

**PENGARUH PERMAINAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS X
DI SMKN GUDO KECAMATAN GUDO**

**EKO DWI PUJIANTO
ILMUL MA'ARIF M.Pd
STKIP PGRI JOMBANG**

Jl. Pattimura III/20 JOMBANG 61418. Telp. (0321) 861319 Fax. (0321) 854319
Sheilayasa2@gmail.com

ABSTRAK

ABSTRAK

Pujianto, Eko, Dwi, 2019. *Pengaruh Permainan Circuit Training terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN Gudo Kecamatan Gudo*. Dosen Pembimbing : Ilmul Ma'arif, M.Pd.

Kata Kunci: Permainan *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani

Latar belakang penelitian ini didasari belum diketahuinya pengaruh *Circuit Training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN Gudo Kecamatan Gudo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Circuit Training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN Gudo Kecamatan Gudo.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dari penelitian ini sebanyak 36 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa tes kebugaran jasmani menurut Tes MFT. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 17,047 dan nilai t-tabel pada $df=35$ sebesar 1,689 dengan α sebesar 0,05. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($17,047 > 1,689$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN Gudo antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

ABSTRACT

Pujianto, Eko, Dwi, 2019. *Effects of Training Circuit Games on Physical Fitness of Class X Students at Gudo Vocational High School, District of Gudo.* study Program of physical education in STKIP PGRI Jombang. Supervisor: Ilmul Ma'arif, M.Pd.

Keywords: Training Circuit Games, Physical Fitness

The background of this study is based on the lack of knowledge of the effect of the training circuit on the physical fitness level of class X students at Gudo Vocational High School, District of Gudo. This study aims to determine the effect of the training circuit on the level of physical fitness of class X students at Gudo Vocational High School, District of Gudo.

The design used in this study is The One Group Pretest-Posttest Design. Samples from this study were 36 students, sampling using cluster random sampling technique. Data retrieval uses tests, with instruments in the form of physical fitness tests according to the MFT Test. The data analysis technique uses t-test analysis, through a prerequisite test for normality and homogeneity.

The results of the t-test obtained by the value of t count equal to 17.047 and the t-table value at $df = 35$ at 1.689 with α of 0.05. Because the value of t count is greater than t table ($17,047 > 1,689$), it can be concluded that there is a significant effect of physical fitness of class X students of Gudo Vocational School between before and after the experiment.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia yang memikirkan bagaimana menjalani kehidupan ini untuk mempertahankan hidup manusia dalam mengemban tugas dari sang kholiq untuk beribadah. Manusia sebagai yang diberikan oleh Allah SWT dengan bentuk akal yang tidak dimiliki makhluk Allah yang lain dalam kehidupannya. Untuk mengelola akal pikirnya diperlukan suatu pola pendidikan melalui suatu proses pembelajaran, (Amri, 2010: 1).

Berdasarkan Undang-Undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pertumbuhan watak (Nurhasan, 2005: 2). Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktifitas yang dilakukan banyak dilaksanakan diluar ruangan atau *outdoor*. Pada umumnya dalam

pendidikan jasmani, siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga serta aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Sebagai seorang guru, khususnya haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang di ajarkan guru.

Kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kebugaran jasmani dan kemampuan jasmani serta ada yang menerjemahkan dengan Kesamaptaan Jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan dalam kehidupan masing-masing. Seperti yang dikemukakan oleh (Nurhasan, 2005: 17) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan, (Nurhasan, dkk, 2005: 17). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Hal itu bisa didapat melalui olahraga yang teratur, terprogram, dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap individu, hal ini disebabkan kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien. Oleh karena itu sangat penting setiap individu khususnya bagi siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan sangat perlu untuk dilakukan demi tercapainya prestasi akademik dan hasil belajar yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan siswa dalam mengikuti Pelajaran di sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi siswa untuk lebih mudah menyerap materi yang di sampaikan oleh guru di sekolah. Kebugaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar sehingga siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya atau berprestasi secara maksimal.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui program latihan fisik, salah satunya adalah *circuit training*. *Circuit training* merupakan program latihan fisik yang menggabungkan berbagai item latihan fisik yang dilakukan secara *estafet* dalam satu waktu. Program latihan ini sangat efektif karena tidak memerlukan waktu yang banyak.

