

KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK BERBASIS CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Amilia Putri Widyowati¹, Isa Ansori², Sutaryono³

^{1,2,3}**Jurusan PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang**

¹E-mail: amiliaputriwidyowati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *quasi experimental* dan bentuk *nonequivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Gugus Merpati. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, dimana siswa kelas IV SDN Panggang 6 sebagai kelas eksperimen dan siswa kelas IV SDN Panggang 9 sebagai kelas kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes. Sedangkan teknik analisis data dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis yang meliputi uji t dan uji N-gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesamaan dua rata-rata dari kelas eksperimen dan kelas kontrol ditolak sehingga didapatkan rata-rata kebugaran jasmani kelas eksperimen lebih tinggi dari kelas kontrol dan N-gain kelas eksperimen (0,5672) > kelas kontrol (0,4167). Simpulan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif dibandingkan model pembelajaran taktis berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

Kata Kunci: model pembelajaran atletik; *circuit training*; kebugaran jasmani

Abstract

This study aims to test the effectiveness of the athletic learning model based on circuit training on the physical fitness of the fourth grade students of Gugus Merpati State Elementary School, Jepara District. This type of research is an experimental research with a research design using a quasi experimental and a nonequivalent control group form. The population in this study were all fourth grade students of Gugus Merpati State Elementary School. The sampling technique used cluster sampling, in which grade four of Panggang State Elementary School 6 as the experimental class and grade four of Panggang State Elementary School 9 as the control class. Data collection was done by using test and non-test techniques. Meanwhile, the data analysis technique used normality test, homogeneity test, and hypothesis test which included t-test and N-gain test. The results showed that the similarity of the two means of the experimental class and the control class was rejected so that the average physical fitness of the experimental class was higher than the control class and the N-gain of the experimental class (0.5672) > the control class (0.4167). The conclusion in this study is that the athletic learning model based on circuit training is more effective than the game-based tactical learning model for the fourth grade students' physical fitness of Gugus Merpati State Elementary School, Jepara District.

Keywords: athletic learning model; circuit training; physical fitness

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan membentuk watak dan mengembangkan potensi kemampuan peserta didik agar

mampu memiliki pengetahuan yang tinggi serta berguna bagi kehidupan di masyarakat. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional

menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan utama dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia, dalam pelaksanaannya memiliki tiga jenjang pendidikan diantaranya yaitu, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) diberikan mulai dari jenjang pendidikan dasar. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Bab 1 Pasal 1 Ayat 11 menyebutkan bahwa olahraga dalam pendidikan adalah pendidikan yang mengatur pada jasmani siswa dan dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan agar memperoleh suatu pengetahuan, kesehatan, kepribadian, keterampilan dan kebugaran. Oleh sebab itu, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis.

Menurut Cowell dan Hozeltn (Sukintaka) menyebutkan bahwa mendapatkan tujuan pendidikan perlu untuk melakukan peningkatan dalam

kebugaran jasmani, keadaan sosial, pengembangan mental, dan moral yang baik bagi anak. Oleh sebab itu, kebugaran jasmani menjadi sangat penting dalam mendukung civitas akademika dan aktivitas belajar siswa. Dengan kata lain, aktivitas belajar pada siswa akan menjadi baik bergantung pada kondisi kebugaran jasmani yang baik pula. Tanpa kondisi kebugaran jasmani yang baik, aktivitas belajar akan menjadi kurang maksimal. Permasalahan aktivitas belajar yang kurang maksimal juga ditemukan pada SDN Gugus Merpati, dimana siswa kelas IV sering merasa cepat lelah saat pembelajaran PJOK berlangsung. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dengan guru PJOK yang menjelaskan bahwa siswa tidak serius dalam pembelajaran dan sering meminta untuk istirahat.

