



Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon

Muhammad Iqbal¹✉, Agus Widodo Suropto²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : January 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Latihan Sirkuit,
Kebugaran Jasmani,
Bola Basket.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon. Jenis metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan jenis desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon berjumlah 15 siswa. Instrument yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan lima butir tes yaitu tes lari cepat 60 m, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan lari 1200 m. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian diperoleh nilai bahwa (t hitung) sebesar $11,309 > 1,761$ (t tabel) dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ lebih kecil dari signifikansi $0,05$ ($0,000 < 0,05$) dan dari hasil nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar dari pada *pretest* ($15,73 > 12,27$). Berdasarkan hasil penelitian memberikan perubahan sebesar $28,19\%$. Sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak, ada pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon. Sehingga disarankan melanjutkan penggunaan latihan sirkuit dan mampu memvariasikan dengan model latihan lainnya sesuai dengan kondisi siswa.

Abstract

The study aims to determine whether there is an effect of circuit training on the level of physical fitness of the basketball extracurricular students at SMA Negeri 3 Cirebon. This type of research method is quantitative with an experimental approach using a one group pretest-posttest design. The sample in this study were 15 male basketball extracurricular students at SMA Negeri 3 Cirebon. The instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) with five test items, namely the 60 m sprint test, the hanging lift test, the lying down test, the upright jump test and the 1200 m run. Data analysis technique using t-test. The results showed that (t count) was $11.309 > 1.761$ (t table) with a significance value of 0.000 which was less than the significance of 0.05 ($0.000 < 0.05$) and from the results the average value in the posttest was greater than in the pretest ($15.73 > 12.27$). Based on the results of the study, it gave a change of 28.19% . So it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected, there is an effect of circuit training on the physical fitness level of the basketball extracurricular students at SMA Negeri 3 Cirebon. So it is advisable to continue using circuit training and be able to vary it with other training models according to student conditions.

How To Cite:

Iqbal, M., & Suropto, A. W. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 316-326.

PENDAHULUAN

Kebugaran adalah sesuatu yang berharga bagi setiap manusia. Kebugaran jasmani mempunyai peranan cukup penting sebagai kemampuan seseorang dalam aktivitas sehari-hari (Nadjib and Wibowo 2022). Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, karena jika kondisi tubuh tidak bugar maka aktivitas sehari-hari pun dapat terganggu. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik ia tidak akan mudah lelah, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan (Yuriansyah, Hermawan, and Wiyono 2017). Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara berulang-ulang tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berarti sehingga menjadi selalu lebih siap serta menampilkan penampilan yang maksimal dan mempunyai gairah hidup yang lebih tinggi. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari khususnya bagi pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Melalui aktivitas ekstrakurikuler siswa diharapkan dapat meningkatkan minat, bakat dan potensial yang dimiliki siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler, dari kegiatan ekstrakurikuler khususnya di bidang olahraga siswa dapat tumbuh dan kembang dalam proses perkembangan serta menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak, karena tingkat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Dewi, Tarigan, and Suranto 2020). Kebugaran adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, melainkan juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal; yakni suatu kondisi dimana seseorang mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk melakukan sesuatu (Deny Riana 2021:8). Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik, performa maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja. Selain itu dengan aktivitas di luar jam sekolah siswa dapat menunjang kebugaran jasmani

dengan melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran untuk membantu menjaga kebugaran dan pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat dan bakat. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar kurikulum standar (Sultan et al. 2019). Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang biasa diminati siswa di sekolah adalah ekstrakurikuler bola basket. Bola basket merupakan salah satu olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing tim lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke ring basket lawan dan mencegah terjadinya poin ke ring basket sendiri (Saichudin & Munawar, 2019:5). Dengan bermain olahraga basket bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan menjaga kebugaran melalui kegiatan ekstrakurikuler. Namun adanya wabah pandemi covid-19 pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk tidak melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah serta segala aktivitas seperti ekstrakurikuler di berhentikan sementara.

Masa *new normal* sekolah sudah mulai menerapkan PTM secara 100% khususnya pada SMA Negeri 3 Cirebon sudah dimulainya PTM pada pertengahan bulan januari tahun 2022. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dilapangan baru dimulai pada akhir bulan pada tanggal 31 januari begitupun dengan kegiatan ekstrakurikuler khususnya pada ekstrakurikuler bola basket. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam ekstrakurikuler bola basket salah satu hal yang sangat penting adalah kebugaran jasmani karena olahraga basket memerlukan daya tahan kekutan dan juga daya tahan aerobik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktifitas tanpa adanya hambatan dalam pekerjaannya dengan secara maksimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Winarta and Faruk 2021) Kebugaran jasmani memberikan gambaran bahwa pola hidup sehat, aktif dan tidak aktifnya orang, status kesehatan dan percaya diri seseorang dipengaruhi oleh kebugaran jasmani (Supriady 2021). Berdasarkan pengertian diatas maka kebugaran

jasmani memiliki peranan cukup penting dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran menjadi salah satu modal utama dalam melakukan aktivitas, seperti belajar, berolahraga, dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jika tubuh tidak bugar maka aktivitas dapat terganggu. Sedangkan dalam studi pendahuluan yang peneliti lakukan, permasalahan yang dialami peserta ekstrakurikuler dalam masa *new normal* adalah kurang aktif dan kurang semangatnya dalam bergerak, mudah merasa lelah pada saat latihan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh sudah lamanya siswa tidak melakukan kegiatan latihan ekstrakurikuler basket di sekolah selama pembelajaran daring dan PTM terbatas. Secara tidak langsung dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan adalah masih kurang.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Cirebon. Peneliti melihat secara langsung dan mengamati menemukan masalah mengenai kebugaran jasmani siswa pada ekstrakurikuler bola basket. Selama observasi peneliti melihat bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada saat melakukan latihan mudah merasa lelah juga kurangnya konsentrasi dilihat dari seringnya siswa melakukan kesalahan dan kurangnya akurasi pada saat melakukan passing dan juga shooting. Dengan latihan dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu dan dilakukan latihan selama 1,5 jam di mulai pada pukul 16.00 s.d 17.30 yang biasanya istirahat dilakukan setelah 1 jam latihan, namun setelah diberhentikan sementara selama pembelajaran daring dan PTM terbatas, istirahat dilakukan setelah latihan berjalan 40 menit. Hal tersebut di pengaruhi oleh sudah lamanya siswa tidak melakukan latihan ekstrakurikuler bola basket selama pembelajaran daring dan PTM terbatas serta latihan yang dilakukan belum dilaksanakan secara rutin. Kebugaran jasmani memiliki peranan sangat penting dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani maka perlu latihan secara rutin dan teratur.

Melihat kondisi di lapangan, maka peneliti ingin membantu dan memberikan solusi meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit. Karena metode di dalam latihan sirkuit mengkombinasikan latihan kardio dan

latihan kekuatan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. Dengan latihan sirkuit sasaran utama latihan pada latihan sirkuit yaitu dirancang untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, sedangkan sasaran kedua untuk daya tahan tubuh (Septia 2022). Maka dengan hal itu latihan sirkuit dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, serta kecepatan yang disusun dalam po-pos yang berbeda beda yang di sesuaikan kebutuhan pada atlet sehingga tidak terasa membosankan dan jenuh yang mengakibatkan ketika melakukan latihan dalam waktu yang telah di tentukan tidak terasa terbebani karna pos-posnya telah dikombinasikan dan disesuaikan dengan dosis latihannya (Putri et al. 2020). Namun pada latihan sirkuit memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, untuk kelebihan metode latihan sirkuit yaitu dapat melatih kekuatan aerobik, dapat meningkatkan berbagai komponen fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat, dapat disesuaikan di berbagai area atau tempat latihan, dan hemat waktu serta dapat dilakukan banyak peserta. Sedangkan kekurangan yaitu kurang cocok untuk membangun masa otot, latihan sirkuit akan memberikan hasil yang kurang dalam cara kekuatan maksimal dibandingkan langsung memberikan latihan beban. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan sirkuit pada siswa ekstrakurikuler bola basket agar dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 3 Cirebon.

Kemampuan siswa ekstrakurikuler bola basket yang mudah mudah merasa lelah dan kurangnya konsentrasi dilihat dari seringnya siswa melakukan kesalahan pada saat latihan dapat mendukung penelitian ini. Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon”.

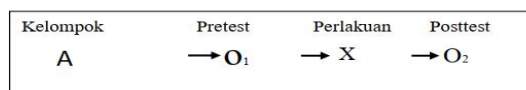
METODE

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang

data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian *treatment*/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati atau diukur dampaknya (Hardani 2020). Metode penelitian eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu (Sugiyono 2016).

Perbedaan antara *posttest* dan *pretest* merupakan efek dari cara perlakuan (*treatment*). Sehingga hasil dari perlakuan dapat diketahui secara akurat, dengan ini peneliti berharap ada pengaruh penggunaan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon.

Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Dalam design ini peserta ekstrakurikuler basket kemudian diberikan (*pre-test*) satu kali pengukuran sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Dengan design ini, peneliti ini melakukan pengecekan ada tidaknya pengaruh pretest terhadap posttest. Berikut skemanya:



(Sugiyono 2016)

Keterangan:

- O₁ : Tes Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- O₂ : Tes Akhir (*Posttest*)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:80). Populasi diartikan juga keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik di dalam suatu penelitian (Hardani 2020). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon.

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampel dalam penelitian ini pengambilan sampel akan menggunakan teknik *sampling* jenuh, yaitu peneliti akan mengambil peserta ekstrakurikuler bola

basket di SMA Negeri 3 Cirebon yang masih aktif mengikuti latihan dengan jumlah populasi 15 peserta. Semua populasi dijadikan sampel karena jumlah relative sedikit.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Berikut definisi variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas : Latihan sirkuit

Latihan sirkuit merupakan serangkaian latihan yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 3 Cirebon dimana telah di tentukan jumlah pos sebanyak 8 pos dengan bentuk latihan meliputi: *skipping, sit up, side jump, push up, shuttle run, chair dips*, naik turun bangku, *squat thrust jump*. *Treatment* berupa latihan sirkuit dengan frekuensi dalam latihan sirkuit ini dilakukan dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu, selama 12 kali pertemuan. Waktu pelaksanaan dalam setiap pos latihan adalah 1 menit dengan recovery 45 detik sebelum melanjutkan ke pos berikutnya dan interval selama 2-3 menit setiap setnya atau dalam satu putaran. Dengan intensitas latihan yang sudah di tentukan.

2. Variabel Terikat : Kebugaran jasmani
Kemampuan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon yang diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan Tes TKJI untuk usia 16 s.d 19 tahun yang merupakan rangkaian tes yang terdiri dari atas lima tes yaitu:

1. Tes lari cepat 60 meter,
2. Tes gantung angkat tubuh putra,
3. Tes baring duduk,
4. Tes loncat tegak,
5. Tes lari 1200 meter putra.

Data diolah setelah semua data terkumpul lalu langkah berikutnya menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulannya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara nilai tes awal yaitu dengan tes TKJI sebelum diberikan treatment dan nilai akhir setelah diberikan treatment latihan sirkuit. Sebelum memasuki uji hipotesis menggunakan uji-t, maka data *pretest* dan *posttes* terlebih dahulu dilakukan uji

prasyarat analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui data populasi yang telah diambil berdistribusi normal atau tidak.

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data yang dianalisis. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* SPSS. Menguji normal tidaknya sebuah distribusi data. Pedoman pengambilan keputusan: Nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 maka distribusi tidak normal, sedangkan nilai Signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 maka distribusi normal.

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu di uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dengan menggunakan SPSS.

Data yang diperoleh akan dianalisis untuk mengetahui perbedaan hasil data dari *pretest* sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan hasil data *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan rumus uji-t, dengan derajat kebebasan (db) dikurangi = N – 1 dengan taraf signifikansi 5% kemudian data dianalisis dengan rumus uji t

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Cirebon yang bertempat di jalan raya ciremai raya Cirebon. Frekuensi latihan yaitu tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari senin rabu dan jum'at pukul 16.00-17.30 WIB. Penelitian dilaksanakan dilapangan basket SMA Negeri 3 Cirebon 20 juli sampai 21 agustus 2022. *Pretest* dilakukan pada tanggal 20 juli dan *posttest* dilakukan pada 21 agustus 2022.

Pada penelitian ini, populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon berjumlah 15 siswa dengan kriteria yang meliputi: (1) daftar hadir; (2) bersedia mengikuti treatment; (3) kelompok usia 16-19 tahun.

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan

disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Berikut data yang di peroleh:

Tabel 1 Data *Pretest* TKJI

<i>Pretest</i> TKJI						
No	Nama	Hasil				
		Lari 60 M	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200 M (menit)
1	X1	8,36 detik	8	32	52	07'18"
2	X2	9,24 detik	3	26	59	05'35"
3	X3	9,05 detik	6	27	48	07'04"
4	X4	10,01 detik	3	25	53	08'10"
5	X5	9,34 detik	4	24	48	06'56"
6	X6	7,33 detik	7	37	64	07'32"
7	X7	9,45 detik	2	29	42	08'15"
8	X8	8,42 detik	7	40	49	06'23"
9	X9	8,55 detik	12	38	61	06'00"
10	X10	8,93 detik	4	20	58	06'23"
11	X11	7,50 detik	6	28	58	07'21"
12	X12	8,40 detik	7	26	52	07'58"
13	X13	8,09 detik	3	39	53	06'37"
14	X14	9,63 detik	8	33	57	08'01"
15	X15	8,59 detik	4	27	59	07'18"

Tabel 2 Data *Posttest* TKJI

<i>Posttest</i> TKJI						
No	Nama	Hasil				
		Lari 60 M	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200 M (menit)
1	X1	7,96 detik	12	36	53	06'31"
2	X2	8,59 detik	5	30	60	05'23"
3	X3	8,25 detik	9	34	50	06'45"
4	X4	9,43 detik	6	32	54	07'46"
5	X5	8,21 detik	7	30	50	05'56"

Posttest TKJI						
No	Nama	Hasil				Lari 1200 M (menit)
		Lari 60 M	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	
6	X6	7,12 detik	9	41	65	06'15"
7	X7	8,97 detik	5	32	45	07'47"
8	X8	8,05 detik	10	43	51	05'09"
9	X9	8,23 detik	14	40	62	05'10"
10	X10	8,47 detik	6	28	61	05'59"
11	X11	7,18 detik	9	32	60	06'27"
12	X12	8,26 detik	9	30	53	06'31"
13	X13	7,87 detik	5	42	55	06'11"
14	X14	8,97 detik	10	36	59	07'01"
15	X15	8,32 detik	6	32	61	06'09"

Tabel 3 Nilai Pretest dan Posttest Kebugaran Jasmani

Berikut hasil analisis data statistik dari tabel diatas, yaitu:

No	Nama	Pre test	Post test
1	X1	14	16
2	X2	12	16
3	X3	11	15
4	X4	10	13
5	X5	10	15
6	X6	15	19
7	X7	10	12
8	X8	13	17
9	X9	16	19
10	X10	11	14
11	X11	13	18
12	X12	12	16
13	X13	13	16
14	X14	13	14
15	X15	11	16

