

Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang

Salsa Margayanti¹, Maftukin Hudah²

email: salsamargayanti2003@gmail.com, maftukinhudah10@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Physical activity plays an important role in maintaining and improving physical fitness, especially if it is adjusted to the child's age, type of activity, and safety factors. Sports that are carried out routinely with the right intensity, duration, and frequency also support physical fitness. Based on observations on September 5, 2024 in class VIII D of SMP Negeri 15 Semarang, it was found that students' physical fitness was still low, one of which was due to the lack of application of the circuit training method in learning. This study used a quasi-experimental method with a *One Group PreTest Treatment PostTest* design, involving 33 students and using the *Nusantara Student Fitness Test (TKPN)* as an instrument. The results of the analysis showed that t count (14.473) > t table (0.344) with a significance value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that circuit training has a significant effect on improving physical fitness. This method consists of sequential exercises at several posts that train various physical aspects and increase student motivation. Therefore, circuit training is recommended as a learning strategy in physical education in schools.

Keywords: Fitness. Physical, Circuit Training

Abstrak

Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, terutama jika disesuaikan dengan usia anak, jenis kegiatan, serta faktor keselamatan. Olahraga yang dilakukan secara rutin dengan intensitas, durasi, dan frekuensi yang tepat juga turut menunjang kebugaran tubuh. Berdasarkan observasi pada 5 September 2024 di kelas VIII D SMP Negeri 15 Semarang, ditemukan bahwa kebugaran jasmani siswa masih rendah, salah satunya karena kurangnya penerapan metode *circuit training* dalam pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *One Group PreTest Treatment PostTest*, melibatkan 33 siswa dan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sebagai instrumen. Hasil analisis menunjukkan bahwa t hitung (14,473) > t tabel (0,344) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *circuit training* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Metode ini terdiri dari latihan berurutan di beberapa pos yang melatih berbagai aspek fisik dan meningkatkan motivasi siswa. Oleh karena itu, *circuit training* direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani di sekolah.

Kata kunci: Kebugaran. Jasmani, Circuit Training

PENDAHULUAN

Ki Hajar Dewantara memandang pendidikan sebagai proses membimbing potensi anak agar berkembang menjadi pribadi yang bahagia serta berguna bagi masyarakat. Pendidikan bukan hanya sekadar memenuhi kebutuhan dasar, tetapi merupakan cara untuk memanusiakan manusia dengan menjunjung tinggi hak asasi, mendorong kemandirian, pemikiran kritis, dan pembentukan akhlak yang mulia.

Olahraga pendidikan merupakan aktivitas olahraga yang dilaksanakan di sekolah sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan. Kegiatan ini bertujuan mendukung pencapaian tujuan pendidikan, biasanya diselenggarakan oleh lembaga seperti sekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani. Hampir semua sekolah menyediakan program olahraga karena mata pelajaran PJOK menjadi bagian penting dalam kurikulum. Seiring waktu, aktivitas fisik dapat menggunakan keparahan dan cahaya yang dilakukan secara teratur. Ritme gerakan yang lebih lama adalah karena jumlah otot yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara darah dan sistem pernapasan. Faktor-faktor ini sangat penting untuk mencapai kebugaran fisik, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan dan kualitas hidup. (I Ketut Suidiana et al., 2014)

Peningkatan kebugaran di sekolah harus diterapkan untuk mendukung pencapaian proses pembelajaran maksimum. Siswa dengan kondisi kebugaran yang baik dapat menyelesaikan tugas belajar mereka secara lebih efektif. Kebugaran fisik yang sangat baik memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan dan kenyamanan Anda saat belajar. Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk dapat mempengaruhi penampilan fisik dan mental seorang siswa. Siswa kurang siap atau tidak dapat mengelola beban belajar mereka. (Krisna Aji, 2022)

Pendidikan jasmani bertujuan agar semua anak dapat tumbuh sehat. Untuk menjadi individu yang produktif, penting memiliki kesempatan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan kegiatan yang efektif untuk mendukung kebugaran anak. Pendidikan jasmani, olahraga sekolah, dan pengembangan kemampuan olahraga harus diperkuat dalam kehidupan siswa. (Iwan Saputra, 2015)

Aktivitas fisik memiliki dampak besar pada kebugaran jasmani seseorang, karena aktivitas tersebut secara langsung memengaruhi aspek kesegaran tubuh. Aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan usia anak, mencakup jenis kegiatan, keselamatan, dan perlengkapan. Kebiasaan olahraga rutin berperan penting dalam kebugaran fisik, selama intensitas, frekuensi, dan durasinya tepat. Ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan tubuh dan menyalurkan emosi secara positif. (Ilyas, 2020)

Metode pelatihan sirkuit adalah program pelatihan yang mencakup berbagai jenis beban kerja yang berjalan seiring dengan istirahat antara semua jenis beban kerja. Program ini sangat efektif karena memungkinkan Anda untuk mengembangkan banyak aspek kebugaran fisik secara bersamaan. Pelatihan Sirkuit memiliki tiga fitur utama: 1) Kekuatan otot dan kekuatan otot Cardiaz meningkat. 2) Terapkan prinsip peningkatan beban yang lembut. 3) Pastikan banyak peserta mendapatkan latihan terbaik dalam waktu singkat. (Soewito Ngatman, 2014)

Salah satu cara untuk mengubah cara Anda mengajar pendidikan jasmani adalah dengan menggunakan metode pelatihan sirkuit. Menggunakan metode ini dalam pendidikan jasmani pembelajaran membawa suasana baru yang membuat proses belajar lebih efektif. Metode pelatihan sirkulasi dianggap lebih menarik dan menantang dan membantu mengembangkan kekuatan siswa, daya tahan (baik aerobik dan anaerob), fleksibilitas, dan koordinasi. Jika guru olahraga dapat beralih antara belajar dengan baik, mereka dapat mencapai hasil yang diharapkan: kebugaran siswa. (Soewito Ngatman, 2014)

Pada observasi 5 September 2024, Kelas VIII D, SMPN 15 Semarang Kecepatan Pembelajaran Fisik Kecepatan Pembelajaran Fisik Bahan dikelola dengan menjalankan bahan gesit dengan 50 meter, kekuatan, kekuatan dan bahan kekuatan. yang diberikan Sit up, materi kelentukan yang diberikan *v sit and reach* dan materi daya ledak yang diberikan *Standing Broad Jump*. Itu diimplementasikan secara bergantian dengan model pembelajaran untuk pelatihan manajemen.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode kuasi eksperimental dan kelompok dengan teknik pengujian

dan pengukuran sebelum menguji tes. Subjek penelitian adalah 33 Kelas VIII dari SMP Negeri 15 Semarang. Peralatan untuk mengukur kebugaran fisik adalah Nusantara Student Fitnessest (TKPN), usia 14-15, yang berlatih menggunakan metode pelatihan konduktor. Sebelum inisiasi, peserta menerima deskripsi tentang tujuan dan prosedur penelitian, serta tes kesehatan awal dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Pretest dilakukan sebelum perawatan dan peserta akan berlatih selama dua pertemuan. Setelah tiga pertemuan, peralatan dan prosedur yang sama dilakukan, seperti sebelum tes. Data yang dikumpulkan dalam bentuk data kuantitatif pada tingkat kebugaran fisik siswa oleh TKPN (4) V sit and reach, 2) sit up, 3) squat thrust dan 4) uji pacer. Data diperoleh dalam dua fase sebelum dan sesudah pengujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes ini dilakukan dengan rincian pertemuan pertama, yaitu, sebelum tes, tes kebugaran fisik, sesi kedua, ketiga dan keempat, yaitu, pengobatan pengobatan (metode pelatihan konduktor) yang dilakukan tanpa menggunakan metode pelatihan sirkuit. Pertemuan terakhir adalah ujian surat. (melakukan tes kebugaran jasmani dengan metode circuit training).