Penenrapan program latihan fisik dengan *circuit training* diharapkan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sehingga siswa memiliki fisik yang bugar dan mampu mengikuti pelajaran dari pagi sampai selesai dengan penuh konsentrasi. Di tingkat SMK permainan *circuit training* dapat di terapkan pada Pata Pelajaran Penjaskes. Sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada tingkat SMK.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merasa tertarik untuk mengetahui pengaruh permainan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani. Sehingga, penulis akan mengadakan penelitian dengan mengambil judul **“Pengaruh Permainan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Di SMKN Gudo Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2019/2020”**.

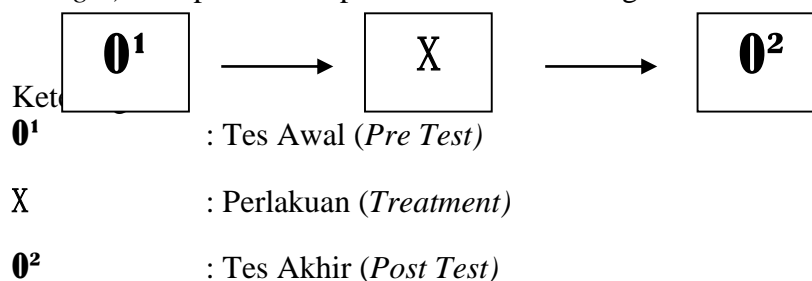
METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto, 2010: 203). Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015: 2). Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara atau langkah-langkah dalam mendapatkan data penelitian dan mengolah data yang sudah diperoleh.

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel (Maksum, 2012: 65). Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

1. Desain Penelitian

Untuk mempermudah langkah-langkah yang akan lakukan dalam penelitian seorang peneliti harus mencari desain penelitian yang mana desain penelitian tersebut akan dijadikan pegangan oleh peneliti agar tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan, sehingga tujuan ataupun hasil yang diinginkan dapat sesuai harapan. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain eksperimen yaitu (*Pre-test-post-test one group design*). Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:



(Arikunto, 2002: 78)

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 80).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMK NEGERI Gudo sebanyak 7 kelas terdiri dari 4 jurusan dengan jumlah 249 siswa yang berasal dari kelas X Perbankan sebanyak 36 siswa, kelas X Tata Busana sebanyak 35 siswa, kelas X Multimedia sebanyak 35 siswa, kelas X Teknik Komputer dan Jaringan 1 sebanyak 35 siswa, kelas X Teknik Komputer dan Jaringan 2 sebanyak 36 siswa, kelas X Teknik Komputer dan Jaringan 3 sebanyak 36 siswa, kelas X Teknik Komputer dan Jaringan 4 sebanyak 36 siswa.

2. Sampel

Jika dalam suatu penelitian seluruh subyek yang akan diteliti sangat luas cakupannya maka peneliti tidak dapat melakukan pengambilan datanya terhadap semua anggota kelompok subyek yang menjadi kepentingan peneliti tersebut. Peneliti hanya mampu mengambil sebagian dari sejumlah populasi yang ada. Jadi sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015: 81).

Pemilihan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik pengambilan *Cluster random sampling* (pengambilan sampel secara berkelompok). *Cluster random sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan terhadap individu, dimana samplingnya berada dalam satu kelompok (Maksum, 2012: 57). Selain itu pengambilan sampel ini berada pada distribusi kemampuan siswa untuk tujuh kelas ini yang merata (tidak ada kelas khusus dan unggulan), sehingga sampel kelas X Teknik Komputer dan Jaringan 4 dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi kelas X yang ada .

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable-variabel. Kerena dalam penelitian ini terdapat perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subyek penelitian (Maksum, 2012: 10).

Selain adanya perlakuan, penelitian eksperimen mempunyai ciri adanya mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Jika penelitian memenuhi empat ciri tersebut maka penelitian itu dikatakan penelitian murni (*true –experiment*). Sebaliknya, jika tidak memenuhi keempat hal tersebut terutama dalam hal randomisasi dan kelompok kontrol maka disebut eksperimen semu (*quasi experiment*) atau bisa juga berbentuk praeksperimen (*weak experiment*) (Maksum, 2012: 67).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) karena tidak adanya kelompok control, dan tidak adanya randomisasi (Maksum, 2012:67)

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subyek tidak ditempatkan secara acak. Desain ini memiliki kelebihan karena dilakukan *Pretest* dan *Posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Desainnya sebagai berikut:
Keterangan:

- T1 : (*pre-test*) : suatu pertanyaan, yang dilontarkan guru kepada muridnya sebelum memulai suatu pelajaran.
X : (*treatment/perlakuan*) : kondisi yang pengaruhnya diamati dalam penelitian.
T2 : (*post-test*) : bentuk pertanyaan yang diberikan setelah pelajaran/materi telah disampaikan.(Maksum, 2012:96)

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Sebelum melakukan pengolahan data, berikut akan disajikan data siswa kelas X TKJ 4 SMKN Gudo Jombang Tahun Pelajaran 2019/2020 yang menjadi sampel dalam penelitian sejumlah 36 anak, tabel dapat dilihat di lampiran.

Tabel 4.1 Daftar Nama Siswa

No	NAMA	L/P
1	ABTHAL AHMAD NAJI	L
2	ACHMAD MARZUKI	L
3	AFIFAH NUR SA'ADAH	P
4	AISSAH DYAH AYUNI	P
5	AJENG NUR KHARISMA	P
6	ALFIAN LANGEN DITO	L
7	ALFRYDO RYKO ARDYANSYA	L
8	ANDINI AISYAROH	P

9	BAGAS SATRYA MAHAMERU	L
10	CINDY RETNO PUJIASIH	P
11	DICKY KUKUH SETYA	L
12	DINA LUSIANA	P
No	NAMA	L/P
13	ERIK YUDI ISWANTO	L
14	FADLI ADI BACHTIAR	L
15	FATIMAH SIEGISTINA	P
16	FINA ROSALIA	P
17	HALIMATUS SA'DIYAH	P
18	HAMMAS FADILLAH ZIDANE	L
19	IKA NOVITA	P
20	INDANA ROHMATUL UMMAH	P
21	MIFTAKHUR RIZKI	L
22	M. SAYID AGYL RUSDIANTO	L
23	MOHAMMAD FAKHUL IKHSAN	L
24	MUHAMMAD AYNUL YAKIN	L
25	MUHAMMAD RAFLI ALIMZA	L
26	MUKHAMAD SYAIFUDIN	L
27	NIKEN ARYA WARDANI	P
28	OKY BUDI WIJAYANTI	P
29	RIKY WIJAYA	L

30	RIKZA CHISBULLOH	L
31	SAPTO ARI WIBOWO	L
32	SEPTIANA DIAN ANGGRAINI	P
33	TAMYA ACHMAD	P

No	NAMA	L/P
34	ULFA MIFTAHUL ULUM	P
35	YIHAN FEBRIANTO	L
36	YUMAIDAH	P

1. *Pre-test* MFT

Data hasil *pre-test* siswa melalui observasi yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan proses pembelajaran. Penilaian *pre-test* dilakukan oleh peneliti dengan materi tes sesuai dengan materi yang diambil yaitu MFT (*Multi Fitness Test*) diperoleh hasil *pre-test* MFT siswa putra terendah dengan nilai 26,8; tertinggi 33,6; Dengan nilai rata-rata (*mean*) 29,54; dengan kategori baik sekali 0, baik 0, cukup 0, kurang 1, kurang sekali 18. Putri dengan nilai terendah 26,8; dan nilai tertinggi sebesar 32,9. Dengan hasil di atas rata-rata (*mean*) putri sebesar 28,98; dengan kategori baik sekali 0, baik 0, cukup 3, kurang 11, kurang sekali 3.

2. *Post-test* MFT

Data hasil *post-test* siswa diperoleh melalui observasi yang dilakukan peneliti sesudah melaksanakan permainan *circuit training* yang dilakukan 2 kali *treatment*. Penilaian *post-test* dilakukan oleh peneliti dengan materi tes yang di ambil yaitu MFT (*Multi Fitness Tes*) di peroleh nilai *post-test* siswa putra dengan nilai terendah 27,6; tertinggi 34,3; dengan nilai rata-rata (*mean*) 31,07 dengan kategori baik sekali 0, baik 0, cukup 0, kurang 6, kurang sekali 13. Putri dengan nilai terendah 26,8 dan tertinggi sebesar 34,3. Dengan hasil data diatas di peroleh rata-rata nilai putri 30,48 dengan kategori baik sekali 0, baik 0, cukup 7, kurang 9, kurang sekali 1. Hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test* MFT (*Multi Fitness Tes*).

Adapun perhitungan selisih hasil *pre-test* dan *pos-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Selisih Pre-test dan Post-test

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Pos-test</i>	Selisih
1	ABTHAL AHMAD NAJI	31,8	33,6	1,8
2	ACHMAD MARZUKI	28,3	30,2	1,9
3	AFIFAH NUR SA'ADAH	29,5	31,8	2,3
4	AISSAH DYAH AYUNI	31	32,9	1,9
No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Pos-test</i>	Selisih
5	AJENG NUR K.	31,8	33,6	1,8

6	ALFIAN LANGEN DITO	29,5	31,8	2,3
7	ALFRYDO RYKO A.	33,6	34,3	0,7
8	ANDINI AISYAROH	30,2	31,8	1,6
9	BAGAS SATRYA M.	29,5	30,2	0,7
10	CINDY RETNO P.	32,9	34,3	1,4
11	DICKY KUKUH SETYA	26,8	28,3	1,5
12	DINA LUSIANA	28,3	29,5	1,2
13	ERIK YUDI ISWANTO	31	32,9	1,9
14	FADLI ADI BACHTIAR	30,2	31,8	1,6
15	FATIMAH SIEGISTINA	26,8	28,3	1,5
16	FINA ROSALIA	29,5	30,2	0,7
17	HALIMATUS SA'DIYAH	26,8	28,3	1,5
18	HAMMAS FADILLAH Z.	31	32,9	1,9
19	IKA NOVITA	28,3	30,2	1,9
No	Nama	Pre-test	Pos-test	Selisih
20	INDANA ROHMATUL	27,6	29,6	2
21	MIFTAKHUR RIZKI	30,2	31,8	1,6

22	M. SAYID AGYL R.	28,3	30,2	1,9
23	MOHAMMAD FAKHUL	26,8	27,6	0,8
24	MUHAMMAD AYNUL	31	32,9	1,9
25	MUHAMMAD RAFLI A.	28,3	30,2	1,9
26	MUKHAMAD S.	30,2	31,8	1,6
27	NIKEN ARYA W.	29,5	31	1,5
28	OKY BUDI WIJAYANTI	26,8	26,8	0
29	RIKY WIJAYA	28,3	29,5	1,2
30	RIKZA CHISBULLOH	30,2	31,8	1,6
31	SAPTO ARI WIBOWO	29,5	30,2	0,7
32	SEPTIANA DIAN A.	27,6	29,5	1,9
33	TAMYA ACHMAD	30,2	31,8	1,6
34	ULFA MIFTAHUL U.	27,6	28,3	0,7
No	Nama	Pre-test	Pos-test	Selisih
35	YIHAN FEBRIANTO	26,8	28,3	1,5
36	YUMAIDAH	28,3	30,2	1,9
Jumlah		1054	1108,4	54,4

Rata-rata	29,28	30,79	
------------------	-------	-------	--

A. Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *lilifors* dengan teknik *kolmogorof-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 19.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

Tabel 4.3 Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	p	Kesimpulan
1.	<i>Pre-Test</i>	0,387	Normal
2.	<i>Post-Test</i>	0,421	Normal

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai p untuk data *pre-test* sebesar 0,387 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka sebaran data normal. Sedangkan nilai p untuk data *post-test* sebesar 0,421 lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka sebaran data normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi untuk data *pre-test* dan *post-test* terpenuhi.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Untuk uji homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* dengan bantuan SPSS 19.0.

Tabel 4.4 Perhitungan Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	p
0,383	1	70	0,538

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai p data VO2max siswa kelas X TKJ 4 SMKN Gudo menunjukkan nilai p sebesar 0,538 yang artinya nilai $p > 0,05$, artinya data tersebut mempunyai varian yang sama. Maka bisa dikatakan data berasal dari populasi-populasi yang homogen.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada pengaruh permainan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN Gudo”. Untuk pengujian hipotesis analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani.

1) Mengambil keputusan berdasarkan nilai t_{hitung} terhadap t_{tabel}

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_o ditolak, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_o diterima.

2) Mengambil keputusan berdasarkan nilai sig terhadap α

Jika $sig > \alpha$ maka H_o diterima, jika $sig < \alpha$ maka H_o ditolak.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan permainan *circuit training* dengan kebugaran jasmani setelah diberi permainan *circuit training* digunakan uji-t dua sampel berhubungan atau *Paired samplet-test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Perhitungan Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t	Df (N-1)	Sig.
<i>Pre-test</i>	29,28	17,047	35	0,000
<i>Post-test</i>	30,79			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 17,047 dan nilai t-tabel pada $df = 35$ sebesar 1,689 dengan α sebesar 0,05. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($17,047 > 1,689$) maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN Gudo antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

B. Pembahasan

Pembahasan ini akan menguraikan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan permainan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMKN Gudo Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang tahun pelajaran 2019/2020. Dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolah, peran tenaga pendidik masih sangat dominan untuk meningkatkan perkembangan siswanya. Oleh karena itu, perlu diberikan modifikasi agar siswa sebagai subyek belajar dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran.

Permainan *circuit training* dalam setiap kegiatan belajar dan mengajar sangatlah diperlukan karena bisa menumbuhkan rasa tidak bosan pada setiap siswa tentang sesuatu yang diubah tidak seperti yang biasanya mereka lakukan. Akan tetapi tidak hanya itu saja, bisa juga karena keterbatasan fasilitas yang tersedia dalam proses belajar mengajar, sehingga perlu adanya metode permainan sirkuit training yang di terapkan oleh seorang guru guna membuat siswa tidak merasa bosan dengan pembelajaran olahraga.

Pengaruh penggunaan permainan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMKN Gudo Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 17,047 dan nilai t-tabel pada $df=35$ sebesar 1,689 dengan α sebesar 0,05. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($17,047 > 1,689$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN Gudo antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

Rujukan

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Sofan & Ahmadi Lif Khoiru. 2010. *Kontruksi Pengembangan Pembelajaran*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hairy, Jusunul. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Jakarta: Debdikbud.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. Penerbit : Senarai Pustaka.
- Hasan, Subhan. (2009). *Pengaruh Sirkuit Training Terhadap kebugaran Siswa Putra di SMK Panca Bhakti Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- I Made Sriundy Mahardika, 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Irianto, Djoko P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Lukman Offset.

- Kriswanto Erwin S. (2012). *Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Maksum. 2012. *Metode Penelitian Bahasa*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan, 2005. *Petunjuk Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayogo, Fikri D. (2016). *Pengaruh Penggunaan Permainan Lari Kecil Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Sebani Kec. Sumobtio, Kab. Jombang Tahun Pelajaran 2015-2016*. Skripsi. Jombang : STKIP PGRI.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Achmad Allatief Ardiwinata, Marta Dinata. 2006. *Kumpulan Permainan Rakyat*. Jakarta: MENPORA.
- Sujarwadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs*. Semarang: PT JePe Press Media Utama.
- Suminah. (2015). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman*. Yogyakarta: UNY.
- Trisandy, Memo. (2017). Peningkatan VO₂ Max melalui Latihan Circuit Training pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, (online), 1 (2), 70-85, (<https://ejournal.unib.ac.id/Index.php/kinestetik/article/download/3468/1845>), diunduh 6 Agustus 2019.