalami kejenuhan dalam mengikuti proses pembelajaran, maka dimungkinkan metode pembelajaran yang digunakan tidak menarik perhatian peserta didik sehingga menimbulkan rasa jenuh dan bosan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Jika hal ini terus berlanjut, akan berdampak pada penurunan derajat kebugaran jasmani yang baik, yang seharusnya dimiliki oleh semua siswa.
2. Sesuai dengan hasil pengolahan data, diketahui bahwa latihan metode sirkuit juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun demikian, bila diterapkan pada siswa, ternyata metode ini membutuhkan motivasi yang tinggi dalam upaya pengembangan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan metode ini dilakukan secara terus-menerus dengan bentuk pengulangan gerakan latihan yang berulang-ulang sesuai dengan yang telah ditetapkan di setiap stasiun dan tidak adanya suasana kompetisi sehingga mudah menimbulkan kejenuhan peserta didik dalam berlatih,

dampaknya peserta didik melakukan gerakan latihan dengan kurang serius. Berdasarkan kelebihan dan kekurangan dari metode sirkuit, maka metode ini lebih efektif jika diterapkan pada atlet. Hal ini dikarenakan atlet sudah mempunyai motivasi yang tinggi dalam berlatih serta memahami manfaat dari setiap kegiatan latihan yang dilakukan. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan metode ini diharapkan kreativitas guru dalam merancang materi pembelajaran dalam bentuk permainan sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih hidup serta memungkinkan timbulnya motivasi tinggi peserta didik untuk menunaikan tugas gerak yang harus diselesaikannya.

3. Metode bermain dan metode sirkuit merupakan sebuah pendekatan model latihan yang diterapkan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah. Kelebihan dari kedua metode ini direkomendasikan sebagai solusi dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Karena latihan dengan metode bermain merupakan sebuah program latihan yang dirancang dalam bentuk permainan kecil yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa. Penggunaan dari metode ini memungkinkan peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, karena materi yang telah dirancang semenarik mungkin dan disajikan dalam bentuk permainan sehingga mampu membangkitkan aspek psikologis siswa. Selain itu dalam pelaksanaan metode bermain ini terdapat semangat kompetisi antara kelompok yang saling bekerjasama dalam mencapai kemenangan tim sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih hidup akibat materi yang disajikan dapat menarik perhatian peserta didik

dalam pelaksanaannya. Di lain pihak, metode sirkuit juga merupakan program latihan dengan berbagai jenis beban kerja yang dilakukan secara bertahap maupun simultan dan terus menerus dengan sama-sama diselingi waktu istirahat pada pergantian jenis beban kerja. Metode sirkuit mempunyai beberapa faktor keuntungan dalam program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti:

- a. Terdiri dari 6 sampai 15 stasiun yang berbeda satu sama lain,
- b. Pengorganisasian urutan latihan dan jarak stasiun untuk menekankan pada otot, paru-paru, dan peredaran sistem yang akan dilatih,
- c. Banyaknya stasiun dalam latihan yang akan digunakan berhubungan dengan alat dan fasilitasnya sesuai dengan hasil yang diharapkan,
- d. Latihan yang diberikan sesuai struktur dan pola gerak untuk melaksanakan pengulangan sebanyak mungkin dengan *interval* 30-60 detik di setiap stasiun sehingga menimbulkan kelelahan yang cukup berarti,
- e. Dalam pemilohan organisasi waktu istirahat (*interval*) sangat penting guna proses pemulihan fisiologis seperti proses sistem energi sepanjang latihan,
- f. Sangat memungkinkan menghitung banyaknya pengulangan yang dilakukan dalam waktu tertentu dengan batasan waktu yang ditetapkan dalam setiap penyelesaian antar set di semua stasiun, sehingga membantu monitoring kemajuan dan motivasi dalam pelaksanaan latihan.