Tabel 4 Deskriptif Pretest dan Posttest Kebugaran Jasmani

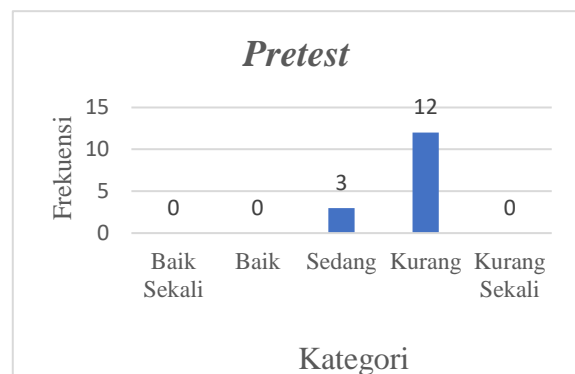
Statistik	Pretest	Posttest
N	15	15
Mean	12,27	15,73
Median	12	16
Modus	13	16
Std. deviation	1,83	2,01
Minimum	10	12
Maksimum	16	19

Hasil deskripsi data pretest TKJI peserta putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 3 Cirebon diperoleh nilai minimum sebesar 10, nilai maksimum sebesar 16, mean sebesar 12,27, median sebesar 12, modus sebesar 13, dan standar deviasi sebesar 1,83 Berikut tabel distribusi frekuensi diperoleh:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pretest

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Pretest Frekuensi	%
1	Baik Sekali	22 - 25	0	0
2	Baik	18 - 21	0	0
3	Sedang	14 - 17	3	20
4	Kurang	10 - 13	12	80
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0
Jumlah			15	100

Berdasarkan tabel diatas, berikut penggambaran data melalui diagram pada data pretest di bawah ini:



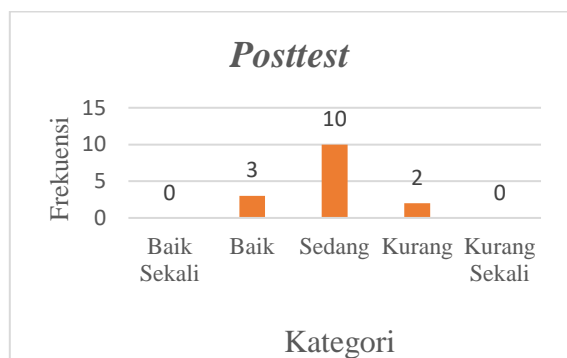
Gambar 1 Diagram Pretest TKJI

Hasil deskripsi data posttest TKJI peserta putra ekstrakurikuler basket SMA Negeri 3 Cirebon diperoleh nilai minimum sebesar 12, nilai maksimum sebesar 19, mean sebesar 15,73 median sebesar 16, modus sebesar 16, dan standar deviasi sebesar 2,01. Berikut tabel distribusi frekuensi diperoleh:

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Posttest

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Pretest Frekuensi	Pretest %
1	Baik Sekali	22 - 25	0	0
2	Baik	18 - 21	3	20
3	Sedang	14 - 17	10	66.7
4	Kurang	10 - 13	2	13.3
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0
Jumlah			15	100

Berdasarkan tabel diatas, berikut penggambaran data melalui diagram pada data posttest di bawah ini:



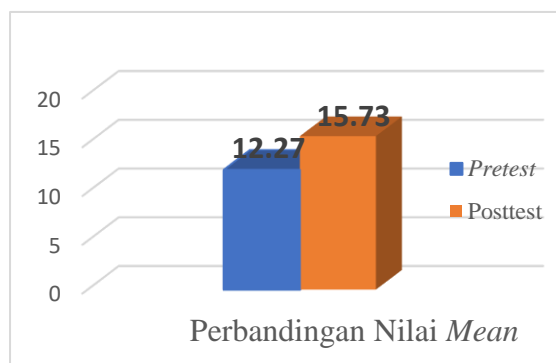
Gambar 2 Diagram Posttest TKJI

Berikut rangkuman hasil analisis data nilai mean pada pretest dan posttest dalam penelitian ini, yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 7 Rangkuman Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

No	Nama Kelompok	Mean
1	Pretest	12,27
2	Posttest	15,73

Penggambaran hasil analisis data nilai mean pada pretest dan posttest melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 3 Diagram Perbandingan Nilai Mean Pada Pretest dan Posttest

Berdasarkan gambar diatas menunjukkan nilai rata-rata pada pretest dan posttest TKJI peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon. Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata posttest lebih besar dari pada nilai rata-rata pretest (15,73 > 12,27).