Hasil pengamatan dan wawancara ditemukan bahwa belum pernah dilaksanakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Tes pengukuran kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk dilakukan karena dapat mengetahui kategori tingkat kebugaran siswa. Karena tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah sebuah modal awal untuk pencapaian kebugaran jasmani dan secara otomatis akan mempengaruhi juga pada tingkat kondisi siswa dalam kegiatan belajar, karena siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menambah semangat saat proses pembelajaran. Selain itu, permasalahan yang dijumpai adalah pengetahuan guru mengenai model-model pembelajaran inovatif masih kurang. Guru hanya terbiasa dengan model pembelajaran konvensional yang menyebabkan siswa bosan selama pembelajaran berlangsung. Model

pembelajaran PJOK memiliki berbagai macam jenis dengan bentuk strategi, teknik, metode, dan langkah pembelajaran yang memperhatikan aspek konteks dan konten. Konteks tersebut adalah lingkungan pembelajaran yang dapat memberikan semangat dan menciptakan suasana yang menyenangkan saat pembelajaran bagi peserta didik maupun pendidik. Sedangkan konten berarti isi dari materi yang akan diajarkan dalam pembelajaran PJOK seperti bagian dari gerak, permainan, senam, pendidikan luar kelas dan lain-lain. Salah satu model pembelajaran PJOK adalah model pembelajaran atletik. Model pembelajaran atletik adalah salah satu jenis model pembelajaran PJOK yang mana model pembelajarannya mencakup unsur gerak seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004) menyebutkan bahwa atletik merupakan suatu unsur bagian yang mendominasi dari PJOK dengan mengutamakan kegiatan jasmani, perilaku hidup sehat, dan pengembangan sikap, sosial, mental dan emosional yang seimbang. Memahami hal tersebut maka metode latihan yang baik dan rutin juga akan mempengaruhi perkembangan jasmaninya. Metode latihan memiliki banyak macam, salah satunya adalah program latihan *Circuit Training* yang mudah dalam penerapan dan tidak memerlukan waktu yang lama.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul "Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani". Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa

kelas IV SDN Gugus Merpati Kecamatan Jepara.

1. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan bentuk *nonequivalent kontrol group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Gugus Merpati. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari: (1) variabel bebas yaitu model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* dan model pembelajaran taktis berbasis permainan; (2) variabel terikat yaitu kebugaran jasmani siswa kelas IV pada pelajaran PJOK. Teknik pengumpulan data dengan tes dan non tes meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data hasil belajar tersebut dianalisis dengan uji t dan uji N-gain. Uji t digunakan untuk membuktikan rata-rata tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani dengan model pembelajaran taktis berbasis permainan. Uji N-gain untuk membuktikan peningkatan rata-rata tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari peningkatan rata-rata tingkat kebugaran jasmani dengan model pembelajaran taktis berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani kelas IV SDN Gugus Merpati.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data Awal

Data awal dalam penelitian ini adalah data nilai *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol sebagai berikut:

Tabel 1 Data Nilai *Pretest*

Kelas	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
Eksperimen	72	40	53,5
Kontrol	72	40	53,57

Analisis data awal yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data nilai *pretest* menggunakan uji chi-kuadrat pada kelas eksperimen diperoleh $\chi^2_{hitung} = 3,2033$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$). Pada kelas kontrol diperoleh $\chi^2_{hitung} = 7,3539$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan H_0 diterima artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data nilai *pretest* menggunakan Uji F diperoleh $F_{hitung} = 1,2746912$ dan $F_{tabel} = 1,761368$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ sehingga H_0 diterima artinya data nilai *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol homogen.

Hasil Analisis Data Akhir

Data akhir pada penelitian ini adalah data nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol sebagai berikut:

Tabel 2 Data Nilai *Posttest*

Kelas	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
Eksperimen	96	60	79,875
Kontrol	88	60	73,368

Sebelum analisis data akhir, data nilai *posttest* diuji dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis 1 yaitu uji perbedaan rata-rata (uji t) dan uji

hipotesis 2 yaitu uji peningkatan rata-rata (uji N-gain). Uji normalitas data nilai *posttest* menggunakan uji chi-kuadrat pada kelas eksperimen diperoleh $\chi^2_{hitung} = 2,0830$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$). Pada kelas kontrol diperoleh $\chi^2_{hitung} = 10,1884$ dan nilai $\chi^2_{tabel} = 11,0705$ ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$). Berdasarkan hasil uji normalitas data *posttest* menunjukkan H_0 diterima artinya data berdistribusi normal. Uji homogenitas data nilai *posttest* menggunakan Uji F diperoleh $F_{hitung} = 1,093859$ dan $F_{tabel} = 1,761368$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima. Sehingga data nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol homogen.

