

**MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SEKOLAH
DASAR KELAS TINGGI**

(Skripsi)

Oleh

AHMAD ISMAIL ARSYAD



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI

Oleh

AHMAD ISMAIL ARSYAD

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan produk model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi. Penelitian ini menggunakan metode reseach and developmen subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB TNI AL Prokimal lampug utara. Uji efektifitas produk berdasarkan penilaian ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 81,3 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan (1). Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2). Model latihan kebugaran jasmani bagi siswa kelas tinggi dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa. (3) sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan jasmani khususnya sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6.

Kata kunci : kebugaran jasmani, model latihan, sekolah dasar

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI
SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI**

Oleh

AHMAD ISMAIL ARSYAD

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN
KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA
SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI**

Nama Mahasiswa : *Ahmad Ismail Arsyad*

No. Pokok Mahasiswa : 1513051047

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

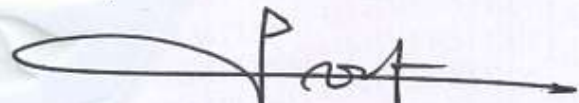
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

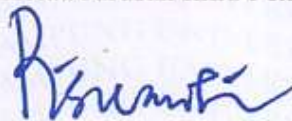


Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003



Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002

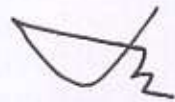
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

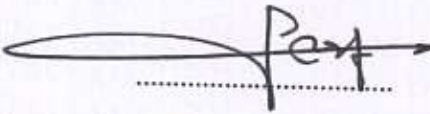


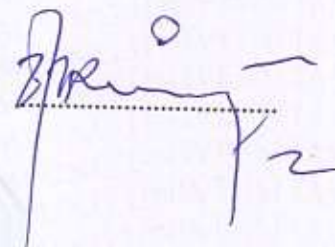
Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001 

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.** 

Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd.** 

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd.** 



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. 
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 Juli 2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Ismail Arsyad
NPM : 1513051037
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Pengembangan Model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 26 Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Ahmad Ismail Arsyad
NPM 1513051047

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ahmad Ismail Arsyad lahir di Jerinjing, pada tanggal 26 Juni 1997, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Robit S.Pd dengan Ibu Sofuana.

Penulis mengawali pendidikan formal di TK Al- Mukaromah pada tahun 2003, penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 01 Baruraharja pada tahun 2009, kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di MTsN Padang Ratu pada tahun 2012. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 Kotagajah dan lulus pada tahun 2015.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Ujian Mandiri pada tahun 2015.

MOTTO

“Allah tempat meminta segala sesuatu”

(QS. Al ikhlas: 2)

“Merendah untuk meroket”

(Ahmad Ismail Arsyad)

“Ya Allah barang siapa yang menjadi wali/mengurusi perkara umatku lalu ia memberatkan kepada mereka maka beratkanlah perkaranya dan barang siapa yang mengurusinya perkara umatku lalu ia lembut kepada mereka maka lembutlah kepadanya”

(HR Muslim no 1828)

“Betapa indahnyanya jika kita saling menghargai dan memotivasi satu sama lain bukan mencaci maki atau tidak peduli”

(Ahmad Ismail Arsyad)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terima kasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.
Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamater Tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "*Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar kelas tinggi.*" sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu M.Pd., selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung.

5. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., selaku Pembimbing I atas kesediannya memberikan bimbingan, motivasi, ilmu yang berharga, saran, dan kritik selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Lungit Wicaksono M.Pd., selaku Pembimbing II atas kesediannya memberikan bimbingan, motivasi, ilmu yang berharga, saran, dan kritik selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku Pembahas atas kesediannya memberikan bimbingan, motivasi, ilmu yang berharga, saran, dan kritik selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pendidikan Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung.
9. Bapak Yanto dan Siswa SSB telah memberikan bantuan dan memberikan solusi selama proses penelitian hingga selesai.
10. Teristimewa keluargaku, Bapak Robit S.Pd dan Ibu Sofuana, serta Mbak-Mbaku Okta Feria Marius Amd.Keb dan Deny Rinawati S.Pd. Terima kasih atas doa dan kasih sayangnya serta dukungan motivasi yang telah diberikan sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh keluargaku, Sepupu dan seluruh Keluarga KKN PPL Gunung Alip Gisting, terimakasih atas kebersamaan, doa serta dukungan selama ini.
12. Sahabat-sahabat, *Secret Batalion* terima kasih atas kebersamaan, doa serta dukungan selama ini.
13. Teman-teman seperjuangan Penjaskesrek angkatan 2015 terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

14. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua.

Bandar Lampung, 26 Juli 2019
Penulis

Ahmad Ismail Arsyad
NPM 1513051047

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
B. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
C. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
D. Manfaat Kebugaran Jasmnai	16
E. Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar kelastinggi.....	18
F. Pengertian Latihan	18
G. Prinsip – Prinsip Latihan	19
H. Program Latihan.....	20
I. Circuit Training	21
J. Penelitian yang Relevan	24
K. Kerangka Berpikir	26
L. Hipotesis.....	27
III.METODE PENELITIAN	
A. MetodePenelitian.....	29
B. Karakteristik Model yang Dikembangkan	31
1. SasaranPenelitian	31
2. SubjekPenelitian.....	31

C. Langkah-langkah Pengembangan Model	31
1. Penelitian Pendahuluan	33
2. Perencanaan Pengembangan Model	33
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	44
4. Teknik Pengumpulan data Uji Efektifitas Produk	46
5. Implementasi Model	48
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian Pengembangan Model	49
1. Pengolahan Data Berdasarkan Validasi Ahli	50
a. Ahli Kebugaran Jasmani	50
b. Ahli Media Pembelajaran	51
c. Ahli Bahasa	52
B. Penyajian data uji coba perbandingan	53
C. Pembahasan	58
1. Pendapat Ahli dan Peneliti	58
2. Penyempurnaan Produk	58
3. Pembahasan Produk	59
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implementasi	62
C. Saran	62
1. Saran Pemanfaatan	62
2. Saran Deseminasi	62
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persentase Hasil Evaluasi	48
2. Rekapitulasi Nilai dari Expert Judgement	54
3. Hasil tes awal dan tes akhir	55
4. Uji Normalitas	56
5. Uji Homogenitas	56
6. Uji T Pengaruh Latihan Terhadap Kebugaran Jasmani	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Komponen Kebugaran Jasmani	11
2. Skema Prosedur Pengembangan Borg & Gall	30
3. Bentuk Latihan Sirkuit Penulis	36
4. Gerakan Lari Bolak Balik 10 meter	38
5. Gerobak Dorong Dengan Teman	39
6. Gerakan Leg Raise	40
7. Gerakan Back Up	41
8. Gerakan Lompat Katak	42
9. Lintasan Jogging	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. HasilData Pengukuran Tes Awal TKJI Kelompok Aia	67
2. HasilData Pengukuran Tes Akhir TKJI Kelompok Aia.....	68
3. HasilUjiNormalitas..	69
4. HasilUji Homogenitas.....	69
5. HasilUjit Perngaruh Latihan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani	70
6. Nilai Uji t	71
7. Dokumentasi Penelitian	72
8. Surat Izin Penelitian	78
9. Balasan Surat Izin Penelitian	79
10. Angket Validasi Ahli	80