Uji prasyarat dilakukan sebelum melakukan analisis data. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas uji homogenitas. Berikut adalah hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistic menggunakan uji shapiro-wilk satu sampel yang dilakukan dengan program SPSS. Distribusi yang akan di uji normalitasnya adalah dua data pretest dan posttest. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data peserta tes didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8 Data Uji Normalitas Shapiro Wilk

Data	Signifikan	Kesimpulan
Pretest	0.273	Data berdistribusi normal
Posttest	0.605	Data berdistribusi normal

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest peserta ekstrakurikuler bola basket, terlihat bahwa hasil pretest dan posttest memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 ini artinya data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari varian yang sama atau tidak, untuk menerima hipotesis

dengan membandingkan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan melalui uji F dengan menggunakan SPSS. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9 Data Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani	0,932	Homogen

Perhitungan diperoleh signifikansi $>0,05$ berarti varian variable sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dari tabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Cirebon. Mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Cirebon, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 10 Data Uji-t Paired Sample Test

Kebugaran Jasmani	t hitung	t tabel df (N-1)	Sig. (tailed)	mean difference
	11,309	1,761	0,000	3,467

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $11,309 > 1,761$ (t tabel) dan besar nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 12,27 dan rerata *posttest* sebesar 15,73 maka di peroleh angka *difference* sebesar 3,467. Hal ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon memberikan perubahan yaitu lebih baik 28,19% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dari hasil penelitian dan analisis data pada hipotesis dalam penelitian ini diketahui bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon 2022. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t diperoleh nilai bahwa (t hitung) sebesar $11,309 > 1,761$ (t tabel) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak, ada pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon.

Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar dari pada *pretest* ($15,73 > 12,27$). Artinya, latihan sirkuit efektif diterapkan pada kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon 2022. Besarnya latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon 2022 meningkat sebesar 28,19%.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diadakan di sekolah diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk meningkatkan potensi siswa, menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari (Arifiyana 2018). Berdasarkan pernyataan diatas, maka dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah agar siswa dapat menambah keterampilan-ketrampilan tertentu atau pengetahuan-pengetahuan lain diluar jam pelajaran sekolah. Dengan dimulainya kembali kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Cirebon pasca diberhentikan sementara akibat pembelajaran daring. Dari hasil penelitian dari tingkat kebugaran jasmani dari hasil *pretest* yaitu tingkat kebugaran jasmani dari 15 sampel, dalam kategori sedang sebanyak 3 siswa dan dalam kategori kurang sebanyak 12 siswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon dalam kategori kurang. Dalam rangka meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket, maka diperlukan latihan yang rutin. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani ekstrakurikuler olahraga juga bermanfaat untuk mengisi waktu luangsiswa dengan kegiatan positif serta dapat mengembangkan bakat dan keterampilan

siswa(Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, and Ujang Rohman 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari(Wani and Yovinianus Mbede Wea 2021). Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Kebugaran juga merupakan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan yang penuh dan seimbang (Kumar 2021). Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia, apalagi sebagai atlet olahraga, khususnya bola basket. Kebugaran suatu pondasi utama bagi pemain bola basket sebelum melangkah ke tahap Teknik, taktik dan strategi. Latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah metode latihan dalam bentuk bermain dan sirkuit (Argantos and Yusep Efendi 2016). Agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang maka perlu memiliki program latihan yang direncanakan, dilakukan secara berulang-ulang, dilakukan secara cermat, dan beban latihannya ditingkatkan semakin hari maka semakin bertambah pula latihannya(Fitriady, Sugiyanto, and Sugiarto 2020). Dalam penelitian ini didapatkan hasil *posttest* TKJI siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon dalam kategori sedang yang sebelumnya berkategori kurang. Karena siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon telah menjalankan *treatment* latihan sirkuit selama 12 kali pertemuan. Dengan hal tersebut metode latihan sirkuit merupakan metode latihan yang cukup efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain bola basket.

Latihan merupakan sebuah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat dan dilakukan dengan tepat. Latihan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya, Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin di capai(Fahmi, Suhdy, and Remora 2021). Latihan merupakan proses mempersiapkan individu untuk setiap acara atau kegiatan atau pekerjaan, biasanya dalam olahraga kita menggunakan istilah pelatihan olahraga yang menunjukkan pengertian mempersiapkan orang-orang olahraga untuk yang tertinggi tingkat mempersiapkan orang olahraga untuk tingkat kinerja tertinggi(Velmurugan and Kulothungan

2016). Menurut Mursain dalam (Rocky Alexander R 2018) latihan sirkuit adalah latihan yang meningkatkan komponen dalam kebugaran jasmani, latihan sirkuit adalah latihan yang menggunakan repetisi dan set dalam setiap sesi unit latihannya. Dalam penelitian ini kebugaran jasmani yang ditingkatkan melalui latihan sirkuit dari beberapa item latihan, diantaranya: *skipping, sit up, side jump, push up, shuttle run, chair dips*, naik turun bangku, *squat thrust jump*. Latihan sirkuit merupakan metode latihan yang melibatkan otot dan semua elemen kondisi fisik(Pratama et al. 2020). Sehingga latihan sirkuit sangatlah mendukung dalam proses peningkatan kualitas kebugaran jasmani pemain bola basket.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2022, di SMA Negeri 3 Cirebon pada siswa ekstrakurikuler bola basket. Latihan sirkuit diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dari hasil pemeriksaan yaitu tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sebanyak 3 siswa, kategori sedang 10 siswa dan kategori kurang 2 siswa. Adapun dari hasil tersebut ada peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon melalui latihan sirkuit. Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dinilai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka dilakukan uji paired t test yang sebelumnya telah diuji normalitas dengan uji shapiro wilk dan membandingkan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andrian Fahmi tahun 2021 dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani pada klub sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan pengujian *pretest* dan *posttest* nilai analisis t hitung 14,28 lebih besar dari t table 1,739 dengan signifikan 5% sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari hipotesis penelitian ini terdapat pengaruh metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani pada klub sepak bola. Maka proses latihan untuk lebih mengoptimalkan meningkatkan kebugaran jasmani bagi atlet. Hal ini dapat digunakan sebagai dasar evaluasi untuk mempertahankan dan memperbaiki program latihan *circuit training* dan latihan-latihan lainnya yang berguna untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani atlet. Hal ini selaras dengan apa yang di ungkapkan(Susanto

2015), latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga semakin hari jumlah beban latihannya bertambah. Dengan latihan yang teratur maka akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh dalam keadaan sehat dan bugar.

Berdasarkan hal tersebut, terlihat perubahan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani, sehingga latihan sirkuit menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan dalam latihan sirkuit mengandung bentuk latihan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Dengan latihan yang terus-menerus tersebut beban tubuh akan terbiasa untuk menerima latihan, dengan waktu latihan selama 4 minggu dalam 12 kali latihan, sehingga menyebabkan perubahan pada kondisi kebugaran tubuh. Dalam latihan yang terpenting adalah intensitas latihan yang terus menerus, di tunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis, yang mana dengan intensitas latihan yang banyak dan bertambah akan memberikan hasil yang semakin baik.

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain: Pertama keterbatasan peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi fisik, waktu istirahat, faktor psikologis dan sebagainya. Namun peneliti sudah menganjurkan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan yang diterapkan dalam penelitian ini. Kedua dalam proses pengambilan data tidak memperhatikan gizi seperti makanan yang di konsumsi oleh peserta dan waktu mengkonsumsi sebelum melakukan tes.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16 s/d 19 tahun yaitu pada saat *pretest* dalam kategori kurang, sedangkan setelah di

