

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS X YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI
SMK 2 MUHAMMADIYAH MOYUDAN KABUPATEN SLEMAN**

e-journal

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh:

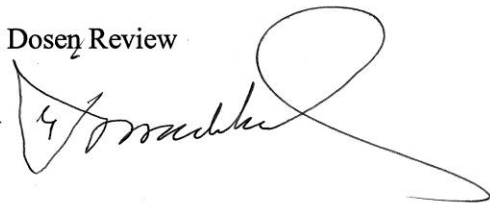
**Diky Fitra aryanto
11601244035**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

e-journal yang berjudul “**PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK 2 MUHAMMADIYAH MOYUDAN KABUPATEN SLEMAN**” yang disusun oleh Diky Fitra Aryanto, NIM. 11601244035 ini telah disetujui oleh pembimbing dan reviewer.

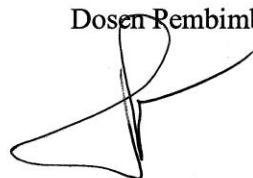
Dosen Review



Sismadiyanto, M.Pd
NIP. 19590416 198702 1 002

Yogyakarta, Juli 2016

Dosen Pembimbing



Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMK 2 MUHAMMADIYAH MOYUDAN KABUPATEN SLEMAN

CIRCUIT TRAINING EFFECT ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS CLASS X FOLLOW IN EXTRACURRICULAR MARTIAL ARTS SMK 2 MUHAMMADIYAH MOYUDAN DISTRICT SLEMAN

Oleh: diky fitra aryanto, prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, jurusan POR
Alamat e-mail: dikyfitraaryanto96@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani bagi olahraga pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Moyudan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *population sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 12 menit. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1481,217 dan rerata *posttest* sebesar 1881,478 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 400,261, hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan memberikan perubahan yaitu lebih baik 27,02% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *circuit training, kebugaran jasmani, pencak silat*

Abstract

This research is motivated by the lack of student awareness of the importance of physical fitness for martial arts sport. This study aims to determine the effect of circuit training on the level of physical fitness of class X students who follow extracurricular martial arts in SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. the study was an experimental study. The population used was the tenth grade students who follow martial arts extracurricular SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. The sample used in this study were 23 students with a sampling technique that population sampling. Data collection techniques in this study using the test. The instrument used in this study was a test run 12 minutes . Data were analyzed using t-test before-after (before - after). The results of this study indicate that there is significant influence circuit training on the level of physical fitness of class X students who follow extracurricular pencak silat in SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. When viewed from the mean pretest posttest mean of 1481.217 and 1881.478 of the obtained figures Mean Difference at 400.261 , it indicates that the circuit training exercise to the

level of physical fitness class X students who follow extracurricular martial arts in SMK Muhammadiyah 2 Moyudan provides a change that 27.02 % better than before given exercises

Keywords: circuit training, physical fitness , martial arts

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SMA Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum penjasorkes, yaitu sebagai materi olahraga pilihan (kelompok kerja Guru, 2005: 23). Namun demikian, sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa. SMK Muhammadiyah 2 Moyudan dari sekian ekstrakurikuler yang paling diminati adalah ekstrakurikuler olahraga pencak silat .

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang diadakan di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan Kab. Sleman dilaksanakan di luar jam sekolah, yaitu pada hari jumat mulai pukul 15.00 – 16.30 kegiatan ini diikuti kelas X, XI, untuk kelas XI tidak diwajibkan karena fokus ke PKL dan untuk XII tidak diwajibkan karena fokus konsentrasi menghadapi UAN. Ekstrakurikuler pencak

silat sendiri diampu oleh 3 pelatih yaitu Bapak Kuwat, Mas Azrus, Mbak Octa, berikut jumlah peserta yang ikut pencak silat kelas X ada 23, jadi total keseluruhan yang mengikuti pencak silat 23 siswa. Adapun sarana dan prasarana unruk menunjang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muh 2 Moyudan Kab. Sleman untuk sarana, 4 *body protector*, 4 matras, 1 sansak, untuk prasarana 1 lapangan.

Menurut Agung Nugroho (2001: 92) Tim pencak silat untuk mencapai prestasi yang maksimal perlu diadakan pembinaan yang meliputi 4 faktor yaitu, (1) faktor pembinaan fisik, (2) faktor pembinaan teknik,(3) faktor pembinaan taktik (4) faktor pembinaan mental. Keempat faktor tersebut diatas saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Contoh seorang pelatih tidak hanya melatih teknik dan taktik saja, tetapi harus didukung dengan kualitas fisik

yang baik. Tanpa fisik yang baik maka tidak akan mendukung pesilat, sehingga akan cepat lelah, tidak mampu bertahan lama dalam melakukan gerakan dan reaksi lamban. Demikian juga pesilat yang sudah baik fisik, teknik, dan taktiknya tetapi tidak didukung mental yang baik, maka pesilat tersebut akan minder, takut, tidak percaya diri, atau bahkan terlalu percaya diri (Agung Nugroho 2001: 92). Pembinaan harus dilakukan sejak usia dini, karena akan menentukan prestasi yang maksimal untuk kedepannya dalam olahraga pencak silat. Faktor lain yang perlu diperhatikan untuk mencapai prestasi pencak silat yang maksimal selain melakukan pembinaan yaitu Faktor sarana dan prasarana, proses latihan dan teknis.

Pencak silat merupakan olahraga yang mempunyai unsur seni dan beladiri yang didalamnya terdapat unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa kebangsaan yang sangat berguna untuk membentuk manusia

seutuhnya (sehat jasmani maupun rohani). Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat (Nur Dyah Naharsari 2008: 9). Aspek fisik dalam pencak silat sangat penting gerakan-gerakan pencak silat melibatkan otot-otot tubuh sehingga dapat berpengaruh baik dalam kemampuan daya tahan otot maupun daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan maupun kemampuan dalam mengambil keputusan secara singkat dan tepat. Seorang atlet pencak silat untuk dapat menguasai semua aspek fisik dalam olahraga pencak silat dibutuhkan latihan rutin dan disiplin.

Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di SMK 2 Muhammadiyah Moyudan kab. Sleman belum berjalan secara optimal dan belum berjalan dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang masih sangat kurang sekali pada

saat kegiatan fisik tes cooper berjalan/berlari selama 12 menit dalam mengawali pembelajaran disemester ganjil 2015/2016, Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan sirkuit pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat ini supaya dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, Saat melakukan aktivitas kegiatan ekstrakurikuler pencak silat banyak peserta ekstrakurikuler tidak bersungguh-sungguh melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan inti dan masih banyak peserta ekstrakurikuler pencak silat yang mengalami kelelahan pada saat latihan.

Siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK 2 Muhammadiyah Moyudan sering kali melupakan kebugaran jasmani seakan siswa belum mempunyai kesadaran yang lebih tentang pentingnya kebugaran jasmani yang prima bagi seorang pesilat dan pelatih kurang memperhatikan latihan-latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa selama ekstrakurikuler pencak silat

dilaksanakan, Selain itu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat belum diketahui dan belum terdokumentasi dengan baik, serta kurangnya sarana prasarana untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, Apabila atlet pencak silat tidak memiliki kebugaran jasmani yang prima atlet pencak silat tersebut tidak bisa bermain dalam suatu pertandingan pencak silat 3x2 menit. Peningkatan kebugaran perlu dilakukan dengan latihan yang maksimal, misalnya dengan *circuit training*, karena *circuit training* adalah salah satu program latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik yang lain (Harsono 2001 : 39).

Circuit training adalah program latihan yang mengkombinasikan berbagai macam bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos didalamnya (M. Sajoto, 1988:

161). tanpa merasa kelelahan yang berarti. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengetahui dan meningkatkan

lompok Umur	Kategori Kebugaran	Jarak Yang Ditempuh (dalam M) Selama 12 Menit	
		Laki-Laki	Perempuan
16- 19	Sangat Kurang	Kurang Dari 2,09	Kurang Dari 1,60
	Kurang	2,09 s/d 2,20	1,61 s/d 1.89
	Sedang	2.21 s/d 2.51	1.90 s/d 2.07
	Baik	2.52 s/d 2.76	2.08 s/d 2.30
	Baik Sekali	Lebih Dari 2.80	Lebih Dari 2.43

kebugaran jasmani siswa SMK 2 Muhammadiyah Moyudan. Melakukan penelitian ini diharapkan akan memacu pengetahuan guru tentang tingkat kebugaran jasmani yang telah dimiliki.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest group*

dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes cooper 12 menit.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan bulan januari 2016 sampai february 2016.

Prosedur

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yaitu tes Cooper berjalan dan berlari selama 12 menit yang mempunyai Tingkat validitas 0,962 dan reliabilitas tes 0,988 (Yobie Akbar, 2013:43) . untuk mengetahui VO2Maxnya adalah : (Jarak yang ditempuh dalam meter – 504.9) / 44.73.

Teknis Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *Uji-t (t-test)*, mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas, dan normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik

tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	1881.4783
<i>Median</i>	1760.0000
<i>Mode</i>	1660.00
<i>Std. Deviation</i>	337.76173
<i>Range</i>	1244.00
<i>Minimum</i>	1316.00
<i>Maximum</i>	2560.00

Data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani *pretest* dengan rerata sebesar 1481,2, nilai tengah 1440, nilai sering muncul 1400, dan simpangan baku 244,90. Sedangkan skor tertinggi sebesar 2060 dan skor terendah sebesar 1120. Hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kebugaran jasmani *pretest*.

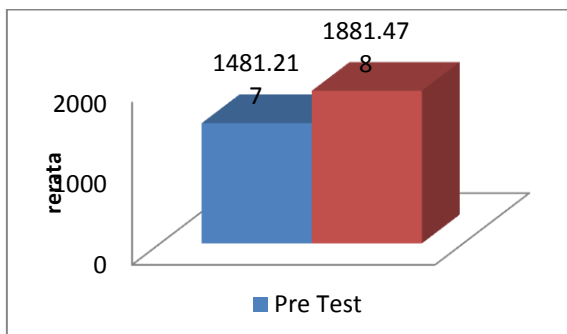
Hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	1481.2173
<i>Median</i>	1440.0
<i>Mode</i>	1400.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	244.900
<i>Range</i>	940.00
<i>Minimum</i>	1120.00
<i>Maximum</i>	2060.00

Data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani *posttest* dengan rerata sebesar 1881,5, median 1760, modus 1660, dan simpangan baku 337,76. Skor tertinggi sebesar 2560 dan skor terendah sebesar 1316. Hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kebugaran jasmani *posttest*.

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $12,308 > 2,07$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencaksilat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1481,217 dan rerata *posttest* sebesar

1881,478 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 400,261, hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencaksilat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan memberikan perubahan yaitu lebih baik 27,02% dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencaksilat di SMK

Muhammadiyah 2 Moyudan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1481,2 dan rerata *posttest* sebesar 1881,478 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 400,261, hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencaksilat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan memberikan perubahan yaitu lebih baik 27,02% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor

yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho, A.M (2001). *Pedoman pelatihan pencak silat*. Diklat. Yogyakarta. FIK UNY

Amat Komari (2008). *Traditional Circui Training and Student's Physical Fitnes*. Jendela Bulu Tangkis, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Jonathan Sarwono (2010), *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu