

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PADA SISWA SMA NEGERI 3 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**Tri Bayu Norito**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006001**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**2012**

S  
613.713.07  
Tri  
P  
2012.

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PADA SISWA SMA NEGERI 3 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**Tri Bayu Norito**

**Nomor Induk Mahasiswa 06071006001**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2012**

**Pengaruh Metode Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 3 Palembang**

Oleh

**Tri Bayu Norito**

**06071006001**

**Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

Telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program strata 1.

Indralaya, Januari 2012

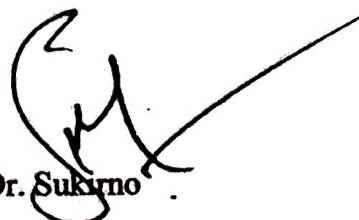
Pembimbing I

Pembimbing II



**Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A., Ph.D.**

**NIP.195904121984031002**



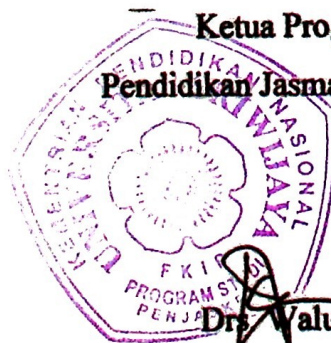
**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

Mengetahui

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyd, M.Kes**

**NIP. 195601241984031001**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 14 Februari 2012**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A.,Ph.D.**



---

**2. Sekretaris : Dr. Sukirno**



---

**3. Anggota : Prof. Dr. Fauziah N.,K, SP.RM.MPH**



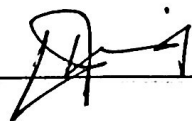
---

**4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes**



---

**5. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd**



---

**Inderalaya, 16 Februari 2012  
Diketahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd  
NIP. 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Tri Bayu Norito  
Nim : 06071006001  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmmani Pada Siswa SMA Negeri 3 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :


Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Januari 2012



  
Tri Bayu Norito  
06071006001

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT Skripsi ini ku persembahkan kepada.

- Untuk Ayahanda (Ir. Fusito HY) dan Ibunda (Dra. Siti Khodijah) yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk ku dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Kedua kakak ku yang sangat menyanyangi ku.
- Untuk Pembimbingku Bapak Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A.,Ph.D dan Bapak Dr. Sukirno yang berperan besar dalam membimbing ku dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Seluruh dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.
- Teman-teman seperjuangan angkatan 2007 yang telah menjadi motivator dan membantu dalam penelitian ku.
- Almamaterku FKIP Universitas Sriwijaya

Motto :

- Impian merupakan jalan menuju kesuksesan, dan kesuksesan tidak akan lepas dari kegagalan, jadi jangan takut dengan kegagalan karena kegagalan sangat dekat dengan keberhasilan.
- Kebahagiaan tergantung pada apa yang dapat anda berikan, bukan apa yang anda peroleh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Bapak Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A.,Ph.D dan Bapak Dr. Sukirno sebagai pembimbing, serta anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada seluruh dosen program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj. Napiah, S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Palembang serta para guru yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Januari 2012  
Penulis,

TBN



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	2
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Rumusan Masalah.....	3
1.5. Tujuan Penelitian .....	3
1.6. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Hakekat Kebugaran Jasmani.....	4
2.1.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.2. Komponen yang berkaitan dengan Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.3. Tujuan Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	9
2.2. Hakekat Dayatahan .....	9
2.2.1. Jenis-jenis Dayatahan.....	10



2.2.2. Dayatahan Aerobik .....	10
2.2.3. Dayatahan Anaerobik.....	11
2.2.4. Tujuan Latihan Dayatahan.....	11
2.3. Hakekat Latihan Sirkuit.....	11
2.3.1. Pelaksanaan Latihan Sirkuit .....	12
2.3.2. Manfaat Latihan Sirkuit .....	13
2.3.3. Materi Latihan Sirkuit .....	13
2.4. Kerangka Berfikir .....	14
2.5. Hipotesis .....	14
BAB III METODE PENELITIAN .....	15
3.1. Variabel Penelitian.....	15
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	15
3.3. Tempat Penelitian .....	16
3.4. Populasi dan Sampel .....	16
3.4.1. Populasi Penelitian .....	16
3.5.2. Sampel Penelitian .....	16
3.5. Rancangan Penelitian.....	16
3.6. Pelaksanaan Penelitian.....	17
3.7. Instrumen Penilaian .....	19
3.8. Metode Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	19
3.8.1. Metode Pengumpulan Data.....	19
3.8.2. Teknik Analisis Data.....	20
3.8.2.1. Analisa Data tes .....	20

3.8.2.2. Analisa Data angket .....	20
3.9. Uji Hipotesis.....	21
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	22
4.1. Hasil Penelitian .....	22
4.1.1. Deskripsi Data Penelitian .....	22
4.1.2. Deskripsi Data hasil tes pada siswa .....	22
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	
4.1.3 Deskripsi Data Angket .....	24
4.2 Analisis Data .....	25
4.2.1 Uji Normalitas .....	25
4.2.2 Uji Korelasi.....	25
4.2.3 Uji Hipotesis.....	26
4.3 Pembahasan.....	27
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	32
5.1 Simpulan .....	32
5.2 Saran .....	32
 DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN .....	34

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Sampel Penelitian.....	22
2. Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Tes Awal.....	23
3. Data hasil Tes Kebugaran Jasmani Tes Awal.....	23
4. Rekapitulasi Data Hasil Angket K. Eksperimen.....	24
5. Rekapitulasi Data Hasil Angket K. Kontrol.....	24
6. Hasil Pretest dan Postest menggunakan Multistage fitness test.....	25
7. Interpretasi Nilai r .....	26
8. Ukuran Intensitas Latihan.....	29

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Jantung .....	8
Gambar 2. Materi Latihan Sirkuit .....	13
Gambar 3. Rancangan Penelitian .....	16
Gambar 4. Pelaksanaan Latihan Sirkuit .....	18
Gambar 5. Diagram Histogram Pretest K. Eksperimen .....	46
Gambar 6. Diagram Histogram Pretest K. Kontrol.....	49
Gambar 7. Diagram Histogram Postest K. Eksperimen .....	52
Gambar 8. Diagram Histogram Postest K. Kontrol .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup Penulis .....	34
2. Usul Judul Penelitian .....	35
3. Surat Pengesahan Seminar.....	36
4. Surat Pengesahan Setelah Seminar .....	37
5. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	38
6. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	39
7. Surat Izin Penelitian Dinas DIKPORA Palembang.....	40
8. Hasil Pretest dan Postest K.Eksperimen .....	41
9. Hasil Pretest dan Postest Kontrol.....	42
10. Hasil Latihan Sirkuit .....	43
11. Uji Normalitas Data.....	45
12. Uji Korelasi.....	56
13. Perhitungan Uji t .....	58
14. Perhitungan Menggunakan SPSS .....	65
15. Angket .....	67
16. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	69
17. Tabel Prediksi konsumsi oksigen maksimum (VO2 Max) .....	76
18. Foto Penelitian.....	80
19. Surat Keterangan Telah Penelitian Dari Sekolah.....	84
20. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	85

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA  
SISWA SMA NEGERI 3 PALEMBANG

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 3 Palembang”, Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 3 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen sungguhan, populasi pada penelitian ini siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palembang tahun ajaran 2011-2012 yang berjumlah 60 siswa, sampel dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 30 siswa dan kelompok kontrol yang berjumlah 30 siswa. Kelompok eksperimen diberi latihan sirkuit selama 4 x 45 menit atau 2 kali pertemuan dengan intensitas latihan 50% - 60%, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Cara pengukuran data menggunakan *Multistage fitness test / Bleep Test* dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan data angket, data angket bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga didapati dari hasil angket nilai rata-rata siswa yang memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dengan kategori baik sebesar 75 %, sedangkan dengan kategori sedang 16 – 17 %, dan dengan kategori kurang 6-7 %. *Bleep test* digunakan untuk mengukur pretest dan posttest. Teknik analisis data yang digunakan dengan t pada taraf signifikansi 5% untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji normalitas. Analisis data dengan statistik uji “t” pada taraf signifikan 95% menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 0,735$  yang lebih kecil dari harga  $t_{tabel} = 1,771$ . berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

*Kata-kata Kunci* : Latihan Sirkuit, Kebugaran Jasmani, Pretest, Posttest, Angket

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan FKIP UNSRI  
Tahun 2012

Nama : Tri Bayu Norito  
NIM : 06071006001  
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Drs. Tatang Suheri, M.A.,Ph.D.  
2. Dr. Sukirno



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani dapat diketahui dengan melihat kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki seseorang (<http://dianherlinawati.com/2010/04/04/kebugaran-jasmani/>).

Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam kegiatan olahraga, terutama cabang olahraga yang mengutamakan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, bahkan pada cabang-cabang olahraga tertentu daya tahan aerobik merupakan faktor yang sangat utama untuk memenangkan suatu kompetisi, siapa yang memiliki daya tahan paling baik maka dapat dipastikan ia akan memenangkan kompetisi tersebut, seperti pada lari marathon. Berdasarkan pengamatan di lapangan masih banyak para guru atau pelatih kurang memperhatikan pentingnya daya tahan aerobik terutama pada cabang olahraga yang sebagian besar menggunakan aktivitas fisik, dalam melakukan latihan ada kecenderungan hanya mengutamakan teknik dan taktik, sehingga pembelajaran yang dilakukan di lapangan kurang mementingkan latihan fisik yang berkaitan dengan daya tahan (<http://ridhoml.blogspot.com/2009/01/metode-penembangan-daya-tahan.html>).

Menurut Soekarman (1987: 70) latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan aerobik sebesar 4 - 8 % terbukti dengan peningkatan kapasitas paru-paru maksimum (VO<sub>2</sub> Max). dengan memiliki kapasitas

paru-paru yang tinggi dapat digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang ([http://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit\\_latihan](http://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit_latihan)).

Berdasarkan hasil observasi langsung di SMA Negeri 3 Palembang yang dilakukan oleh peneliti pada saat siswa kelas XI mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terdapat siswa yang tidak mengikuti pelajaran jasmani dan kesehatan sampai selesai dengan alasan capek, siswa memilih duduk dan berdiri dibelakang melihat temannya mengikuti pelajaran, dapat dikatakan siswa tersebut belum memiliki kebugaran jasmani (dayatahan Aerobik) yang baik kurang lebih 10 % dari 30 orang siswa.

Berdasarkan data-data di atas dan hasil observasi di SMA Negeri 3 Palembang, bahwa Latihan sirkuit kemungkinan bisa meningkatkan daya tahan aerobik siswa, dan peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 3 Palembang".

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut ;

- 1.2.1. Masih banyak guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang tidak menjelaskan kepada siswa bahwa pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan.
- 1.2.2. Siswa belum memahami tentang fungsi kebugaran jasmani bagi tubuhnya, sehingga siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.
- 1.2.3. Masih banyak siswa yang malas mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan karena menyebabkan berkeringat.



### **1.3. Batasan Masalah**

Penelitian ini memiliki batasan yang perlu dikembangkan agar penelitian ini tidak melebar dan agar mendapat kesepahaman penafsiran dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya membahas aktifitas gerak (latihan sirkuit) yang berkaitan dengan dayatahan aerobik (kebugaran jasmani) pada siswa SMA Negeri 3 Palembang.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 3 Palembang.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani pada siswa di SMA Negeri 3 Palembang.

### **1.6. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Guru Pendidikan Jasmani dan kesehatan agar dapat memperhatikan komponen-komponen fisik yang dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa, terutama yang berhubungan kebugaran jamani dengan menggunakan latihan sirkuit, sebagai sumber pengetahuan bagi para pendidik dan pembina olahraga dalam menentukan program latihan, dan hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan acuan apabila melakukan penelitian sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Balai Pustaka. 1987. *Erobika Kegiatan Sehari-hari Demi Hidup Sehat*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- FKIP. 2011. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Indralaya.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Phisicology dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- <http://www.koni.or.id/files/documents/journal> Diakses.Tanggal 30-06-2011.
- <http://novitaclubjombang.blogspot.com/2010/03/pengertian-daya-tahan-endurance-daya.html>).Diakses tanggal 30-06-2011.
- [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/SigitNugroho,M.Or./Pengaruh Latihan Circuit Terhadap VO2 Max.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/SigitNugroho,M.Or./Pengaruh%20Latihan%20Circuit%20Terhadap%20VO2%20Max.pdf) .Diakses Tanggal 01-07-2011.
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit\\_latihan](http://id.wikipedia.org/wiki/Sirkuit_latihan) Diakses.Tanggal 01-07-2011.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Kurdi, Fauziah Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: UNSRI.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Penjas Prinsip- Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, DEPDIKNAS.
- Rasyono. 2010. *Pengaruh Latihan Modifikasi Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Inderalaya Utara Ogan Ilir*. Skripsi. Inderalaya: FKIP UNSRI.
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Subana. Moersetyo R. Sudrajat. 2000. *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2011. Aktivitas Pengembangan Kesegaran Jasmani. *MATERI PEMBELAJARAN PEDIDIKAN JASMANI*, Halaman 14 – Halaman 25.
- The National Coaching Foundation. 1999. *Multistage Fitness Test*. Surakarta.
- Zainudin. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.