Kesemuanya ini akan berimplikasi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal dasar biomotrik yang harus dimiliki oleh semua orang khususnya dalam hal ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Dengan derajat kebugaran jasmani yang bagus, segala kegiatan sehari-hari akan dengan mudah diselesaikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Manusia mencapai puncak level *fitness* antara usia 15 s/d 30 tahun. Kemudian secara perlahan dan tanpa disadari mulai umur 30 s/d 35 tahun level *fitness* dan stamina mulai menurun seiring dengan pertambahan usia. Fenomena seperti itu tidak ada obatnya, akan tetapi hanya bisa diperlambat prosesnya dengan rajin melakukan aktivitas fisik olahraga sejak dini sesuai dengan prosedur umum berolahraga. Bagi yang malas dalam melakukan aktivitas fisik olahraga, level *fitness* akan lepas kendali di usia sekitar 60 s/d 65 tahun. Dengan mengetahui level *fitness* yang dimiliki, secara psikologis akan terpacu untuk keluar dari zona kenyamanan dalam berolahraga dan kerja fisik menjadi lebih mudah. Jantung dan paru-paru menjadi lebih efisien dalam memakai oksigen yang ada dan menyalurkan nutrisi ke seluruh tubuh. Ukuran rongga jantung menjadi lebih besar karena tuntutan fisik dalam memompa sejumlah besar darah ke seluruh organ tubuh yang membutuhkan. Nafas menjadi lebih kuat dikala situasi dan kondisi yang membutuhkan nafas yang kuat.

C. Saran

1. Peserta Didik

- a. Dalam upaya pengembangan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik, disarankan untuk memprogramkan bentuk-bentuk model latihan

fisik ini dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai produktivitas kerja serta kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang.

- b. Sebelum melaksanakan latihan hendaknya membuat rancangan program latihan terlebih dahulu sesuai dengan teori dan prinsip-prinsip latihan, agar tujuan yang diinginkan tepat sasaran.
- c. Dalam sebuah program latihan, sangat dianjurkan bagi setiap peserta didik untuk mendengarkan denyut jantung tubuhnya sendiri terlebih dahulu, baru dikonversikan dengan program latihan setiap individu. Hal ini dikarenakan intensitas beban kerja yang berbeda untuk masing-masing individu.

2. Guru

- a. Dalam upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa, dianjurkan untuk memilih model latihan yang cocok dengan tingkat karakteristik individu yang dilatih dalam proses pembelajaran, serta merancang materi latihan dalam bentuk permainan kecil yang dimodifikasi sehingga timbulnya ketertarikan dan motivasi tinggi untuk selalu melakukannya.
- b. Untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani, sekiranya perlu memberikan perhatian lebih terhadap periode waktu kerja-istirahat, pembebanan latihan dan karakteristik gerak yang dikembangkan selama latihan, karena akan berdampak pada sistem energi yang digunakan serta efek yang ditimbulkan dari latihan tersebut.

3. Peneliti Lain

Untuk peneliti selanjutnya yang akan mengkaji dan meneliti tentang berbagai metode latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, diharapkan dapat memilih dan mencermati metode latihan yang cocok dan sesuai dengan karakteristik perkembangan individu yang dilatih terlebih dahulu, agar hasil peneltian yang didapat sempurna yang tepat sasaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Ali, Al-Haliq Mahmoud. 2015. *Using The Circuit Training Method To Promote Physical Fitness Components Of The Hashemite University Students*. *Journal Acta Kinesiologica* 9. Suppl. 1:35-38. (diakses 12 Januari 2016)
- Alnedral. 2015. *Strategi Pembelajaran Dalam PJOK*. Padang: Andi Offset
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman & Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology Of Training: The Key Of Athletic Performance 2nd edition*. Iowa: Kendall/ Hunt Pub. Company.
- _____. 1994. *Power Training for Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. IKIP Malang: UM Press.
- Campbell, Donald T. and Stanley, Julian C. 1966. *Experimental and Quasi – Experimental Designs for Research*. Palo Alto London: Houghton Mifflin Company Boston – Dallas Geneva, III. Hopewe ll, N.J.
- Chen, S. et al. 2014. “ *Relationship Between Motivation And Learning in Physical Education and After –School Physical Activity*”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Journal of EBSCO. Vol 85, 468-477.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Standar Isi*. Jakarta: Depdiknas
- Fardi, Adnan dkk. 2012. *Silabus Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: UNP.
- Getchell, Bud. 1979. *Physical Fitness: A Way Of Life 2nd edition*. Muncie: John Wiley & Sons, Inc.
- Giriwijoyo. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.