

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE BERMAIN DAN SIRKUIT
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
(Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 9 Padang)**

Argantos , Yusep Efendi

Email: argantos_pyk@gmail.com

ABSTRACT

The problem in this research is the low degree of physical fitness of students of Padang State Junior High School 9. It is caused by many factors and one of them caused by the training methods used in the learning process of physical education. One effort to increase the degree of physical fitness of students of Padang State Junior High School 9 is with the selection of training methods effectively and efficiently. Therefore, this study aims to look at the differences in the effects of exercise play method and circuit to increase physical fitness of students of Padang State Junior High School 9.

The method used in this study is a quasi-experiment (quasi-experiment). The population in this study were male student Padang State Junior High School 9 in the academic year 2015/2016 used were as many as 66 people. The sampling technique is done by proportional random sampling, the number of samples used as many as 32 people. Data collection techniques using test instruments Physical Freshness Indonesia (TKJI) and statistically analyzed using comparative test (t-test) at significance level of 5%.

The results of this study indicate that: (1) Training methods play a significant influence on improvement of physical fitness of students of Padang State Junior High School 9, the results show that $t_{count} (3.971) > t_{table} (1.753)$. (2) Exercise circuit method significantly influence the improvement of physical fitness of students of Padang State Junior High School 9, the results show that $t_{count} (3.949) > t_{table} (1.753)$. (3) There is a significant difference between the training methods of play and the circuit, where the practice methods of playing influence is more effective than exercise methods circuit to improving the physical fitness of students of Padang State Junior High School 9, the results show that $t_{count} (2.779) > t_{table} (2.042)$.

Keywords : *Playing Method, Circuit Method, Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik sangat penting dilakukan untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya siswa memiliki kebugaran tubuh yang baik. Dengan banyaknya aktivitas akademis yang dilakukan oleh anak, secara psikologis juga membebani mereka dan jika hal ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi siswa makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit. Untuk mengatasi hal tersebut, tentunya dibutuhkan kerjasama antara semua pihak yang berkepentingan, baik pemerintah, praktisi pendidikan, dan masyarakat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang memiliki tugas unik yaitu menggunakan gerak sebagai media untuk pembelajaran siswa. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, perkembangan psikis, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Menengah Pertama, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi kendala dalam pelaksanaan aktivitasnya sehari-hari, oleh karena kondisi jasmani yang

tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut. Tidak terjadinya kelelahan pada siswa dalam melakukan pekerjaannya dan tetap segar kondisi tubuh setelah beraktivitas memungkinkan mereka secara wajar melaksanakan segala kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian mereka dapat menikmati kehidupan dalam arti luas.

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

Modifikasi latihan dapat dalam bentuk penyederhanaan peraturan bermain, peralatan yang dipakai, jumlah pemain, cara mendapatkan kemenangan dalam permainan tersebut, dsb. Hal terpenting adalah guru penjas tersebut harus kreatif, inovatif, dan terampil demi mencapai tujuan pendidikan itu sendiri.

Metode bermain ini memberikan ruang dan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk aktif bergerak. Tugas guru penjas memberikan kesempatan tersebut melalui strategi pembelajaran yang menarik, edukatif, variatif, dan inovatif.

Lutan (2002:21) menjelaskan bahwa "Siswa akan lebih aktif bergerak dan menguasai materi pelajaran jika pengalaman belajar diatur sedemikian rupa sehingga siswa mempunyai kesempatan untuk membuat sesuatu refleksi penghayatan, mengungkapkan dan mengevaluasi apa yang dipelajari dengan sendiri". Inilah salah satu andil dari pelaksanaan pendidikan jasmani yang kreatif, inovatif, murah, dan tidak terlalu menuntut perlengkapan standar yang mungkin sukar di dapatkan.

Di lain pihak, metode sirkuit merupakan salah bentuk metode latihan yang cukup menarik dan dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa secara serempak yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan.

Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa Sekolah Menengah Pertama. Model latihan sirkuit diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik siswa, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik pula.

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

Dengan menggunakan sedikit waktu dari jam pelajaran penjas, yang tidak lebih dari 15 menit untuk pola latihan ini sangat cocok dilakukan di sekolah menengah pertama, sehingga tidak mengganggu pembelajaran penjas dan guru juga masih memiliki cukup banyak waktu yang tersisa untuk menyampaikan materi.

Namun demikian, dari hasil pengamatan lapangan dan wawancara penulis dengan terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih sangat memprihatinkan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan fisik berlebihan saat melakukan aktivitas pembelajaran penjas di sekolah.

Kenyataan seperti ini tentu sangat memprihatinkan, padahal sesungguhnya menurut Dauer dan Pangrazy dalam Mahendra (2008) bahwa pembelajaran penjas bisa memberikan sumbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, peneliti melihat adanya faktor internal dan eksternal yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa. Faktor internal yang dimaksud antara lain, 1) kurangnya pemahaman siswa tentang betapa pentingnya kegiatan fisik olahraga, 2) kurangnya pemanfaatan waktu luang yang maksimal oleh siswa untuk melakukan kegiatan fisik olahraga, 3) kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar penjas di

sekolah, 4) siswa beranggapan bahwa kegiatan fisik olahraga sebagai kegiatan yang dapat menyebabkan cedera.

Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud antara lain, 1) kurangnya ketersediaan alokasi jam pembelajaran penjas di sekolah untuk melakukan aktivitas fisik olahraga sesuai dengan yang ditetapkan oleh kurikulum, 2) kurangnya sarana prasarana dalam mendukung pelaksanaan aktivitas fisik olahraga di lapangan, sehingga memungkinkan anak untuk memilih kegiatan bermain yang sifatnya pasif, 4) guru kurang memahami tentang berbagai macam metode latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah, 5) kurangnya motivasi guru dalam mengemas materi belajar yang lebih kondusif, inovatif, dan menyenangkan, serta 6) kurangnya dorongan dari orang tua terhadap anak untuk melakukan kegiatan fisik yang lebih bermanfaat di waktu luang.

Berdasarkan uraian di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan metode bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, dan (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode bermain dan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang,

METODE

Penelitian ini adalah eksperimental yang dilakukan di lapangan. Rancangan penelitian ini menggunakan *studi Two Group Pre-test-Post-test Design*. Waktu penelitian dilakukan dari bulan April sampai Mei 2016. Tempat penelitian dilakukan di lapangan sepak bola SMP Negeri 9 Padang dan Stadion GOR H. Agus Salim Padang. Sampel penelitian adalah siswa SMP Negeri 9 Padang yang berjumlah sebanyak 32 orang.

Dalam penelitian ini instrument yang dipakai adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 13-15 tahun dengan tujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

Sebelum penelitian dimulai, sampel diberikan penjelasan mengenai tujuan, maksud, dan prosedur penelitian. Selanjutnya dilakukan anamnesis seputar pemeriksaan riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik dan ketersediaan sampel untuk diteliti selama penelitian berlangsung. Setelah pemeriksaan dilakukan selanjutnya dilakukan tes awal (pre-test) kepada seluruh subjek yang terpilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan instrument Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun.

Setelah pre-test dilakukan, selanjutnya sampel dibagi menjadi dua group latihan dengan menggunakan teknik *Ordinary Matching Pairing*. Setelah itu, subjek penelitian melakukan latihan rutin dari kedua metode latihan yang telah ditetapkan untuk masing-masing kelompok yang dilakukan rutin 3 kali seminggu selama 6 minggu. Setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (post-test) dengan pelaksanaannya sama seperti tes awal (pre-test) untuk mendapatkan data terhadap perubahan yang diberikan dari kedua metode latihan yang diberikan.

