

PENGARUH METODE *CIRCUIT* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PADA SISWA DI SMA NEGERI 9 OGAN KOMERING ULU

Reza Resah Pratama¹, Wahyu Indra Bayu²

^{1,2} Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya

Email: rezarpunsri@gmail.com¹ wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id²

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i2.706>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit* terhadap daya tahan aerobik pada siswa SMA Negeri 9 OKU. Populasi penelitian ini seluruh siswa SMA Negeri 9 OKU. *Purposive sampling* digunakan dalam menentukan sampel penelitian, yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 9 OKU. Jumlah sampel sebanyak 40 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *design quasy* eksperimental bentuk *one grup pretest-posttest design*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* diperoleh *bleef test* level tertinggi 15,01 dan *bleef test* level terendah 8,01 sedangkan hasil *posstest* diperoleh *bleef test* level tertinggi 16,12 dan *bleef test* level terendah 9,12. Hasil penelitian pada *pretest* di peroleh rata-rata 10,6962 dan hasil rata-rata *posttest* 13,2847. Hasil *pretest* dan *posttest* di dapat peningkatan perbedaan rata-rata 2,5885. Berdasarkan analisis penelitian didapat Thitung (24,942) dan Ttabel (2,045). Implikasi penelitian ini metode *sircuit* dapat meningkatkan daya tahan aerobik pada siswa SMA Negeri 9 OKU, dengan demikian penelitian ini berpengaruh pada daya tahan aerobik.

Kata kunci: Metode, *Sircuit*, Daya Tahan, aerobik

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2017:13). Secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), dan untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. VO_2Max merupakan daya tangkap aerobik maksimal yang menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi persatuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes. Wuest & Bucher, (2009) mengenai kesegaran jasmani, mereka mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai kemampuan sistem tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek, yaitu (1) kesegaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan; dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan aspek keterampilan (Hastie & Martin, 2006; Pangrazi & Beighle, 2010). Untuk komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan otot (*muscular endurance*), dan kekuatan otot (*muscular strenght*). Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan aspek keterampilan adalah ketangkasan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), dan kecepatan reaksi (*reaction time*), (Wuest & Bucher, 2009; Lacy, 2011).

Hasil observasi di SMA Negeri 9 OKU peneliti mengamati populasi yang berjumlah 201 siswa dari jumlah populasi 60 siswa sudah memiliki daya tahan aerobik yang sudah baik, 41 siswa memiliki daya tahan aerobik yang cukup baik, 50 siswa sudah memiliki daya tahan aerobik sedang,

40 siswa memiliki daya tahan aerobik yang buruk atau kurang maksimal, 11 siswa tidak memiliki daya tahan aerobik atau sangat buruk, dari seluruh data siswa SMA Negeri 9 OKU peneliti mengambil sampel 40 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Rendahnya kegiatan latihan-latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang kurang maksimal, maka dari permasalahan tersebut pada saat melakukan latihan-latihan fisik dalam melaksanakan kegiatan olahraga siswa cepat mengalami kelelahan, akibat dari kelelahan asupan oksigen ke otot berkurang karena kerja jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh dan paru-paru sebagai alat respirasi tidak bekerja maksimal. Maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik siswa di SMA Negeri 9 OKU masih rendah.

Oleh karena itu, melihat kondisi tersebut peneliti ingin mencoba menggunakan metode *circuit* untuk meningkatkan daya tahan aerobik siswa di SMA Negeri 9 OKU. Hidayat (2014:64) menyatakan bahwa latihan sirkuit merupakan sistem latihan yang latihan yang dapat memperkembangkan secara serempak *fitness* keseluruhan tubuh, yaitu komponen *power*, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode

eksperimen dengan jenis *quasy experimental* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Populasi penelitian ini sebanyak 40 siswa di SMA Negeri 9 OKU, Seluruh sampel melakukan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan setelah itu seluruh sampel di berikan perlakuan yaitu dengan metode *circuit* setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan sampel akan melakukan *posttest*. Pengukuran daya tahan aerobik menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*. Untuk menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan *paired sample t-test* ($p < 0,05$).

HASIL

Berdasarkan hasil *pretest bleep test* level tertinggi 15,01, level terendah 8,01 dan rata – rata hasil *pretest* 10,696. Setelah pengambilan hasil data *pretest* sampel diberi perlakuan dengan metode latihan *circuit* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, setelah diberi perlakuan selama 6 minggu akan dilakukan tes kembali yang disebut dengan *posttest*, hasil *posttest* dengan level tertinggi 16,12, level terendah 9,12 dan rata-rata hasil *posttest* 13,285, setelah di bandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan 2,589.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Kelompok	N	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Rata-Rata	Peningkatan
<i>Pretest</i>	40	15,01	8,01	10,69	2,58
<i>Posttest</i>	40	16,12	9,12	13,28	

PEMBAHASAN

Setelah dibandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan 2,589 penelitian ini menunjukkan bahwa metode sirkuit meningkatkan daya tahan aerobik siswa SMA Negeri 9 OKU. Menurut Husdarta dan Maryani (2010) metode latihan sirkuit merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Pernyataan ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata yang terjadi dari *pretest* ke *posttest* setelah diberi perlakuan metode sirkuit selama 6 minggu meningkat sebesar

2,589. terjadinya peningkatan daya tahan aerobik pada siswa SMA Negeri 9 OKU karena diberikan metode latihan sirkuit secara berulang, hal ini sependapat dengan Apta & Kurniawan (2015) peningkatan latihan akan terjadi apabila seseorang melakukan latihan secara berulang-ulang dengan jangka waktu yang panjang.

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan hasil daya tahan aerobik adalah metode *sicuit*. penelitian ini menggunakan sampel 40 siswa. 40 sampel ini dijadikan satu kelompok eksperimen yang

akan dites terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan (*pretest*) untuk mengetahui data hasil siswa sebelum melakukan metode sirkuit setelah itu sampel diberikan perlakuan dengan metode sirkuit selama 6 minggu. Husdarta dan Maryani (2010) Latihan ini merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 40%-60% dan 3-5 set setelah 6 minggu latihan metode sirkuit. sampel penelitian melakukan tes kembali (*posttest*). latihan dalam pengertian fisiologis adalah suatu perbaikan sistem dan fungsi organ dalam tugasnya untuk mewujudkan suatu prestasi atlet serta latihan merupakan proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis dan berulang (Iykrus 2012). Sebelum data *pretest* atau *posttest* dilakukan uji normalitas dan hasil yang di dapat sebagai berikut: nilai signifikan yang diperoleh (p) $(0,23) > \alpha$ $(0,05)$, lalu data *posttest* didapati nilai signifikan yang diperoleh (p) $(0,04) > \alpha$ $(0,05)$. Hasil ini menunjukkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikan uji (α) $(0,05)$. Hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan menurut Gunawan (2013) yang mengatakan jika signifikansi yang diperoleh (p) $> \alpha$, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Setelah mengetahui data berdistribusi normal, uji hipotesis pun dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil uji-t yang didapati adalah T_{hitung} $(24,942) > T_{tabel}$ $(2,045)$ dan nilai sig. (p) $0,000 <$ dari $0,05$, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa hipotesis yang diterima atau H_a yaitu "Ada Pengaruh Metode *circuit* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa SMA Negeri 9 OKU". Hasil analisis seluruh data memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan dari hasil data yang didapat bahwa metode *circuit* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil daya tahan aerobik pada siswa SMA Negeri 9 OKU. Dilihat dari beberapa pendapat diatas dan hasil hipotesis yang

diterima maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode *circuit* berpengaruh terhadap daya tahan aerobik yang dilihat dari data *pretest* dan *posttest*, peningkatan terjadi setelah diberi perlakuan yaitu metode latihan sirkuit selama 6 minggu sesuai dengan intensitasnya yang meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa metode *circuit* berpengaruh terhadap daya tahan aerobik. Latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan bersikembungan dengan beban yang semakin meningkat membuat sistem tubuh semakin pulih hingga akan berpengaruh pada peningkatan fisik, dengan semakin meningkatnya daya tahan karena faktor yang diterapkan maka kemampuan akan meningkat oleh karena itu bentuk metode sirkuit yang di terapkan pada sampel mengalami peningkatan karena efisiennya latihan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta, M. & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar Bandung*: Alfabeta.
- Gunawan, M.A. 2013. *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Hastie, P.A. & Martin, E.H. 2006. *Teaching Elementary Physical Education: Strategies for the Classroom Teacher*. San Francisco: Benjamin Cummings, Pearson Education, Inc.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Iykrus, 2012. Penerapan *Closed Skill* dan *Open Skill* dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 1-6.
- Lacy, A.C. 2011. *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science (6th Edition)*. San Francisco: Pearson Benjamin.
- Pangrazi, R.P., & Beighle, A. 2010. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children (16th Edition)*. San Francisco: Benjamin Cummings, Pearson Education, Inc.
- Husdarta, J.S. & Maryani, E. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan*

Kesehatan. Jakarta: PT. Masmedia
Buana Pustaka.

Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping
dan Kesegaran Jasmani*. Palembang:
Unsri Press.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Wuest, D.A. & Bucher, C.A. 2009. *Foundation
of Physical Education, Exercise
Science, and Sport (16th Edition)*. New
York: McGraw Hill.