Kemudian dari data *posttest* yang berdistribusi normal dan homogen tersebut dilakukan uji perbedaan rata-rata menggunakan uji t. Hasil perhitungan uji t dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata

Kelas	N	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}
Eksperimen	32	79,875	8,527	1,995
Kontrol	38	61,895		

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai $t_{hitung} = 8,527$ dan $t_{tabel} = 1,995$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya H_1 diterima. Hal ini menjelaskan bahwa rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih dari rata-rata hasil tes kebugaran jasmani siswa yang menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada siswa kelas IV SDN Gugus Merpati.

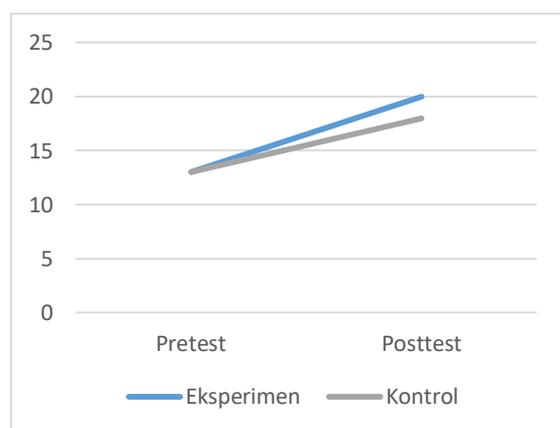
Selanjutnya dilakukan uji peningkatan rata-rata menggunakan uji N-

Gain. Hasil perhitungan N-Gain dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Peningkatan Rata-rata

Kelas	Pretest	Posttest	N-Gain	Kategori
Eksperimen	13,375	19,968	0,567	Sedang
Kontrol	13,314	18,342	0,416	Sedang

Data peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol disajikan dalam diagram garis sebagai berikut.



Gambar 1 Diagram N-Gain

Berdasarkan tabel 4 dan gambar diagram 1, rata-rata *pretest* kelas eksperimen sebesar 13,375 dan meningkat pada rata-rata *posttest* menjadi 19,9687. Hasil N-Gain sebesar 0,567 dengan kriteria sedang. Rata-rata *pretest* kelas kontrol yaitu 13,314 dan meningkat pada rata-rata *posttest* menjadi 18,3421. Hasil N-Gain kelas kontrol sebesar 0,416 dengan kriteria sedang. Sehingga peningkatan rata-rata hasil belajar kelas eksperimen lebih dari peningkatan rata-rata hasil belajar kelas kontrol.

Perbedaan hasil tes kebugaran jasmani kelas eksperimen dan kelas kontrol tersebut dikarenakan pembelajaran PJOK

menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan belum dapat menekankan aspek gerak-gerak dasar olahraga kepada siswa. Siswa hanya difokuskan pada bermain dan berlomba. Dalam penerapan permainan membutuhkan banyak waktu untuk persiapan dari mulai pemanasan, pengarahan, pemberian contoh dan pengaplikasian permainan sehingga waktu yang tersisa untuk siswa melakukan permainan sangat terbatas dan siswa hanya bisa bermain dalam waktu yang singkat karena adanya pembagian kelompok sesuai dengan peraturan permainannya. Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kurang tepat jika digunakan untuk materi kebugaran jasmani karena dalam materi kebugaran jasmani siswa dituntut untuk lebih banyak bergerak agar dapat memperoleh tujuan dari latihan kebugaran jasmani salah satunya yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kelemahan itulah yang menyebabkan pembelajaran di kelas kontrol kurang efektif sehingga hasil tes kebugaran jasmanipun kurang memuaskan.