1. Hasil Penelitian

Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score	Frekuensi	Presentase
Gizi Kurang	-3SD sd -2SD	0	0%
Gizi Baik	-2SD sd +1SD	19	58%
Gizi Lebih	+ 1SD sd +2SD	4	12%
Obesitas	> + 2SD	10	30%
TOTAL		33	100%

Berdasarkan tabel di atas, tidak ada siswa dengan status gizi kurang (0%), mayoritas siswa termasuk dalam kategori gizi baik sebanyak 19 orang (58%), gizi lebih sebanyak 4 siswa (12%), dan obesitas sebanyak 10 siswa (30%). Jika disajikan dalam bentuk diagram, data status IMT siswa kelas VIII D SMP Negeri 15 Semarang akan tampak seperti pada gambar berikut:



Hasil pretest perhitungan kebugaran berdasarkan tes kebugaran siswa nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
<i>Pacer</i>	50%	1.1	0.55
<i>Squat Trush</i>	20%	3.7	0.74
<i>Sit Up</i>	20%	1.7	0.34
<i>V-sit and reach</i>	10%	1.7	0.17
TOTAL			1.8

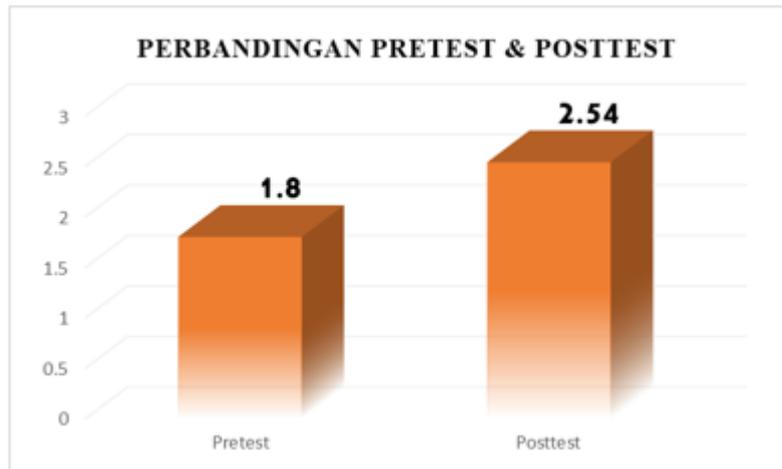
Berdasarkan tabel di atas, hasil pretest kebugaran menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 1,8, yang berarti tingkat kebugaran siswa kelas VIII D SMP Negeri 15 Semarang tergolong kurang. Sedangkan hasil posttest dihitung menggunakan rumus sesuai proporsi yang telah ditentukan dalam tes tersebut.

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
<i>Pacer</i>	50%	1.8	0.9
<i>Squat Trush</i>	20%	4	0.8
<i>Sit Up</i>	20%	3	0.6
<i>V-sit and reach</i>	10%	2.4	0.24
TOTAL			2.54

Berdasarkan tabel di atas, hasil posttest kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 2,54, yang berarti tingkat kebugaran siswa kelas VIII D SMP Negeri 15 Semarang berada dalam kategori cukup.

Hasil perbandingan nilai proporsi pretest dan posttest kebugaran jasmani dengan tes kebugaran pelajar nusantara menunjukkan hasil nilai pretest sebesar 1.8 dan nilai posttest sebesar 2.54 dengan artian terdapat peningkatan nilai proporsi sebesar 41%. Apabila data hasil pretest dan posttest kebugaran jasmani ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada

gambar berikut:



Uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4, di mana data dianggap normal jika nilai signifikansi $> 0,05$, dan tidak normal jika $\leq 0,05$. Nilai signifikansi untuk pretest adalah 0,108 dan untuk posttest adalah 0,184, sehingga data dinyatakan normal karena keduanya lebih dari 0,05..