berikan *treatment* metode latihan sirkuit ada peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan dengan hasil tes *posttest* dalam kategori sedang. Dari hal tersebut latihan sirkuit dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan maka saran penelitian mengenai latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon 2022. Peneliti mengajukan saran yaitu: Pertama pelatih untuk tidak mengabaikan kondisi kebugaran jasmani atlet terlebih dahulu, karena kebugaran jasmani merupakan dasar semua cabang olahraga, khususnya olahraga bola basket dengan cara melatih kebugaran jasmani. Kedua dari penelitian ini pelatih mampu melanjutkan penggunaan latihan sirkuit dan mampu memvariasikan dengan model latihan lainnya dalam proses latihan kegiatan ekstrakurikuler bola basket sesuai dengan kondisi atlet tersebut dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani pemain bola basket. Ketiga peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon disarankan menjaga kondisi kebugaran jasmani dengan melakukan latihan yang rutin.

REFERENSI

- Argantos, and Yusep Efendi. 2016. "Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 9 Padang)." *X*(63):109-17.
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, and Ujang Rohman. 2020. "Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 5(1):86-95. doi: 10.36526/kejaora.v5i1.847.
- Arifiyana, Revan Bagus. 2018. "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 3 Klatren the Level of Physical Fitness of Extracurricular Volleyball Participants in Sma Negeri 3 Klaten."
- Deny Riana. 2021. *Ensiklopedia Kebugaran Jasmani*. edited by Harun. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan.
- Dewi, Dian Fitria Saputri, Herman Tarigan, and Suranto. 2020. "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA." *5*(3):248-53.
- Fahmi, Andrian, Muhammad Suhdy, and Hengky Remora. 2021. "Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Klub Sepakbola." *1*:50-53.
- Fitriady, Gema, Sugiyanto, and Tatok Sugiarto. 2020. "Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Tumpang." *3*(2):82-90.
- Hardani. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. edited by H. Abadi. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu

- Group Yogyakarta.
- Kumar, Praveen. 2021. "Impact of Circuit Training on Selected Physical Fitness among College Level Football Players." 8(1):35–38.
- Nadjib, Abdullah, and Sapto Wibowo. 2022. "Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas X Smkn 1 Buduran Level of Physical Fitness During the Covid 19 Pandemic in Class X Students of Smkn 1 Buduran." *Berajah Journal* 2(3):557–64.
- Pratama, Megi, Alnedral, TjungHauw Sin, and Vega Soniawan. 2020. "Metode Circuittraining Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola." *Fire Risk Management* 2(February):874–84.
- Putri, Aulia Eka, Donie, Adnan Fardi, and Ronni Yenes. 2020. "Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket." 2:680–91.
- Rocky Alexander R. 2018. "Intergritas Circuit Training Dalam Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Tanah Datar." 2(2):2016.
- Saichudin, and Sayyid Agil Rifqi Munawar. 2019. *Buku Ajar Bolabasket*. Malang: Wineka Media.
- Septia, Aldi. 2022. "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Tubuh." *Journal of Physical Education and Sport Science* 4(1):27–37.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA CV.
- Sultan, Andi, Brilin Susandi, Eka Wahyudi, and Ilham Fajrin. 2019. "Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 7:51–58.
- Supriady, Andy. 2021. "Journal of Physical and Outdoor Education Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Dimasa Pandemi." 3(2):167–78.
- Susanto, Susanto. 2015. "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Ketepatan Membidik Panahan Pada Anak Usia Dini." *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam* 3(2):185–99. doi: 10.21274/taalum.2015.3.2.185-199.
- Velmurugan, M., and P. Kulothungan. 2016. "Effect of Circuit Training and Speed Agility Quickness Training on Motor Fitness Variables among School Football Players." 3(2):395–97.
- Wani, Bernabas, and Yovinianus Mbede Wea. 2021. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti."
- Winarta, D. A., and M. Faruk. 2021. "Meningkatkan Kebugaran Siswa Melalui Aktifitas Fisik Dengan Metode Tabata Trining Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Prestasi Olahraga* 60–66.
- Yuriansyah, Rahmat Hernawan, and Wiyono. 2017. "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa." 4(1):88–100.