Menurut Surat Keputusan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (SK Kemendikbud) Nomor: 041/U1987 menjelaskan bahwa atletik adalah ibu dari segala jenis cabang olahraga, hal ini membuat atletik menjadi cabang olahraga yang wajib ada untuk pendidikan di semua jenjang terlebih di sekolah dasar karena pada usia ini gerak dasar atletik dapat membuat siswa menjadi aktif. Hal itu menunjukkan bahwa pembelajaran atletik sangat penting untuk dilakukan dalam jenjang sekolah dasar, agar dapat menarik minat siswa diperlukan adanya inovasi guru dalam pembelajaran yang perlu didorong dan inovasi harus sesuai dengan situasi,

kondisi, dan materi yang disampaikan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:12) latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Menurut Sarwono (2007: 111) *circuit training* adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Dengan menerapkan sistem *circuit training* dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dampak yang ditimbulkanpun menjadi positif.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Akhmad Sobarno (2016:15) menyatakan bahwa model atletik ini dapat digunakan untuk meningkatkan perspektif pedagogic penjas dalam pembelajaran. Penelitian oleh Adi Sumarsono (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa model pembelajaran atletik merupakan metode pembelajaran yang bisa dikatakan efektif untuk diterapkan pada pembelajaran. Penelitian oleh Imaniar Rachman (2014) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran Atletik yang dimodifikasi dengan permainan formula 1 dapat dikatakan efektif untuk diterapkan pada pembelajaran.

Untuk mendukung penerapan model pembelajaran atletik dengan penguatan konsep, diperlukan adanya suatu metode atau sistem latihan. Salah satu sistem latihan dalam PJOK mengenai kebugaran jasmani yaitu *circuit training*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Suminah (2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari *Circuit Training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani sisiwa kelas IV SDN Percobaan 03 Pakem Sleman. Penelitian yang dilakukan oleh Ramandhani Ardi Pratiwi (2016) menyatakan bahwa dengan menggunakan latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 7 Merak Batin, Lampung Selatan.

3. SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah rata-rata tingkat kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen lebih dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol, dan peningkatan rata-rata tingkat kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* pada kelas eksperimen lebih dari peningkatan rata-rata tingkat kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran taktis berbasis permainan pada kelas kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran atletik berbasis *circuit training* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Gugus Merpati.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada: Drs. Isa Ansori, M.Pd. sebagai dosen pembimbing pertama, Dra. Sri Susilaningih, S.Pd., M.Pd., sebagai Mitra Bestari I, dan Drs. Sutaryono, M.Pd., sebagai Mitra Bestari II, yang telah

memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan manuskrip.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya, M. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aditya, R. (2019). Development of Athletic Equipment Modifications in PJOK Learning Elementary School. *Journal of Nursing and Midwifery* 2 (1): 153-158.
- Akbaruddin, A. (2018). Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Self-Esteem dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* IV (1): 75-94.
- Hidayat, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Sirkuit Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 16 (1): 92-100.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambora Journal of Sports Coaching*, 1 (1): 12-21.
- Irianto, D. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: ANDI offset.
- Ma'mun, A. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *ACTIVE Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 4 (10): 2094-2099.
- Margono, A. (2018). The Effect of Game-Based Circuit Training Model and Leg Length on 60-Meter Sprint. *Journal of Physical Education and Sports* 7 (3): 216-220.
- Pratiwi, A. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (3): 32-36.
- Sarwono. 2007. Meningkatkan Kelincahan Pemain Bulutangkis dengan Latihan Sirkuit Pliometrik. *Proceeding Seminar Nasional PORPERTI*. Yogyakarta: Kemahasiswaan UNY Desember 2007.
- Sobarno, A. 2016. Model Pembelajaran Atletik Ditinjau dari Prespektif Pedagogik Penjas (*Athletic Learning Model See From Pedagogi Prespektive*). *Jurnal Motion* VII(1): 15-21.
- Sonchan, W. (2017). The Effects of a Circuit Training Program on Muscle Strength, Agility, Anaerobic Performance and Cardiovascular Endurance. *International Journal of Sport and Health Science* 11 (4): 176-179.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukintaka. 1992. Teori Pendidikan Jasmani. Solo: Esa Grafika.
- Sumarsono, A. 2017. Implementasi Model Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Berbasis Alam. *Jurnal Magistra* 4(2): 070-083.
- Suminah. 2015. Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surat Keputusan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 041/U/1987.

Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat
1 tentang Sistem Pendidikan
Nasional.

Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 3 Tahun 2005 Bab 1 Pasal 1
Ayat 11 tentang Sistem
Keolahragaan Nasional.