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	.139	33	.108
<i>Posttest</i>	.128	33	.184

Uji homogenitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variansi dari data populasi memiliki kesamaan atau tidak, variansi dikatakan homogen apabila nilai $P > 0,05$ maka variansi tersebut sama (homogen), sedangkan jika nilai $P < 0,05$ maka variansi tersebut tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat disajikan pada tabel dibawah ini:

Data	Nilai Sig	Keterangan
<i>Pretest Posttest Tingkat Kebugaran Jasmani</i>	0,082	Homogen

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	37.54	14.901	2.5941	42.829	32.261	14.473	32	.000

Penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Hasil analisis menunjukkan t_{hitung} sebesar 14,473, t_{tabel} 0,344, dan signifikansi 0,000. Karena $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, metode *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang. Pembahasan

Sebelum mempelajari penelitian ini, para peneliti pertama kali mengamati pengamatan untuk memahami kondisi di lapangan. Dari pengamatan ini, para peneliti mengidentifikasi masalah dan kemudian memeriksanya secara lebih mendalam dengan pengamatan. Berdasarkan temuan ini, para peneliti merumuskan pelatihan sirkuit sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efek metode pelatihan melingkar pada peningkatan kebugaran fisik di Kelas VIII dari SMP Negeri 15 Semarang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini membuktikan bahwa circuit training efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Metode pelatihan sirkuit terdiri dari beberapa item pelatihan dengan aktivitas fisik yang berbeda dan dilakukan satu demi satu, termasuk aspek kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan mobilitas. Selain meningkatkan keterampilan fisik, metode ini membuat belajar lebih menarik dan interaktif. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi karena gerakan ini tidak monoton, yang meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam belajar. Ini didasarkan pada pendapat Soewito (2014) dan Mandalawati et al. (2018), pelatihan sirkuit adalah metode yang menarik dan efektif untuk mengembangkan berbagai aspek kebugaran. Dengan kemasan yang tepat oleh guru, metode ini

dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dapat ditarik berdasarkan hasil penelitian dan diskusi tentang dampak metode pelatihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran fisik di SMP Negeri 15 Semarang Kelas VIII. Menurut hasil dari uji kebugaran fisik menggunakan pedoman tes kebugaran pelajar nusantara, setiap metrik dalam tes meningkat. Menurut hasil uji tusuk berpasangan, nilai jumlah t lebih besar dari atau dapat diselesaikan dari tabel T dengan nilai signifikan 0.000, dan H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa metode pelatihan sirkuit memiliki efek positif positif pada kebugaran fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, Y. E. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Menara Ilmu*, X.
- Ariani, N. (2021). *Definisi Konsep Profesi Keguruan*. In Seri Publikasi Pembelajaran (Vol. 1, Issue 2).
- Arikunto, S. (2015). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 173(2).
- Bausad, A. A., Musrifin, A. Y., & Akhmad, N. (2022, December). The Influence of High Intensity Interval Training towards Weight Reduction on Obesity Students of FIKKM UNDIKMA. In IPEC (Vol. 1, No. 1, pp. 45-48).
- Darmawan Ibnu. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dedi Aryadi. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*.
- Deni Kurniawan Efendi, K. (2019). Plagiasi Pengembangan Pengukuran Kekuatan Pukulan Tangan Menggunakan Prinsip Tekanan Piston Dan Silinder. *Jurnal Bravo's*, 7(3).
- Diky Fitra Aryanto. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMK 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman.
- Edy Waluyo, dkk. (2024). Analisis Data Sample Menggunakan Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Uji Anova Dan Uji T. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* .
- I Ketut Sudiana, Keolahragaan, J. I. O. F., & Kesehatan, D. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. In Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun.
- Ilyas, A. A. (2020). Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. In *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia* (Vol. 1, Issue 1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>

Iwan Saputra. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. Ilmu Keolahragaan.

Krisna Aji, A. (2022). Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII.