

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA SMA
NEGERI 1 INDERALAYA UTARA OGAN ILIR**

Skripsi Oleh

RASYONO

Nomor Induk Mahasiswa 06061006037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2010

S
613.707
Ras
E-100880
2610

R. 18408
1. 18852

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI SIRKUIT (CIRCUIT TRAINING)
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA SMA
NEGERI 1 INDERALAYA UTARA OGAN ILIR**

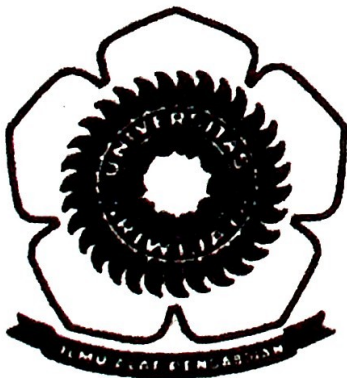


Skripsi Oleh

RASYONO

Nomor Induk Mahasiswa 06061006037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2010

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI SIRKUIT (*CIRCUIT TRAINING*)
TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA SMA
NEGERI 1 INDERALAYA UTARA OGAN ILIR**

Skripsi Oleh

RASYONO

Nomor Induk Mahasiswa 06061006037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

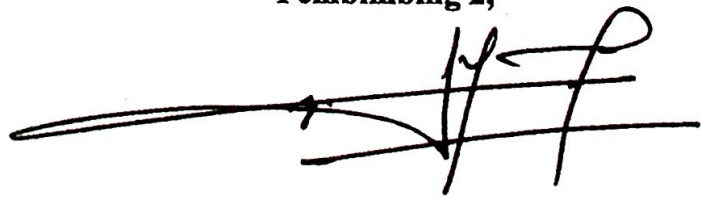
Disetujui

Pembimbing 1,



Dr. Hj. Fauziah N.K., dr. Sp.RM., MPH
NIP 194604261971102001

Pembimbing 2,



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP196303081987031003

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP 196105281987021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 03 Mei 2010

TIM PENGUJI

Ketua : Dr.Hj. Fauziah N.K., dr. Sp.RM., MPH.

Sekretaris : Drs.Syamsuramel, M.Kes.

Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.

Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.

Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes.

Inderalaya, Mei 2010

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP 196105281987021001

Motto:

"Tak ada satu orangpun di dunia ini yang mampu menghentikan langkahmu untuk memnggapai impianmu".

"Jadikan impian dan harapanmu sebagai sumber kekuatan untuk bertahan dalam mengarungi hidup di dunia ini".

"Hiduplah untuk berjuang, Berjuanglah untuk keberhasilan, berhasil dalam segala hal".

Kupersembahkan Untuk:

- ❖ *Ayahanda (Sura Witana) Dan Ibunda (Kasniyem) Terhormat Yang Selalu Kuharapkan Doanya Dan Mengharapkan Keberhasilanku*
- ❖ *Ayunda (Darsiti, Tarsiti, dasiti) dan kakakku (Amid, Aryoto)*
- ❖ *Orang Yang ada dihatiku, Orang Yang Memberi Semangat Hingga terselesaikan Skripsi ini (Evtita)*
- ❖ *Teman-Teman Ku sekosan(eplex, mi2n, basri, Richard) dan Se-Perjuangan Angkatan 2006 Penjaskes dan seluruh angkatan penjaskes Unsri*
- ❖ *Anak-anak Tae Kwon do UNSRI dan Ogan ilir*
- ❖ *Guru, Staf Dan Siswa Di SMA Negeri 1Indrealaya Utara Kabupaten Ogan Ilir*
- ❖ *Almamater ku*

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Inderalaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr.Hj. Fauziah N.K., dr. Sp.RM., MPH dan Bapak Drs.Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Fatoni selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir, Bapak Sulaimin, selaku Guru Bidang Studi Penjaskes di SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Inderalaya, Mei 2010

Penulis,

RY

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.1 Batasan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Hipotesis.....	5

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Latihan	6
2.1.1 Definisi Latihan	6
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan	6
2.1.3 Fungsi Latihan.....	7
2.1.4 Tujuan Latihan	8
2.2 Definisi Latihan Sirkuit (<i>circuit training</i>)	8
2.2.1 Cara melakukan <i>Circuit Training</i>	9
2.2.2 Langkah-langkah Melakukan <i>Circuit Training</i>	9
2.2.3 Materi <i>Circuit Training</i>	10
2.2.4 Manfaat <i>Circuit Training</i>	11



2.3	Definisi Modifikasi	11
2.4	Definisi Latihan Modifikasi Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	12
2.5	Hakekat Kesegaran Jasmani	12
2.5.1	Definisi Kesegaran Jasmani.....	12
2.5.2	Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	14
2.5.3	Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani	14
2.5.4	Komponen Kesegaran Jasmani	15
2.5.5	Cara Melakukan Modifikasi Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	19
2.5.6	Analisa Gerak dan Otot-otot yang Terlibat dalam Latihan Modifikasi Sirkuit (<i>Circuit Training</i>)	21
2.6	Instrumen Tes Kesegaran Jasmani	25
2.6.1	Tes Lari 2,4 km (Metode <i>Cooper</i>)	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Variabel Penelitian	29
3.2	Defenisi Operasional Variabel	29
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.3.1	Populasi Penelitian	30
3.3.2	Sampel Penelitian.....	30
3.3.3	Teknik Sampling.....	31
3.4	Jenis Penelitian	32
3.5	Rancangan Penelitian	32
3.6	Metode Pengumpulan Data	33
3.7	Program Latihan Modifikasi Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	34
3.8	Teknik Analisa Data	35
3.8.1	Uji Normalitas	35
3.8.2	Uji Homogenitas.....	37
3.8.3	Uji Hipotesis.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Karakteristik Sampel	39
4.1.2 Data Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	39
4.1.3 Data Posttest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	41
4.2 Analisis Data Penelitian	44
4.2.1. Uji Normalitas	44
4.2.2 Uji Homogenitas	44
4.2.3 Uji Hipotesis	44
4.3 Analisis Varians (Anava)	45
4.3.1 Analisis Varians Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol	45
4.4. Perhitungan Uji t Menggunakan Software SPSS	46
4.5 Pembahasan	46
4.5.1 Pembahasan Hasil Latihan Modifikasi Sirkuit (<i>circuit training</i>) Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	47
4.5.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	47
4.5.3 Pembahasan Hasil Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani.....	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	54
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Tes Lari 2,4 Km	28
Tabel 2. Populasi dan Sampel	30
Tabel 3. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Pretest	31
Tabel 4. Program Latihan Sirkuit	34
Tabel 5. Harga-harga yang diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan menggunakan Tes Bartlett.....	37
Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	39
Tabel 7. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	40
Tabel 8. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	42
Tabel 9. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Analisis gerak Lari melewati <i>hola-hop</i>	21
Gambar 2. Analisis gerak Lari melompatti kardus	21
Gambar 3. Analisis gerak <i>sit-up</i> berpasangan dengan media bola.....	22
Gambar 4. Analisis gerak lempar tangkap bola berpasangan	22
Gambar 5. Analisis gerak latihan keseimbangan jongkok berdiri satu kaki..	23
Gambar 6. Analisis Peregangannya punggung dan tungkai secara statis	24
Gambar 7. Analisis Lari cepat 20 m.....	24
Gambar 8. Rancangan Penelitian	32
Gambar 9. Diagram Batang Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	41
Gambar 10. Diagram Batang Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data penelitian	54
Lampiran 2. Analisis data pretest	55
Lampiran 3. Data posttest	59
Lampiran 4. Analisis uji Normalitas	63
Lampiran 5. Analisis uji Homogenitas.....	64
Lampiran 6. Uji Hipotesis.....	66
Lampiran 7. Analisis Varians (Anava)	69
Lampiran 8. Perhitungan Uji t Menggunakan software SPSS	71
Lampiran 9. Jadwal Dan Materi Latihan Penelitian.....	73
Lampiran 10. Daftar G (Distribusi t).....	77
Lampiran 11. Daftar H (Distribusi X^2)	78
Lampiran 12. Daftar I (Distribusi F).....	79
Lampiran 13. Pengesahan Judul Skripsi	83
Lampiran 14. SK Pembimbing.....	84
Lampiran 15. Halaman Pengesahan Proposal Penelitian	85
Lampiran 16. Izin Penelitian dari Dekan FKIP UNSRI.....	86
Lampiran 17. Izin Penelitian dari Diknas Ogan Ilir	87
Lampiran 18. Rekomendasi Diknas Ogan Ilir.....	88
Lampiran 19. Surat Keterangan dari Sekolah	89
Lampiran 20. Kartu Bimbingan	91
Lampiran 22. Pengesahan Ujian Akhir	92
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian	93

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*circuit training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Ogan Ilir”. Masalah dalam penelitian ini yaitu adakah Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*circuit training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Ogan Ilir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*circuit training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Ogan Ilir. Jenis penelitian ini eksperimen sungguhan. Dengan populasi siswa putra kelas X dan XI SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Ogan Ilir tahun ajaran 2009-2010 yang berjumlah 44 siswa. Menggunakan penelitian total sampling yang berjumlah 44 orang siswa putra dibagi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing* yaitu 22 orang sebagai kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan Latihan Modifikasi Sirkuit (*circuit training*) dan 22 orang sebagai kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Instrument yang digunakan adalah Tes Lari 2,4 km metode *Cooper*. Kelompok eksperimen diberi Latihan Modifikasi Sirkuit (*circuit training*) selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 70% DNM. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan modifikasi sirkuit (*circuit training*) mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen dari 15,79 ke 14,69 atau rata-rata waktu tempuh menjadi lebih cepat sebesar -1,1. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas menggunakan tes *Bartlett* dan uji t. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,02$ sedangkan $t_{tabel} = 1,67$ dengan $dk = 42$ dan $\alpha = 5\%$, sehingga $t_{hitung} = 4,02 > t_{tabel(0,95)(42)} = 1,67$ serta dari uji Anava kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen didapatkan $F_{hitung} = 15,93$ sedangkan F_{tabel} dengan $dk = 42$ dan $\alpha = 1\% = 7,27$ serta $\alpha = 5\% = 4,07$, harga F_o hasil perhitungan berarti lebih besar dari harga F_t baik berdasarkan taraf signifikan 5% ($p < 0,05$ atau $p = 0,05$) maupun 1% ($p < 0,01$ atau $p = 0,01$). Maka F_o yang diperoleh signifikan. Dari perhitungan SPSS nilai P Kelompok eksperimen 0,001, dengan demikian jika di bandingkan dengan $\alpha = 0.05$ maka $P < \alpha$, sehingga kesimpulan statistika yang diambil adalah H_a diterima dengan signifikan. Dengan demikian terdapat “Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir”

Kata kunci : Latihan Modifikasi Sirkuit (*circuit training*), Tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam rangka menghadapi era globalisasi diperlukan manusia yang berkualitas. Pembentukan manusia berkualitas dapat dilakukan melalui pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga, karena dengan pendidikan jasmani dan olahraga akan membuat tubuh sehat, bagian penting dari hidup sehat adalah kesegaran jasmani.

Undang-undang RI Bab 1 pasal 1 no 10 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (<http://www.kemenegpora.go.id>). Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (<http://tegartia.wordpress.com/2009/11/06/kurikulum-penjas-dan-olahraga>). Dengan terlaksananya proses pendidikan yang demikian maka diharapkan pembinaan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dapat tercapai dengan maksimal.

Karena pentingnya kesegaran jasmani itulah pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pembentukan manusia Indonesia seutuhnya ini sesuai dengan UU RI nomor 3 pasal 3 dan 4 Tahun 2005 tentang fungsi dan tujuan keolahragaan

nasional bahwa Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan hal yang penting dalam hidup dan perlu pembinaan yang tepat.

Secara umum “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Depdiknas, 2002:1). Namun dalam kenyataan banyak orang yang belum memiliki kesegaran jasmaninya, ini dicontohkan banyak para pelajar yang jatuh pingsan saat upacara bendera, para olahragawan/atlet pemula yang tidak sanggup mengikuti latihan disebabkan kelelahan dalam berlatih.

Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, karena dengan kesegaran jasmani yang baik membantu manusia untuk lebih produktif dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, tetapi kenyataan di masyarakat berdasarkan pengamatan dan informasi yang peneliti dapatkan, banyak orang yang berpendapat bahwa latihan olahraga hanya buang-buang waktu, menyebabkan capek dan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga banyak orang tua dan guru yang melarang siswa untuk melakukan kegiatan olahraga.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan secara langsung di SMA Negeri 1 Inderalaya Utara, peneliti menemukan bahwa kesegaran jasmani siswanya kurang. Ini ditandai dengan selalu terdapatnya siswa yang jatuh pingsan saat mengikuti upacara bendera. Selain hal tersebut kurangnya waktu olahraga bagi siswa juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, dengan kata lain waktu mereka terkuras untuk mengikuti pelajaran di kelas dengan tuntutan nilai akademik yang baik sehingga kesadaran berolahraga kurang. Padahal menurut Okpalinsyah (2008:51)

adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Oleh karena itu peningkatan kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang prestasi belajar siswa.

Apalagi untuk sekolah yang berlabel unggulan seperti SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir dimana para siswa mempunyai sedikit waktu untuk berolahraga disebabkan jam sekolah yang panjang. Dengan demikian waktu belajar Penjas Orkes harus dilaksanakan dengan efektif oleh guru agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat menunjang peningkatan prestasi akademik siswa.

Hals lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Inderalaya Utara adalah telah dihapuskannya hari “krida” yaitu hari dimana siswa bebas berolahraga sesuai hobinya yang dilakukan satu minggu satu kali, hal ini menambah kurangnya waktu olahraga siswa. Di sisi lain variasi dalam pembelajaran Penjaskes sangat penting guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Fenomena ini terjadi karena tingkat kebugaran jasmani seseorang itu lemah, lemahnya tingkat kebugaran jasmani ini disebabkan kurangnya kesadaran seseorang untuk berolahraga dan berlatih atau mungkin dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para guru penjas atau pelatih olahraga kurang memiliki variasi dalam melatih sehingga peserta didiknya merasa bosan dan mengalami kejenuhan dalam berlatih, oleh karena itu tujuan latihan atau proses pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik tidak tercapai. Dengan demikian para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat mencapai suatu keberhasilan dalam mengajar dan melatih.

Circuit training adalah bentuk latihan kombinasi dari semua unsur fisik secara serempak, bisa berupa naik-turun tangga, lari kesamping, kebelakang, lompat

dan sebagainya, bentuk-bentuk latihan biasanya disusun dalam bentuk lingkaran (Harsono, 1988:227).

Menurut penelitian yang ada, menjalankan *circuit training* dapat menunjukkan peningkatan kapasitas paru-paru sebesar 4-8%. Kapasitas paru-paru yang tinggi biasa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang (http://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit_latihan).

Dengan pertimbangan-pertimbangan di atas, maka peneliti berkesimpulan bahwa perkembangan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani sangat diperlukan, serta perlu adanya suatu pedoman dan formula baru dalam melaksanakannya, seperti diperlukannya bentuk latihan bervariasi yang menyenangkan bagi para pelajar atau peserta didik agar dalam proses pembelajaran pencapaian kesegaran jasmani dapat tercapai.

Banyaknya komponen dalam kesegaran jasmani inilah yang membuat penulis memilih latihan sirkuit (*circuit training*) sebagai pilihan tepat dalam meningkatkan kesegaran jasmani para siswa atau peserta didik, dimana latihan sirkuit terdiri dari pos-pos dan pada pos-pos itu dapat diisi latihan-latihan yang mengarah pada komponen kesegaran jasmani namun dengan cara dan menggunakan peralatan yang dimodifikasi.

Dengan pernyataan yang dijelaskan di atas, peneliti akan mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu pembatasan masalah. Penelitian ini hanya membatasi, Adakah Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir.

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara kabupaten Ogan Ilir.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik dan pembina olahraga dalam menentukan program latihan .
2. Bagi sekolah dan guru penjas penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan memperkaya model pembelajaran Penjaskes.
3. Untuk dapat dijadikan bahan acuan pada penelitian sejenis ataupun lanjutan.
4. Bagi peneliti sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu.

1.6 Hipotesis

Secara ringkas hipotesis dalam statistik merupakan pernyataan statistik tentang parameter populasi sedangkan hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian (Sugiyono, 2008:85). Penulis menyatakan adanya pengaruh latihan modifikasi sirkuit (*circuit training*) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amid. 2009. "Pengaruh Latihan Lari 30 meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 3 Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir. *Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas PGRI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 1999. *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- _____. 2002. *Ketahuiilah tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas jasmani .
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://teknologipendidikan.wordpress.com/2006/09/12/sekolah-unggulan/> .
Diakses tgg 22 agustus 2009.
- _____. [//marrkuntik.blogspot.com/2009/03/abstrakmeningkatkan-kesegaran-jasmani.html](http://marrkuntik.blogspot.com/2009/03/abstrakmeningkatkan-kesegaran-jasmani.html). Diakses tgl 24 agustus 2009.
- _____. [-://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit_latihan](http://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit_latihan). Diakses .hari Kamis tgl 29 oktober 2009.
- _____. [://pojokpenjas.blogspot.com/2008/12/modifikasi-pembelajaran-pendidikan.html](http://pojokpenjas.blogspot.com/2008/12/modifikasi-pembelajaran-pendidikan.html). Diakses tanggal 1 Desember 2009.
- _____. [://www.kemenegpora.go.id](http://www.kemenegpora.go.id). Diakses tanggal 1 Desember 2009.
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismayanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: C.V. Akademika Pressindo.
- Kuantaraf, Kathlen Liwijaya dan Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.

- Kuncoro, Tri Atmiko. 2005. "Pengaruh Latihan Berangkai 4 Pos Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani SiswaPutri Kelas IV dan V SD Mangangkulon 02 Kecamatan Tugu Kota Semarang". *Skripsi*. Semarang: UNNES.
- Kurdi, Fauziah Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: UNSRI.
- Lutan, Rusli dan Adang Suherman, 1999/2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Mardianto, dkk. 2000. "Hubungan pola Konsumsi, Status gizi, Aktivitas Jasmani dan Kesegaran Jasman". Jakarta: PPPITOR Kantor Menpora.
- Maskur. 2006. "Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga". Palembang
- _____. 2007. "Kinesiologi Olahraga". Palembang
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Bandung: Yulistira.
- Noer, Hamidsyah, dkk. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika.
- Okpalinsyah, Alven. 2008. "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Muhamadiyah I Palembang". *Skripsi*. Inderalaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Pate, R. R, Bruce Mc, Robert Rotella. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. Amerika Serikat: CBC College Publishing.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Syamsuddin. 2007. "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Modifikasi dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa SD. (Studi eksperimen di Kecamatan Inderalaya Utara Ogan Ilir SUM-SEL)". *Thesis*. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Usman, Husaini dan R. PurnomoSetiady Akbar. 2008. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Widjaja, Surja. 1998. *Kinesiologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.