Jenis data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif yaitu berupa data tingkat kebugaran jasmani siswa yang diukur dengan menggunakan instrument Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun. Pengambilan data dilakukan dua tahap yaitu data tes awal (pre-test) pada bulan April 2016 dan data tes akhir (post-test) pada bulan Mei 2016.

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran kemudian di analisis dengan menggunakan uji persyaratan analisis yang terdiri dari uji normalitas data dengan (uji liliefors) dan uji homogenitas data dengan uji homogenitas varian (uji-F). Setelah persyaratan analisis data terpenuhi dilanjutkan dengan uji perbandingan (uji-t) pada taraf signifikansi 5 %. Adapun kegunaan dari uji komparatif (uji t) ini adalah untuk menguji kemampuan generalisasi atau signifikansi hasil penelitian (Arikunto, 2007).

1. Untuk uji hipotesis 1 dan 2

$$th = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = Mean sampel pertama

\bar{x}_2 = Mean sampel kedua

D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua

D^2 = Kuadrat beda

$\sum D^2$ = Jumlah kuadrat beda

n = Jumlah sampel

Sumber: Arikunto (2007:395)

2. Untuk Uji Hipotesis 3

$$th = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\frac{\sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{n} + \sum x_2^2 - \frac{(\sum x_2)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

th = t_{hitung}

\bar{x}_1 = mean sampel pertama

\bar{x}_2 = mean sampel kedua

$\sum x_1$ = jumlah data pertama

$\sum x_2$ = jumlah data kedua

Sumber: Fardi, dkk (2012:54)

3. Untuk melihat seberapa besar signifikan perubahan derajat kebugaran jasmani dari pre-test ke post-test digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Dimana $\text{Mean Different} = \text{Mean Pretest} - \text{Mean Posttest}$

Sumber: Thomas & Nelson (1990:136)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data

Data	n	L_0	L_t	Kesimpulan
Metode Bermain (Pre-test)	16	0,0014	0,2130	Normal
Metode Sirkuit (Post-test)	16	0,0062	0,2130	Normal
Metode Bermain (Pre-test)	16	0,0471	0,2130	Normal
Metode Sirkuit (Post-test)	16	0,0066	0,2130	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2016

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Sedangkan untuk melihat apakah seluruh sampel berasal dari populasi yang sejenis uji homogenitas varian atau uji F yang berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi.

Berdasarkan hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Data	N	F _h	F _t	Kesimpulan
Pre-test Kel. A & B	16	1,59	2,40	Homogen

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian

Dengan demikian, dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa kesemua data dari setiap variabel bebas bersifat homogen. Oleh karena kesemua data bersifat homogen, maka analisis data dilanjutkan dengan statistik parametrik dengan uji perbandingan (uji t).

Hipotesis pertama (1) yang berbunyi: "Latihan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP N 9 Padang" diterima dan terbukti kebenarannya. Hal ini terbukti dari hasil analisis uji perbedaan antara pre-test dan post-test kelompok latihan metode bermain dihasilkan nilai $t_{hitung}(3,97) > t_{tabel}(1,75)$, maka H_0 (ditolak) dan H_a (diterima). Adapun data hasil analisis uji-t hipotesis 1 diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji-t Latihan Metode Bermain

Kelompok Metode Bermain	N	Mean	t _h	t _t	Different
Pre-test	16	12,69	3,97	1,75	7,75
Post-test	16	20,44			

Hipotesis kedua (2) yang berbunyi: "Latihan metode sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP N 9 Padang" diterima dan terbukti kebenarannya. Hal ini juga terbukti dari hasil analisis uji perbedaan antara pre-test dan post-test kelompok latihan metode sirkuit dihasilkan nilai $t_{hitung}(3,95) > t_{tabel}(1,75)$, maka H_0 (ditolak) dan H_a (diterima). Adapun data hasil analisis uji-t hipotesis 2 diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji-t Latihan Metode Sirkuit

Kelompok Metode Sirkuit	N	Mean	t _h	t _t	Different
Pre-test	16	12,44	3,95	1,75	2,12
Post-test	16	14,56			

Hipotesis Ketiga (3) yang berbunyi: "Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode bermain dan sirkuit, dimana latihan metode bermain memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan latihan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP N 9 Padang" diterima dan terbukti kebenarannya. Hal ini terbukti dari hasil analisis uji perbedaan diperoleh nilai rata-rata *post-test* kelompok latihan

metode bermain sebesar (20,44), dan nilai rata-rata *post-test* kelompok latihan metode sirkuit sebesar (14,56). Dilihat dari selisih antara kedua nilai *post-test* tersebut sebesar (0,74) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara latihan metode bermain dan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang. Dihilangkan nilai t_{hitung} (2,78) > t_{tabel} (2,04), maka H_0 (ditolak) dan H_a (diterima). Adapun data hasil analisis uji-t hipotesis 3 diperoleh sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji-t Post-test Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Latihan Metode Bermain dan Sirkuit

Kelompok Metode Bermain dan Sirkuit	N	Mean	t_h	t_t	Differ ent
<i>Post-test</i> A	16	20,44	2,78	2,04	0,74
<i>Post-test</i> B	16	14,56			

Dari hasil penelitian ini menunjukkan informasi yang didapat sangat sesuai dengan kajian teori yang peneliti kemukakan yaitu terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode bermain dan sirkuit, dimana latihan metode bermain memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan latihan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, sedangkan untuk pembahasan dari hasil penelitian ini akan peneliti paparkan sebagai berikut:

1. Latihan metode bermain berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan terjadinya peningkatan nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 12,69 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan latihan metode bermain adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 20,44.

Hal ini diperkuat lagi dengan hasil perhitungan terhadap persentase peningkatan dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* latihan metode bermain, dimana terjadinya peningkatan dari mean *pre-test* dan mean *post-test* sebesar (61,07 %).

Dari temuan yang telah dikemukakan diatas, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dengan kata lain latihan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan latihan metode bermain dilakukan dengan membagi sampel menjadi dua kelompok sesuai dengan formasi pos permainan yang telah disediakan. Kemudian masing-masing pos anggota kelompok berlomba dalam permainan sesuai dengan formasi rintangan yang telah ada dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 60 detik sebelum dilanjutkan ke pos permainan berikutnya dengan peningkatan beban latihan secara progresif yang telah disusun sebelumnya dalam program latihan.

2. Latihan metode sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan terjadinya peningkatan nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 12,44 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan latihan metode sirkuit adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 14,56.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil perhitungan terhadap persentase peningkatan dari rata-rata pre-test dan post-test latihan metode sirkuit, dimana terjadinya peningkatan dari mean pre-test dan mean post-test sebesar (17,04 %).

Dari temuan yang telah dikemukakan diatas, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dengan kata lain latihan metode sirkuit juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan latihan metode sirkuit ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Stasiun latihan terdiri atas 6 stasiun, kemudian masing-masing stasiun latihan siswa melakukan tugas gerak latihan yang telah ditetapkan sebelumnya dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 30-60 detik sebelum dilanjutkan ke stasiun latihan berikutnya dengan peningkatan beban latihan secara progresif yang telah disusun sebelumnya di dalam program latihan.

3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode bermain dan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani

Hasil analisis ketiga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara latihan metode bermain dan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dengan kata lain latihan metode bermain lebih efektif dari pada metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Namun secara perolehan rata-rata tes awal dan tes akhir kedua metode latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dengan menggunakan latihan metode bermain memberikan pengaruh yang lebih baik bila dibandingkan dengan menggunakan metode sirkuit.

Teori menyatakan pemberian latihan dalam bentuk bermain pada siswa untuk membangun kondisi fisik secara menyeluruh lebih efektif karena pelaksanaan latihan yang bervariasi, gembira, berkompetisi, serta dapat meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran.

Untuk melihat kebenaran apakah metode bermain lebih efektif dari pada metode sirkuit dapat dilihat analisis statistik diperoleh $t_{hitung}(2,779) > t_{tabel}(2,042)$, yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis metode bermain lebih efektif dari pada metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani diterima dan teruji kebenarannya. Dengan kata lain terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode bermain dan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Pada hasil tes akhir dari kedua kelompok metode bermain dan metode sirkuit terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Peningkatan metode bermain mempunyai rentangan *mean* tes awal dan *mean* tes akhir sebesar 7,75, sedangkan metode sirkuit mempunyai rentangan *mean* tes awal dan *mean* tes akhir sebesar 2,13. Dapat dilihat bahwa perbandingan *mean* metode bermain dari tes awal dan tes akhir lebih besar dibandingkan *mean* metode sirkuit dari tes awal dan tes akhir.

Selain melihat perbandingan mean antara metode bermain dan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dapat juga dilihat perbandingan nilai persentase peningkatan antara kedua metode ini. Dalam metode bermain, nilai persentase peningkatan dari tes awal terhadap tes akhir kebugaran jasmani sebesar 61,07 %. Sedangkan pada metode sirkuit, nilai persentase peningkatan dari tes awal terhadap tes akhir kebugaran jasmani sebesar 17,04 %.

Hal ini berarti metode bermain lebih baik terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Jadi secara keseluruhan, skor peningkatan kebugaran jasmani kelompok yang diberikan metode bermain lebih tinggi dari pada yang diberi metode sirkuit.

Sebagaimana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya menggunakan metode bermain dalam latihan dapat merangsang unsur-unsur psikologi siswa. Karena dalam berlatih mereka saling bekerjasama dalam kompetisi demi mencapai kemenangan

dari kelompoknya. Kemudian dalam berlatih pada kelompok mereka terbiasa berkomunikasi dengan baik, karena mereka harus saling membantu satu sama lain dan saling bekerjasama sehingga suasana latihan berjalan dengan penuh semangat dan kegembiraan.

Lutan (2002:21) menjelaskan bahwa “Siswa akan lebih aktif bergerak dan menguasai materi pelajaran jika pengalaman belajar diatur sedemikian rupa sehingga siswa mempunyai kesempatan untuk membuat sesuatu refleksi penghayatan, mengungkapkan dan mengevaluasi apa yang dipelajari dengan sendiri”. Inilah salah satu andil dari pelaksanaan pendidikan jasmani yang kreatif, inovatif, murah, meriah, dan tidak terlalu menuntut perlengkapan standar yang mungkin sukar di dapatkan.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Gusril (2015:159) “Bila aktivitas belajar tinggi dan sudah ada rasa senang dalam melakukannya, tentu siswa akan banyak memanfaatkan waktu belajarnya dengan aktivitas gerak yang gembira, dampaknya siswa kaya dengan berbagai pengalaman gerak dan timbul motivasi yang kuat untuk selalu melakukannya”.

Pendekatan latihan metode bermain dan metode sirkuit merupakan salah satu metode yang diterapkan untuk mengembangkan kebugaran fisik, dengan kata lain kedua metode yang dilakukan dalam penelitian ini dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan untuk siswa SMP Negeri 9 Padang.

Hal ini terlihat dari hasil temuan dalam penelitian ini bahwa metode bermain dan metode sirkuit sama-sama dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang. Dengan demikian metode bermain dan sirkuit merupakan salah satu metode latihan yang dapat membangun kebugaran fisik secara keseluruhan.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

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

1. Latihan metode bermain berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, ($t_{hitung} 3,97 > t_{tabel} 1,75$).
2. Latihan metode sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, ($t_{hitung} 3,95 > t_{tabel} 1,75$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode bermain dan sirkuit, dimana latihan metode bermain memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan latihan metode sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Padang, ($t_{hitung} 2,779 > nilai t_{tabel} 2,042$).

Temuan-temuan penelitian ini sebagaimana yang telah dikemukakan pada kesimpulan diatas juga memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada siswa dapat dilakukan dengan menggunakan latihan metode bermain. Hal ini dikarenakan melalui penyajian materi latihan bermain, dalam pelaksanaan disajikan dalam bentuk bermain dan berlomba (kompetisi) yang memungkinkan siswa lebih termotivasi, gembira, dan bersemangat. Pada akhirnya siswa tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih sehingga akan berdampak pada peningkatan derajat kebugaran jasmani yang baik, yang seharusnya dimiliki oleh semua siswa.
2. Sesuai dengan hasil pengolahan data, diketahui bahwa latihan metode sirkuit juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun demikian, bila diterapkan pada siswa, ternyata metode ini membutuhkan motivasi yang tinggi dalam upaya pengembangan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan metode ini dilakukan secara terus-menerus dengan bentuk pengulangan gerakan latihan yang berulang-ulang sesuai dengan yang telah ditetapkan di setiap stasiun dan tidak adanya suasana kompetisi sehingga mudah menimbulkan kejenuhan siswa dalam berlatih, dampaknya siswa melakukan gerakan latihan dengan kurang serius. Berdasarkan kelebihan dan kekurangan dari metode sirkuit, maka metode ini lebih efektif jika diterapkan pada atlet. Hal ini dikarenakan atlet sudah mempunyai motivasi yang tinggi dalam berlatih serta memahami manfaat dari setiap

kegiatan latihan yang dilakukan. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan metode ini diharapkan kreativitas guru dalam merancang materi pembelajaran dalam bentuk permainan sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih hidup serta memungkinkan timbulnya motivasi tinggi siswa untuk menunaikan tugas gerak yang harus diselesaikannya.

3. Metode bermain dan metode sirkuit merupakan sebuah pendekatan model latihan yang diterapkan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah. Kelebihan dari kedua metode ini direkomendasikan sebagai solusi dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Karena latihan dengan metode bermain merupakan sebuah program latihan yang dirancang dalam bentuk permainan kecil yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa. Penggunaan dari metode ini memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, karena materi yang telah dirancang semenarik mungkin dan disajikan dalam bentuk permainan sehingga mampu membangkitkan aspek psikologis siswa. Di lain pihak, metode sirkuit juga merupakan program latihan dengan berbagai jenis beban kerja yang dilakukan secara bertahap maupun simultan dan terus menerus dengan sama-sama diselingi waktu istirahat pada pergantian jenis beban kerja. Metode sirkuit mempunyai beberapa faktor keuntungan dalam program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti: a) terdiri dari 6 sampai 15 stasiun yang berbeda satu sama lain, b) pengorganisasian urutan latihan dan jarak stasiun untuk menekankan pada otot, paru-paru, dan peredaran sistem yang akan dilatih, c) banyaknya stasiun dalam latihan yang akan digunakan berhubungan dengan alat dan fasilitasnya sesuai dengan hasil yang diharapkan, d) latihan yang diberikan sesuai struktur dan pola gerak untuk melaksanakan pengulangan sebanayak mungkin dengan *interval* 30-60 detik di setiap stasiun sehingga menimbulkan kelelahan yang cukup berarti, e) dalam pemilohan organisasi waktu istirahat (*interval*) sangat penting guna proses pemulihan fisiologis seperti proses sistem energi sepanjang latihan, f) dapat menghitung banyaknya pengulangan yang dilakukan dalam waktu tertentu dengan batasan waktu yang ditetapkan dalam setiap penyelesaian antar set di semua stasiun, sehingga membantu monitoring kemajuan dan motivasi dalam pelaksanaan latihan dan akan berimplikasi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Sesuai dengan hasil kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran untuk perbaikan ke depannya sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
Dalam upaya pengembangan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik, disarankan untuk memprogramkan bentuk-bentuk model latihan fisik ini dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai produktivitas kerja serta kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang.
2. Bagi Guru
Dalam upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa, dianjurkan untuk memilih model latihan yang cocok dengan tingkat karakteristik individu yang dilatih dalam proses pembelajaran, serta merancang materi latihan dalam bentuk permainan kecil yang dimodifikasi sehingga timbulnya ketertarikan dan motivasi siswa dalam melakukannya.
3. Peneliti Lain
Untuk peneliti selanjutnya yang akan mengkaji dan meneliti tentang berbagai metode latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, diharapkan memilih dan mencermati metode latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan individu yang dilatih agar tujuan yang diinginkan tepat sasaran.

Catatan:

Artikel ini ditulis dari Tesis Penulis di Pascasarjana FIK Universitas Negeri Padang dengan tim Pembimbing Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons, Dr. Argantos, M.Pd dan tim kontributor Prof. Dr. Kasman Rukun, M.Pd, Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd, dan Dr. Umar, MS, AIFO

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Ali, Al-Haliq Mahmoud. 2015. *Using The Circuit Training Method To Promote Physical Fitness Components Of The Hashemite University Students*. *Journal Acta Kinesiologica* 9. Suppl. 1:35-38. (diakses 12 Januari 2016)
- Alnedral. 2015. *Strategi Pembelajaran Dalam PJOK*. Padang: Andi Offset
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman & Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology Of Training: The Key Of Athletic Performance 2nd edition*. Iowa: Kendall/ Hunt Pub. Company.
- _____. 1994. *Power Training for Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. IKIP Malang: UM Press.
- Campbell, Donald T. and Stanley, Julian C. 1966. *Experimental and Quasi – Experimental Designs for Research*. Palo Alto London: Houghton Mifflin Company Boston – Dallas Geneva, III. Hopewe ll, N.J.
- Chen, S. et al. 2014. “ *Relationship Between Motivation And Learning in Physical Education and After –School Physical Activity*”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Journal of EBSCO. Vol 85, 468-477.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Standar Isi*. Jakarta: Depdiknas
- Fardi, Adnan dkk. 2012. *Silabus Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: UNP.
- Getchell, Bud. 1979. *Physical Fitness: A Way Of Life 2nd edition*. Muncie: John Wiley & Sons, Inc.
- Giriwijoyo. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gusril. 2015. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- J. Matakupan. 1996. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Krevitz, Len. 2004. *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kuncoro, Bagus. 2008. *Pengaruh Pembelajaran Model Bermain dan Model Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lempas Lembing*. Skripsi. FKIP UNS.
- Lutan, Rusli. 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- _____. 2002. *Menuju Sehat dan Buger*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jendral Olahraga.
- Mamun, Aceng. 2012. *Dampak Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Sosial*. Tesis. SPS UPI.
- Metzler W. Michael. 1990. *Instructional Models for Physical Education*. Champaign: Human Kinetics Books.
- Mutohir, Toho Cholik. 1997. *Pendidikan Jasmnai dan Kesehatan Buku Teks DII PGSD*. Jakarta: Depdikbud.
- _____ & Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- Pekik, Djoko. 2004. *Buger dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. 2010. Jakarta: Kemendiknas.
- Riduwan. 2003. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII-IX*. Jakarta: Erlangga
- Saefudin, Udin. 2011. *Inovasi Pendidikan*. Penerbit Alfabeta, Bandung.

- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- Sharkey, BJ. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Siedentop, D. 1990. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. 2002. *Teori Bermain*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suminah. 2015. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman*. Skripsi. FIK UNY.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Syahara, Sayuti. 2003. *Konsep Rangkuman dan Penjelasan : The Physiological Bhasis of Physical Education and Atheletics*, Padang: Pasca Sarjana UNP
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. 1990. *Research Methods in Physical Activity*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Undang- Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. pdf
- Wiarto, Giri. 2012. *Fisiologi dan Olahraga*. Surakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, A. M. 2013. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press