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan siswa di sekolah sekarang ini sudah banyak berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam jam pelajaran maupun yang diluar jam pelajaran sudah begitu padat sehingga menyita waktu siswa, akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi siswa makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit. Sedangkan sekarang ini baik yang dilihat maupun yang diamati siswa banyak yang sering mengeluh karena banyak yang digoda oleh banyaknya permainan diantaranya *play station*, *handphone* dan permainan online lainnya. Jadi budaya gerak tubuh siswa kurang sehingga lemah. Ini mengakibatkan cara berfikir lemah yang artinya siswa tidak memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Kejadian di atas tidak akan terjadi dan bisa dihindari jika ada keseimbangan antara kegiatan akademik, kegiatan fisik, kegiatan lainnya

yang diatur dengan baik. Untuk mengatasi kelelahan fisik dan mental siswa dapat dilakukan olahraga di sela-sela rutinitas dan dicari bentuk aktifitas fisik yang sifatnya mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) memiliki beberapa komponen atau unsur yang saling berkaitan satu sama lainnya, diantaranya yaitu kekuatan, daya tahan, stamina, aksi reaksi, koordinasi, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan juga kelincahan.

Komponen kebugaran jasmani tersebut membantu mereka dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal, Memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan merasakan lebih sehat, segar, dan bugar sehingga akan selalu merasakan prima dalam setiap kegiatan, dengan memiliki kondisi fisik tersebut jika dilihat dari sistem faal tubuh atau fisiologis seseorang maka akan nampak terlihat sekali pengaruhnya bagi tubuh, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka sistem organ tubuh akan berfungsi dengan baik, diantaranya akan melancarkan sistem pembuluh darah dalam mengedarkan darah keseluruh bagian tubuh, pada saat kerja fisik adanya sistem energi yang bekerja pada saat berolahraga, karena pada saat berolahraga tersebut biasanya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga sistem energi yang digunakan yaitu *aerobic system*, dimana pada sistem ini adanya penggunaan oksigen untuk menghasilkan energi yang digunakan dalam berolahraga dalam jangka waktu beberapa jam.

Bagi siswa sekolah dasar Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik pada saat belajar maupun diluar sekolah. Masa-masa

sekolah dasar merupakan masa dimana siswa sedang senang-senanginya bermain baik bermain *play station*, *game online* baik *handphone* ataupun *game online computer* dan *game* lainnya. Oleh karena itu dalam upaya membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Serta memperdalam dan memperluas pengetahuan, membentuk nilai-nilai kepribadian serta memunculkan dan membina bakat siswa sekolah dasar di indonesia.

Upaya meningkatkan kondisi fisik tersebut ada dua cara, antara lain:

1. Peningkatan unsur-unsur fisik umum yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan
2. Peningkatan unsur-unsur fisik khusus yang meliputi: stamina, power, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana- sarana pendukung agar siswa termotivas iuntuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya, *Circuit Training* merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas tinggi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar kelas tinggi
2. Kurangnya model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada “Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut ;

1. Bagaimanakah kebutuhan pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi?
2. Bagaimanakah keberhasilan pengembangan model latihan kebugaran jasmani sebagai pemanfaatan afektif kebugaran jasmani tersebut ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adanya kebutuhan pengembangan latihan kebugaran jasmani terhadap keefektifan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas tinggi.

2. Untuk mengetahui keberhasilan pengembangan latihan kebugaran jasmani sebagai pemanfaatan afektif pengembangan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas tinggi

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelatih dan Guru Penjaskes

Hasilnya diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumbangan pemikiran dalam peningkatan kebugaran jasmani dan peningkatan fisik serta peningkatan pembelajaran dalam sekolah dasar

2. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu acuan dan pedoman dalam latihan khususnya latihan kebugaran jasmani serta perkembangan dan kemajuan sekolah dasar di indonesia

3. Bagi Prodi Penjaskesrek

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut terhadap pembinaan prestasi olahraga dan sebagai salah satu bahan referensi untuk program latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.

II. Tinjauan Pustaka

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

Secara garis besar Pendidikan Jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan aspek kebugaran Jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengetahuan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis.

Kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2002:7) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Secara umum seseorang memiliki kebugaran jasmani, apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, yaitu sehabis kerja atau melakukan aktifitas masih mempunyai cukup energi.

Djoko Pekik Irianto (2004:2-3) menerangkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok:

1. Kebugaran statis

Kebugaran statis ialah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat

2. Kebugaran dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, melompat, laridan mengangkat.

3. Kebugaran motoris

Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari dituntut untuk memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba. Seorang pemain sepak bola dituntut untuk berlari cepat sambil menggiring bola.

Tanpa kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tidak dapat melakukan kegiatan/pekerjaan semaksimal mungkin. Karena menurut (Depdiknas,1999:1) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti yang merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani dalam tubuh bersenyawa dengan hidup manusia untuk dapat

bergerak dan melakukan pekerjaan. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional, sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (*total fitness*).”

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang dijalani setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lain. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan lebih banyak kegiatan dalam kehidupannya dan juga kualitas pekerjaan yang dihasilkan akan baik pula.

B. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang juga bisa disebabkan oleh beberapa faktor-faktor tertentu, seperti yang dijelaskan oleh beberapa ahli di bawah ini antara lain: Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-9) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani :

a. Makan

Kebutuhan makan sebagai sumber energi yang dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran juga memperhatikan makanan sehat seimbang.

b. Olahraga

Berolahraga ialah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran.

c. Istirahat

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus-menerus sepanjang hari tanpa henti. Kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

Sedangkan menurut pendapat Roji (2004:97) sehubungan dengan kebugaran jasmani ada beberapa faktor yang perlu diketahui antara lain:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti kelainan bawaan.

Pendapat lain mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (1999:73-75) antara lain adalah:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya.

b. Kekhususan latihan

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Sebagai contoh latihan kekuatan, tentu tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

c. Frekuensi latihan

Seberapa sering seseorang berlatih, hal itu akan berpengaruh pada perkembangan kebugaran jasmani. Latihan yang tidak teratur sama buruknya dengan orang yang tidak berlatih.

d. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

e. Motivasi berlatih

Untuk membangkitkan motivasi berlatih, pada anak-anak, guru/pelatih perlu merancang aneka variasi tugas yang menarik perhatian anak.

Karena kegiatan berlatih itu juga perlu dilakukan di luar sekolah, maka faktor dorongan orang tua juga berperan.

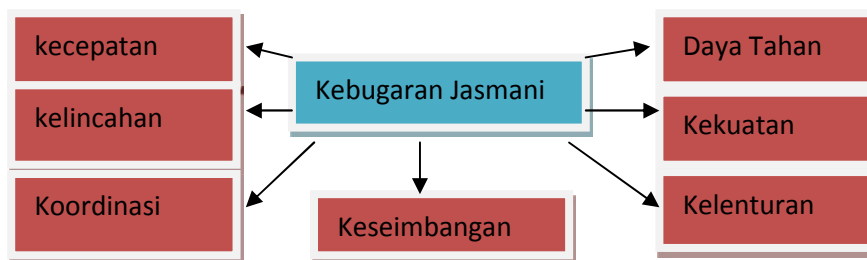
C. **Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002:7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan

kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang.

Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:13) pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran.



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani
(Sumber : Muhammad Muhyi Faruq 2009: 23)

1. Kecepatan

Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto 1988:21). Menurut Mochamad Sajoto (1995:9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau

bagian tubuh. Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah dari posisi awal keposisi berikutnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang dikehendakinya atau dihadapi dengan cara secepat mungkin, Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah posisi sesuai dengan situasi yang diinginkan secara cepat, tepat dan tegas.

3. Koordinasi

koordinasi adalah perwujudan daripada kerjasama, saling membantu dan menghargai, menghayati tugas dan fungsi serta tanggung jawab masing-masing. E.F.L. Brech juga berpendapat bahwa koordinasi adalah mengimbangi dan menggerakkan tim dengan memberikan lokasi kegiatan pekerjaan yang cocok dengan masing-masing dan menjaga agar kegiatan itu dilaksanakan dengan keselarasan yang semestinya di antara para anggota itu sendiri (Hasibuan, 2007:85). Adalah kemampuan seseorang

mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan beberapa gerakan kedalam gerakan tunggal secara efektif.

4. Keseimbangan

Keseimbangan adalah Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand-Stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan menurut Barrow dan McGee dalam (Harsono:1988), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh saat bergerak baik berjalan atau melonjak.

5. Kelenturan

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Harsono, (1988:163), memberikan defenisi sebagai berikut : “Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas

tidaknya otot –otot, tendo dan ligamen”. Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan kelenturan adalah kemampuan melakukan gerakan dengan mengulurkan tubuh pada bidang sendi yang luas.

6. Kekuatan

Kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas peneliti menyimpulkan kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan otot untuk menerima beban dan mengatasi tahanan dalam menjalankan aktivitas.

7. Daya tahan

Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

Pendapat lain mengenai komponen dasar kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas.R, Laramé, M. R dan Bonie Pettifon dalam Nurhasan (2005:6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, daya tahan umum (*cardiovascular*), komposisi tubuh.

Secara lebih terperinci komponen kebugaran jasmani di bagi menjadi

dua golongan, Rusli Lutan, (2002:8) yaitu :

- a. Kebugaran terkait dengan kesehatan,
 - Daya tahan aerobik;
 - Kekuatanotot;
 - Daya tahan otot;
 - Fleksibilitas;
- b. Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa,
 - Koordinasi;
 - Keseimbangan;
 - Kecepatan
 - Agilitas;
 - Power;
 - Waktureaksi

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan *cardiovascular*. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani menurut umur.

D. Manfaat KebugaranJasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Program kegiatan pembentukan kebugaran jasmani, meliputi atas :
pembentukan kekuatan, kecepatan dan kelincahan, pembentukan kelentukan,
pembentukan daya tahan, daya ledak dan keseimbangan.

Lutan (2002:10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga
2. Meningkatkan daya tahan aerobic
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stres
6. Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (2002:10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stress
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kebugaran jasmani menurut Lutan, (2002:9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta menambah gairah hidup. Penting bagi setiap individu untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa sekolah dasar kebugaran jasmani bermanfaat saat melakukan aktivitas belajar. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

E. Kebugaran jasmani sekolah dasarkelas tinggi

Berikut adalah tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar kelas 4,5 dan 6

- 1) Lari cepat 40 meter untuk mengukur kecepatan
- 2) Angkat tubuh (pull-up) 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- 3) Baring duduk (sit-up) 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- 4) Loncat tegak (vertical jump) untuk mengukur tenaga eksplosif
- 5) Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan

F. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6). Menurut Suharjana (2004: 13) mengemukakan latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Latihan kebugaran jasmani berarti suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus menerus.

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses untuk pengembangan penampilan olahraga menggunakan metode latihan dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

G. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Bompa, Thompson, Egger dan Fox dalam Suharjana (2004: 16) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip Adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*) Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan

untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.

2. Prinsip beban berlebihan (*The Overload Principle*)

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.

3. Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*)

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progresif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi, atau lamalatihan.

4. Prinsip spesifikasi atau kekhususan (*The Principle of Specificity*)

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

5. Prinsip Individu (*The Principle Individuality*)

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

6. Prinsip Kembali asal (*The Principle of Reversibility*)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila

tidak dilihat secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

H. Program Latihan

Harsono (2009:41) menjelaskan bahwa latihan kondisi fisik atau disebut tahap persiapan umum berlangsung 2 sampai 2,5 bulan. Namun menurut Bempa (1983:95) bisa saja tahap persiapan ini berlangsung antara 3-6 bulan, tergantung dengan karakteristik cabang olahraganya, kondisi fisik dari atlet, waktu latihan yang tersedia dan tipe program latihan yang direncanakan. Bempa juga menambahkan bahwa untuk cabang olahraga perorangan lamanya bisa 1-2 kali lama tahap pertandingan, namun untuk cabang olahraga beregu bisa lebih pendek tetapi tidak kurang dari 2 atau 3 bulan.

Menurut Djoko Pekik Irianto dalam buku Pedoman Praktis Berolahraga yang menyatakan bahwa takaran latihan kebugaran adalah sebagai berikut: Frekuensi 3-5 kali/minggu, Intensitas 60%-90% detak jantung maksimal, Time (durasi) 20-60 menit. Sedangkan untuk Evaluasi hasil latihan yang optimal perlu diadakan secara periodik, missal 1 bulanan dan 3 bulanan. Berdasarkan para ahli serta aspek penunjang yang dibutuhkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, maka dalam penelitian ini latihan atau treatment akan diberikan selama 2 bulan 8 minggu sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu, sehingga dalam 2 bulan 8 minggu latihan yang diberikan sebanyak 24 kali pertemuan.

I. *Circuit Training*

Circuit Training atau latihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik yang lain (Harsono 2001:39). Latihannya diatur sedemikian rupa, sehingga memungkinkan seorang atlet melakukan 8-12 ulangan dalam waktu 10-15 detik atau tanpa pembatasan waktu (Sadjoto, 1995:82).

Program *Circuit Training* berbeda dengan program latihan yang lainnya terutama didalam pelaksanaannya. Menurut M. Sadjoto (1995:83) program latihan harus direncanakan sedemikian rupa, sehingga latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Latihan sirkuit dengan beban berat, sasaran utama dirancang untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, sedangkan sasaran kedua untuk *endurance*.

Latihan untuk *endurance* otot, maka rancangan program dibuat dengan repetisi tinggi tetapi beban ringan, sasaran adalah *endurance* untuk *cardiovascular-respiratory*, maka program latihan hendaknya memasukkan unsur-unsur lari di dalam program latihan. Suatu *circuit* terdiri dari jumlah stasiun latihan dimana latihan-latihan dilaksanakan (Sadjoto, 1988:161).

Menurut J.P O.shea dalam Sadjoto (1995:83) mengemukakan bahwa jumlah stasiun adalah delapan tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dengan repetisi antara 15 - 20 kali. Waktu istirahat tiap stasiun adalah satu menit atau kurang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani maka semakin tinggi pula kapasitas vital paru-paru. Diharapkan dari kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan produktivitas seseorang.

Komari, (2008:75-78) untuk meningkat kebugaran jasmani perlu adanya latihan fisik menggunakan metode *Circuit Training* yang meliputi *shuttle run, sit ups, push up, bench jump, dumble press, side jump, back ups, step up*, Latihan ini dapat memperbaiki secara serempak total fitness dari komponen kondisi tubuh, yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya, Sistem latihan ini diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di *University of Leeds* di Inggris. Latihan ini semakin populer dan diakui oleh banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani dan atlet sebagai salah satu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya.

Menurut Sukadiyanto (2005:28) *Circuit* atau set adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Lebih lanjut Irianto (2009:50) menyatakan *Circuit Training* adalah suatu metode fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan. *Circuit Training* adalah metode yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif.

Irianto (2009:50) menyatakan ada banyak variasi *Circuit Training*, tetapi beberapa hal yang umum selalu ada pada latihan sirkuit adalah :

- a. Bentuk latihan yang dipakai adalah latihan kekuatan yang progresif.

- b. Digunakan latihan-latihan untuk kebugaran jasmani (tanpa atau dengan beban), latihan dengan peralatanlatihan.
- c. Pengaturan kegiatan dilakukan dalam bentuk sirkuler, atlet boleh memulai latihan dari kegiatan yang mana saja, kemudian pindah ke latihan berikutnya sampai semua stasiun dikunjungi dan dikerjakan, yang keseluruhannya membentuk sirkular yang lengkap.
- d. Ada waktu yang menjadi batas waktu penyelesaian satu sirkuit atau jumlah repetisi yang harus diselesaikan pada setiap stasiun. Pada contoh berikut ini diperlihatkan bahwa latihan sirkuit dapat dilakukan dengan tindakan yang berbeda: Ringan, sedang dan berat, sehingga setiap atlet dapat melakukan sesuai dengan kemampuannya.

J. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Diki Fitra Ariyanto (2016) dalam penelitian yang berjudul “ Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman” dengan jumlah 23 siswa. Teknik pengambilan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yaitu tes Cooper berjalan dan berlari selama 12 menit yang mempunyai Tingkat validitas 0,962 dan

reliabilitas tes 0,988 (Yobie Akbar, 2013:43) . Teknik analisis data menggunakan analisis uji-T. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $12,308 > 2,07$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencaksilat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 1481,217 dan rerata *posttest* sebesar 1881,478 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 400,261, hal ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencaksilat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan memberikan perubahan yaitu lebih baik 27,02% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

b. Badral Elan Fauzan (2018)

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan dribbling sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode *Research And Development (R&D)*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian ahli sepakbola, pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 75,8 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan : (1) Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2) Model

latihan *dribbling* sepakbola ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa, (3) Sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.

- c. Penelitian yang ditulis oleh Yulia Effriani (2003) dengan judul “pengaruh latihan sirkuit training terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMP N 2 Gombang Kebumen” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive dengan subjek berjumlah 20 siswa. Kemudian direncanakan untuk diberi perlakuan sebanyak 13 kali, teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak umur 12-14 tahun. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t, diperoleh $t_{hitung} = 7,490$ dengan nilai $p = 0,000$ atau nilai $p < 0,05$, sehingga latihan menggunakan senam aerobik mempunyai pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Gombang Kebumen.

K. Kerangka Berfikir

Seorang pelajar pada usia sekolah dasar yang melakukan kegiatan belajar di sekolah dari mulai masuk kelas, mengikuti pembelajaran, dan sampai jam pelajaran selesai tanpa mengalami kelelahan yang sangat. Setelah pulang dari sekolahpun masih bisa melakukan aktifitas lainnya seperti membantu orang tua atau belajar tambahan diluar sekolah. Laju perkembangan dan

pertumbuhan anak mempengaruhi masa keemasan dari masing-masing anak itu sendiri. Saat masa keemasan, anak akan mengalami tingkat perkembangan yang sangat drastis di mulai dari perkembangan berpikir, perkembangan emosi, perkembangan motorik, perkembangan fisik dan perkembangan sosial. Untuk mencapai perkembangan-perkembangan tersebut haruslah didukung dengan kebugaran jasmani anak. Salah satu cara mengetahui kebugaran anak adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu pengukuran kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar, agar dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani anak. Dengan tes kebugaran jasmani akan diketahui klasifikasi atau tingkat kesegaran jasmani anak, sehingga dapat menjadi deteksi bagi guru untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswanya apabila ternyata hasil tes kebugaran jasmani anak pada tingkatan kurang.

L. Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2010:110) dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Menurut Arikunto (2009: 55) mengemukakan bahwa hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitiannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan model latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar di Indonesia, khususnya pada kelas tinggi. sehingga siswa semangat dalam menuntut ilmu dengan badan sehat, segar dan bugar

H1 : ada peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar dengan model latihan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas tinggi.

H0 : tidak ada peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar dengan model latihan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas tinggi

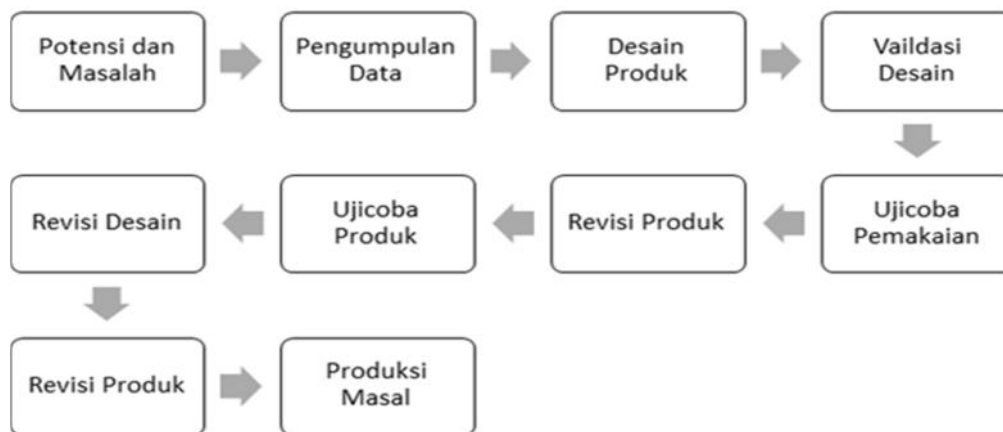
III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah dasar menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau disebut juga dengan *Research and Development*. Metode *Research and Development* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah

sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari Borg dan Gall:



Gambar 2: Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dari Prosedur Pengembangan Borg & Gall (Sumber: Borg & Gall, 1983:775)

Keterangan:

Berdasarkan uraian diatas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1) **Potensi dan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah penulis, masih banyak siswa yang kebugaran jasmaninya rendah berdasarkan tes awal TKJI dan kebanyakan siswa sering bermain game baik lewat *handphone*, *Play station* dan lainnya.

2) **pengumpulan data**

pada tahap ini penulis melakukan kajian pustaka, pengamatan subyek melalui wawancara dengan pelatih serta melakukan tes awal TKJI

3) Desain produk

Melakukan perencanaan model latihan kebugaran jasmani mengembangkan produk yang sudah ada, kemudian melakukan perencanaan definisi latihan kebugaran jasmani, perumusan tujuan, uji ahli, uji coba skala kecil. Mengembangkan jenis/bentuk produk awal yaitu model latihan getchell, penyiapan materi berdasarkan kajian pustaka, penyusunan buku/modul model latihan dengan ahli kebugaran jasmani dan perangkat evaluasi produk yaitu ahli bahasa dan ahli media pembelajaran

4) Validasi desain

Dalam validasi terdapat 3 ahli yaitu ahli kebugaran, ahli media pembelajaran, dan ahli bahasa. Ahli kebugaran mengisi pertanyaan pertanyaan pada angket dan memberi masukan tentang isi latihan kebugaran jasmani, ahli media pembelajaran mengisi dan menjawab pertanyaan angket dan memberi beberapa masukan tentang cover buku dan beberapa gambar pada pos, ahli bahasa mengisi dan menjawab pertanyaan pada angket serta memberi masukan tentang penulisan pada buku latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelastinggi

5) Melakukan uji coba pemakaian

Dalam melakukan uji coba pemakaian tahap awal pada model latihan kebugaran jasmani peneliti melakukan model latihan dengan menggunakan sampel kecil sebanyak 8 siswa, yang bertujuan untuk membantu peneliti membuat video. Serta membantu dalam melakukan revisi variasi latihan kebugaran jasmani aia

6) Melakukan revisi produk

Produk peneliti adalah model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelastinggiyang dituangkan dalam media buku dan video. Masukan dan saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba tahap awal. Berikut beberapa saran dari ahli tersebut penambahan pada video, jenis post, gambar pada buku dan cover pada buku serta penulisan diperbaiki

7) Melakukan uji coba produk

Peneliti melakukan uji coba produk dengan sampel sebanyak 15 subyek, diberi perlakuan berupa model latihan kebugaran jasmani aia sebanyak 24 kali selama 2 bulan dan setiap minggu 3 kali latihan dilakukan di SSB TNI-AL prokimal

8) Melakukan revisi desain

berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama terdapat beberapa masukan dari ahli kebugaran jasmani yaitu penambahan pada pos 3 yaitu gerakan back up.

9) Melakukan revisi produk

berdasarkan masukan dan saran-saran memperbaiki kata-kata dan menambah jenis-jenis post pada video

10) Produksi masal

Terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerja sama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara kemersial.

B. Karakteristik model yang dikembangkan

Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru berdasarkan dari modifikasi model yang telah ada. Adapun sasarannya:

1. Sasaran penelitian

Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani adalah siswa sekolah dasar.

2. Subyek Penelitian

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

C. Langkah-Langkah Pengembangan Model

Proses selanjutnya adalah menentukan langkah-langkah tahapan penelitian yang akan dilakukan. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dikembangkan Borg and Gall meliputi :

1. Pertama adalah menentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model.
2. Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran dalam pembuatan konsep
3. Pembuatan model (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.
4. Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan
5. Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain)

6. Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar
7. Revisi hasil uji coba produk
8. Ujicoba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar
9. Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna
10. Model dapat diproduksi

1. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai pada kebugaran siswa sekolah dasar dan deskripsi serta temuan dilapangan. Hasil ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

Peneliti juga akan melakukan penjajakan dengan subjek penelitian dan tempat penelitian dan pengembangan untuk memperoleh hasil di lapangan. Hasil tersebut akan di analisis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul. Temuan penting yang hendak dideskripsikan dan dianalisis adalah bagaimanakah kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar saat ini, serta apakah kelemahan dan

kelebihannya berdasarkan model konseptual (karakteristik dan kriteria) latihan kebugaran jasmani pengembangan ini.

2. **Perencanaan Pengembangan Model**

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model dalam latihan kebugaran jasmani yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan. Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang peneliti kembangkan, peneliti harus konsultasi tentang produk pada ahli kebugaran jasmani, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa agar dapat menghasilkan produk yang sempurna.

Model latihan ini menekankan pada model yang lebih mudah, menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan sehingga dapat membantu dalam mempelajari latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar

Circuit training dikembangkan oleh R.E Morgan dan G.T Anderson pada tahun 1953 di *University of leeds* di Inggris. Disebut *circuit training* dikarenakan terdiri dari beberapa pos yang disusun dalam satu putaran. Menurut sarwono (2007:111) latihan *circuit training* adalah bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan berurutan, dirancang

untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Materi sirkuit training terdiri atas beberapa ragam gerakan :

1. *Zig-zag run* (lari berkelok-kelok)
2. *Squad thrust*
3. *Shuttle run* (lari bolak-balik)

Program latihan kebugaran jasmani (*circuit training*) anak sekolah dasar menurut Getchell (1976:214) dalam Iwan Saputra (2015:60) menyatakan bahwa *circuit training* anak sekolah dasar di bagi menjadi 5 pos dan setiap pos memiliki bentuk latihan sendiri-sendiri yang berbeda dengan pos yang lain. Materi latihan yang dilakukan pada setiap pos diantaranya :

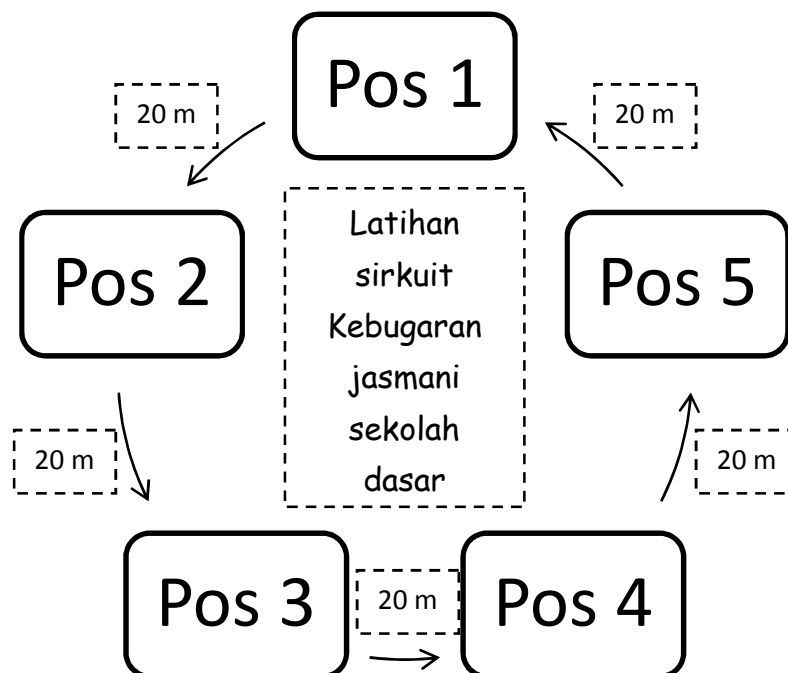
1. Lari bolak-balik
2. Latihan *push up*
3. Latihan *sit up*
4. Latihan naik turun kotak / tangga
5. Latihan lompat jongkok

Sebelum melakukan latihan sirkuit terlebih dahulu harus menyiapkan alat-alat yang akan digunakan. Selain itu sebelum mulai para siswa harus melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu. Selanjutnya menjelaskan terlebih dahulu bagaimana materi atau gerakan di tiap pos kepada siswa. Ini bertujuan untuk mengurangi kesalahan atau lupa bentuk gerakan di tiap pos. Untuk melakukan latihan sirkuit yaitu

lakukan gerakan di tiap pos dan setelah selesai melakukan gerakan-gerakan pada tiap pos ada jeda untuk istirahat. Maksudnya setelah siswa melakukan semua gerakan di tiap pos diberikan waktu istirahat selama 2 menit. Setelah itu melakukan lagi gerakan dari pos pertama sampai pos akhir tergantung ingin beberapa kali pengulangan, dalam latihan sirkuit ini dilakukan 2-3 kali pengulangan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan mengembangkan latihan tersebut dengan cara bermain dan tanpa beban latihan serta memiliki jarak antar pos yakni 20 meter, latihan tersebut diantaranya :

1. Latihan lari bolak-balik 10 meter dengan memindahkan 3 bola kasti
2. Latihan gerobak dorong dengan kawan sejauh 10 meter
3. Latihan leg raise dengan kawan kemudian *back up*
4. Latihan lompat katak sejauh 10 meter
5. latihan mengelilingi pos pos pada latihan sirkuit tersebut dengan *jogging*



Gambar 3. Bentuk Latihan Sirkuit Kebugaran Jasmani Sekolah Dasar yang Penulis Kembangkan.

Bentuk latihan sirkuit training kebugaran jasmani sekolah dasar.

Berdasarkan gambar di atas maka penulis akan mengembangkan latihan tersebut dengan cara bermain dan tanpa beban latihan serta memiliki jarak antar pos yakni 20 meter, latihan tersebut diantaranya :

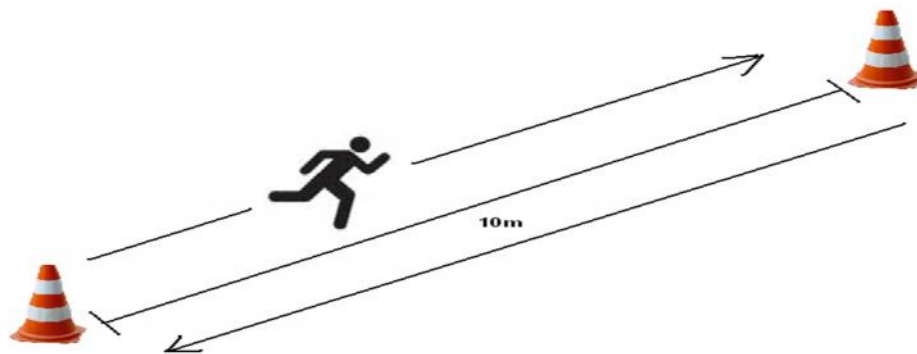
1. Pada pos 1 Latihan lari bolak-balik 10 meter dengan memindahkan 3 bola kasti
2. Pada pos 2 Latihan gerobak dorong dengan teman sejauh 10 meter
3. Pada pos 3 Latihan leg raise dan *back up* dengan teman
4. Pada pos 4 Latihan lompat katak sejauh 10 meter
5. Pada pos 5 latihan mengililingi pos pos pada latihan sirkuit tersebut dengan *jogging*

Berikut penjelasan dari uraian 5 pos di atas :

1. Latihan lari bolak-balik 10 meter dengan memindahkan 3 bola kasti

Cara melakukan adalah:

- a. Lari bolak-balik sebanyak 3 kali dilakukan dengan secepat-cepatnya, untuk memindahkan bola kasti yang telah disediakan
- b. Setiap kali sampai pada titik yang menjadi batas bola kasti, pelari secepatnya berusaha mengubah arah untuk menuju titik lari sebaliknya.
- c. Jarak antar batas keduanya 10 meter dan jumlah ulangan 3 bola kasti yang dipindahkan, jangan terlalu banyak agar tidak menyebabkan kelelahan bagi pelaku.



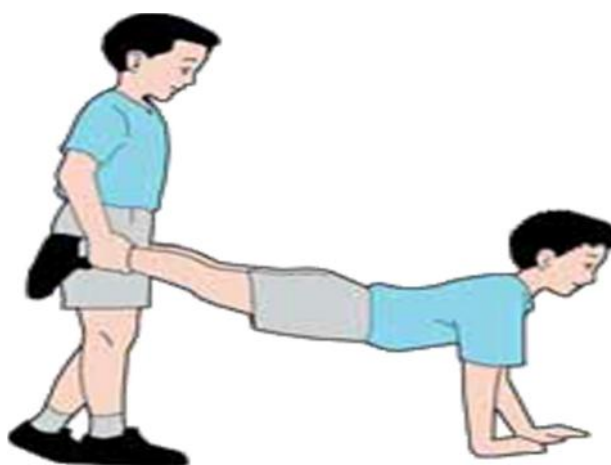
Gambar 4. Gerakan Lari Bolak Balik Memindahkan Bola Kasti dengan Jarak 10 Meter

Tujuannya adalah melatih tubuh bergerak dan merubah arah dengan cepat. Cara melakukan latihan adalah sebagai berikut:

- a. Lakukan lari bolak-balik dengan cepat. Lakukan 3 kali diantara beberapa titik.
- b. Jarak antara garis mulai dengan tujuan adalah 10 meter.

2. Latihan gerobak dorong dengan kawan sejauh 10 meter

Yang dimaksud dengan latihan ini yaitu seorang kawan dengan posisi push up kemudian kawan yang lain mengangkat kedua kaki dan hanya kedua tangan sebagai tumpuan kemudian menuju batas garis sejauh 10 meter yang telah ditentukan.



Gambar 5. Latihan Gerobak Dorong dengan Teman.
Sumber <http://bassinangun.blogspot.com>

Tujuan dari latihan ini yaitu untuk kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, agar pada test pull up siswa meningkat.

Cara melakukannya :

- a. Siswa yang melakukan bersikap seperti posisi push up
- b. Dilakukan berpasangan
- c. Kawan yang lain memegang kemudian mengangkat kedua kaki siswa yang berposisi push up
- d. Setelah kedua tangan bertumpu pada lantai kemudian siswa yang berposisi push up jalan menuju garis sejauh 10 meter yang telah ditentukan.

3. Latihan *leg raise* dan latihan *back up* dengan teman



Gambar 6. Gerakan Leg Raise secara Individu.
Sumber <https://angalul.com>

Gambar diatas adalah latihan leg raise dengan cara individu, namun penulis sudah membuat variasi latihan tersebut berpasangan dengan teman yaitu mendorong kaki teman yang berbaring di bawah teman lainnya yang kakinya diangkat ke arah dada teman

Tujuan dari latihan ini yaitu untuk melatih kekuatan dan ketahanan otot perut

Cara melakukannya :

- a. Berbaring telentang dan kepala dibawah diantara kaki kawan pada pasangan
- b. Jaga agar kaki lurus dan diangkat hingga kaki berada di depan dada kawan yang melakukan dorongan kaki
- c. Perlahan-lahan turunkan kaki sampai tepat di atas lantai
- d. Angkat kembali kaki anda, ulangi sampai waktu yang ditentukan.

Latihan back up dengan teman



Gambar 7 Latihan *Back Up* dengan Teman.
Sumber <https://tugas-sekolah2016.blogspot.com>

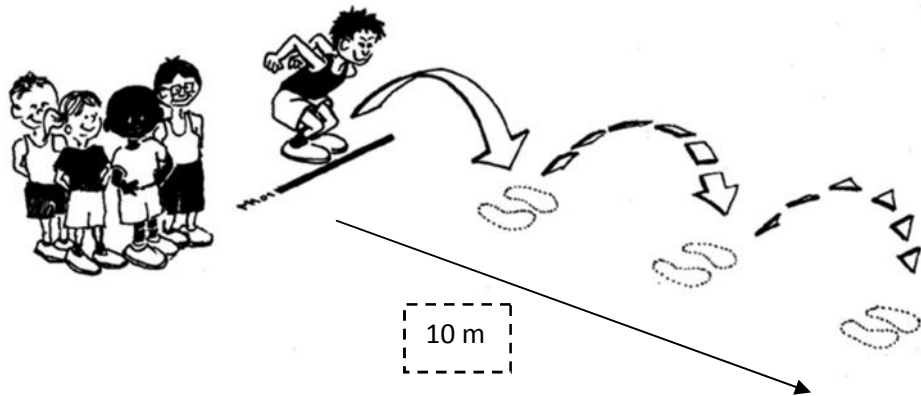
Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kekuatan dan ketahanan otot perut dan punggung. latihan back up termasuk salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani. Manfaat latihan ini adalah menjaga kebugaran tubuh, membakar lemak tubuh membentuk otot perut dan punggung dan sebagainya.

Tahap-tahap Melakukan Back Up

- a. Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang
- b. Posisi badan dan kaki harus lurus, kedua siku ditekuk kedua tangan di kepala (belakang leher)
- c. teman memegang kedua pergelangan kaki
- d. Angkatlah dada dan kepala keatas
- e. Turunkan badan, sehingga posisinya kembali seperti posisi semula.
- f. Lakukanlah berulang ulang sesuai kemampuan anda.

4. Latihan lompat katak sejauh 10 meter

Gerakan ini sama seperti *squat jump* yang membedakan hanyalah jarak, jika *squat jump* dilakukan di tempat saja, akan tetapi gerakan lompat katak ini memiliki jarak yaitu 10 meter.



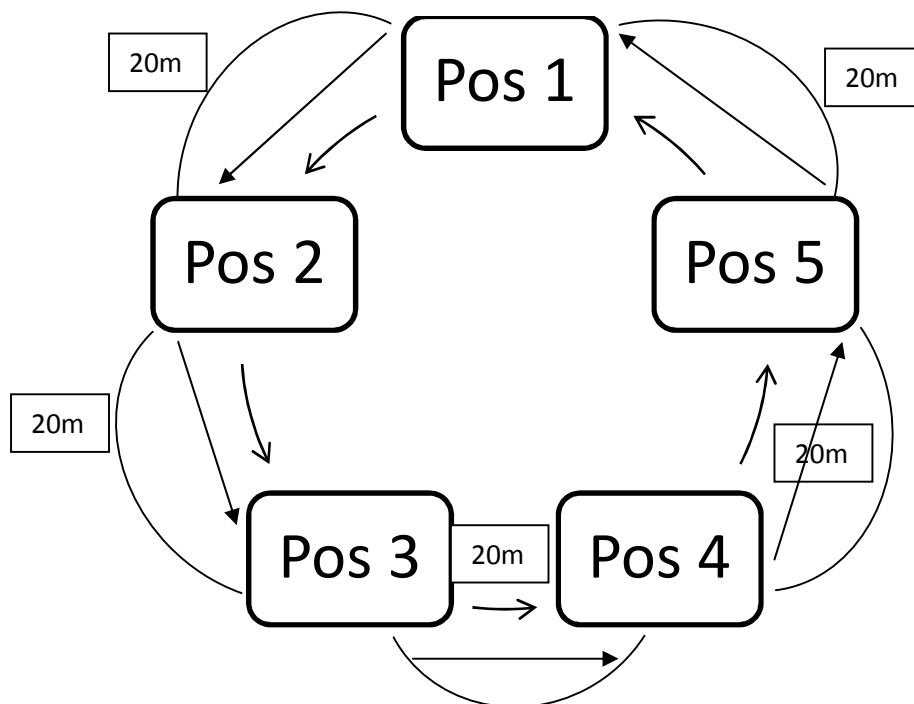
Gambar 8. Lompat Katak
sumber : <http://dennisrukik.blogspot.com>

Tujuan latihan lompat katak adalah untuk meningkatkan power otot tungkai manfaat dari latihan ini yaitu untuk melatih kekuatan power tungkai khususnya pada saat test *vertical jump*

Cara melakukan :

- a. Posisi awal digaris start yang telah ditentukan
- b. Tubuh berposisi seperti *squad jump*
- c. Kemudian melakukan lompatan *squad jump* sejauh 10 meter berdasarkan batas yang ditentukan yakni dengan jarak 10 meter

5. latihan mengelilingi pos pos pada latihan sirkuit tersebut dengan lari kecil atau *jogging*



Gambar 9 Lintasan yang Dikelilingi Siswa dengan *Jogging*

Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan daya tahan umum pada siswa.

cara melakukan :

- setelah selesai pada pos ke empat testi/siswa bergerak menuju pos ke lima
- selanjutnya lari kecil / *jogging* menuju pos satu persatu
- testi / siswa tidak boleh melewati batas tali yang telah di tentukan.
- dan mengelilingi area latihan sirkuit sebanyak 2 kali putaran. yang terhitung jarak 2 putaran adalah 200 m.

3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelastinggi adalah:

a. Telaah Pakar (*Expert Judgement*)

Telaah Pakar dalam latihan kebugaran jasmani berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik peragaan langsung di lapangan saat perancangan model latihan ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian R and D ini adalah 3 pakar yaitu pakar kebugaran jasmani, pakar media pembelajaran, dan pakar Bahasa. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok kecil.

b. Uji coba kepada kelompok kecil (*small group try-out*)

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 8 siswa SSB Ciamis yang bertujuan untuk membantu membuat video serta membantu dalam melakukan revisi video.

c. Revisi

Setelah melaksanakan uji coba kelompok kecil, hasilnya dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki model latihan kebugaran jasmani untuk usia Sekolah Dasar sebelum di uji cobakan lapangan.

Hasil yang dilakukan para siswa kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

d. Uji coba lapangan (*field try-out*)

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar, dalam kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan model latihan kebugaran jasmani adalah ujicoba lapangan. Ujicoba lapangan dilakukan setelah model latihan direvisi dari hasil uji coba sebelumnya. Uji coba lapangan dilakukan pada siswa SSB prokimal sebanyak 15 siswa. Siswa yang melakukan uji coba lapangan terdiri dari siswa putrayang mengikuti latihan pada SSB prokimal. Sebelum uji coba, kelompok siswa diberikan test awal tentang kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki, siswa melakukan latihan kebugaran jasmani dengan model latihan aia yang telah di kembangkan.

e. Revisi

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari ujicoba lapangan merupakan landasan terakhir dari perbaikan dan penyempurnaan produk baru model latihan kebugaran jasmani. Hasil respon dari para siswa setelah melakukan latihan secara langsung diberikan sebagai masukan evaluasi perbaikan model. Evaluasi pada tahapan ini merupakan evaluasi akhir dari model latihan kebugaran jasmani ini. Setelah perbaikan berdasarkan masukan ahli berdasarkan dari

uji lapangan, maka produk model latihan kebugaran jasmani ini dianggap layak untuk disebarakan atau digunakan.

4. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

Uji coba ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian terdsebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Cara yang digunakan untuk mengambil skor adalah sebagai berikut:

a. Ahli Kebugaran Jasmani

Terdapat 10 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli kebugaran jasmani untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\Sigma = \frac{37}{50} \times 100\%$$

$$= 74 \%$$

b. Ahli Media Pembelajaran

Terdapat 8 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli media pembelajaran untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan.

Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\Sigma = \frac{32}{40} \times 100\%$$

$$= 80 \%$$

c. Ahli Bahasa

Terdapat 8 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli sepakbola untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\Sigma = \frac{36}{40} \times 100\%$$

$$= 90 \%$$

Tabel. 1. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIPERBAIKI
< 50%	TIDAK VALID	DIPERBAIKI

5. Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelastinggi untuk dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan kebugaran jasmani tersebut diketahui. dalam beberapa periode tertentu latihan kebugaran jasmani dapat digunakan dan diimplementasikan di sekolah dasar kelastinggi. Pengembangan model latihan kebugaran jasmani dapat di analisis kembali serta dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kebutuhan pengembangan model latihan kebugaran jasmani sekolah dasar kelas tinggi berdasarkan wawancara dengan pelatih serta tes awal TKJI masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Karena banyak siswa yang bermain *game* baik lewat *handphone*, *playstation* dan *game* lainnya. Jadi budaya gerak siswa kurang sehingga kebugaran jasmani pada siswa lemah, ini mengakibatkan cara berfikir lemah. Yang artinya siswa tidak memiliki kondisi fisik yang baik.
2. Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan bahasa dengan kuisioner didapat nilai persentase adalah sebesar 81,3 % sehingga model latihan kebugaran jasmani **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi. Produk yang dihasilkan adalah buku panduan serta video tutorial latihan kebugaran jasmani sekolah dasar kelas tinggi berdasarkan model latihan milik Getchell. Produk yang dikembangkan berupa 5 variasi latihan kebugaran jasmani. Model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek fisik yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kelenturan, kekuatan dan daya tahan umum

yang dikemas sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami, serta video yang menarik dan mudah dipahami.

Hasil uji coba menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat dapat dilihat dari meningkatnya hasil tes yang dilakukan setelah menggunakan latihan aia. Peningkatan ini terjadi karena latihan aia yaitu latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi termasuk latihan circuit training yang terdiri dari beberapa pos, dan gerakan setiap posnya berbeda-beda.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian secara menyeluruh menunjukkan bahwa produk model latihan kebugaran jasmani bagi siswa kelas tinggi ini ternyata secara keseluruhan layak dan efektif digunakan. Maka implikasi dari hasil temuan tersebut adalah model latihan kebugaran jasmani ini hendaknya dapat dipertimbangkan oleh pengajar atau pelatih sebagai panduan alternatif atau referensi bagi kegiatan latihan kebugaran jasmani karena efektif untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani sekolah dasar kelas tinggi.

C. Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan kebugaran jasmani, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi

saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai model latihan oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan untuk dikembangkan pada usia berikutnya dengan menambahkan beberapa variasi latihan.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan kesasaran yang lebih luas, peneliti memberikansaran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan kebugaran jasmani ini disusun kembali menjadi lebih baik, antarlain tentang kemasan maupun isidari materi model pembelajaran yang telah dikembangkan.
- b. Agar model latihan kebugaran jasmani ini dapat digunakan oleh para guru sekolah dasar dan pelatih, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para guru dan pelatih dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya proses yang efektif dan efisien.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini kearah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut:

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumah subyek maupun jumlah sekolah dasar atau SSB yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

- b. Hasil pengembangan model latihan kebugaran jasmani ini dapat disebarluaskan keseluruh guru-guru pendidikan jasmanidi Indonesia dan pelatih kebugaran jasmani sekolah dasar kelas tinggi.
- c. Untuk penelitian selanjutnya hendakny a menggunakan uji efektifitas, yaitu hasil dari pengembangan produk dapat dibuktikan dengan menggunakan tes TKJI.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model latihan kebugaran jasmani sekolah dasar kelas tinggi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. 1983. *Theory and Methodologi of Training the Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company, New York.
- Bord, W.R. and Gall, M.D. 1983. *Education Research. An Introduction* Fifth Edition, New York.
- Depdikbud. 1999. *Pengelolaan Pembelajaran yang Efektif*. Dirjen Dikdasmen, Jakarta.
- Effriani, Yulia. 2003. Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMPN 2 Gombang Kebumen (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Faruq, M.M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. GRASINDO, Jakarta.
- Harsono. 2009. *Kapitas Elektoneurologi*. Cetakan ketujuh. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Hartoto, Lutan. R, dan Tomoliyus. 1999. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Depdiknas, Jakarta.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2007. *Manajemen Dasar, Pengertian, dan Masalah*. Edisi Revisi. Cetakan Keenam. Bumi Aksara, Jakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offset, Yogyakarta.
- _____ 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Juliansyah, N. 2012. *Metodologi Penelitian*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Kementian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI*. Depdikbud, Jakarta.
- Komari, A. 2008. *Traditional Circui Training and Student`s Physical Fitnes*. Jendela Bulu Tangkis, Yogyakarta.

- Lutan. 2002. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- _____ 2002. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media, Yogyakarta.
- _____ 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Olahraga. Depdiknas, Jakarta.
- _____ 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Orientasi Pembinaan *di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR, Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Yudhistira, Bandung.
- Nurhasan. 2005. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Erlangga PT Gelora Pratama, Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Suharjana. 2004. *Pengembangan Kegiatan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- _____ 2004. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wahjoedi. 2001. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahari Prize, Jakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Ramdan Pelana, Jakarta.
- Yobie, Akbar. 2013. *Teori Pendidikan Jasmani*. ESA Grafika, Solo.