

Integritas *Circuit Training* Dalam Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Tanah Datar

Hanif Badri¹, Bafirman²
Universitas Negeri Padang

Abstrak

Permasalahan mengenai *circuit training*, dilihat belum mampu untuk mengantarkan pencapaian tujuan PJOK, yakni “kemampuan kondisi fisik” disebabkan oleh banyak faktor diantaranya jumlah murid relatif banyak, tempat berolahraga relatif terbatas, peralatan relatif terbatas, waktu berolahraga terbatas, kemampuan guru yang variatif dan kurangnya pemahaman tentang *circuit training* sehingga tujuan yang mendasar dari PJOK belum tercapai. Metode yang digunakan dalam pengabdian *Training of Trainer* (TOT) dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung. Pengabdian ini dilakukan pada bulan September-Oktober 2018. Sampel pengabdian ini adalah guru PJOK Se-Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 25 orang. Hasil pengabdian ini adalah: 1) Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap pendidikan jasmani dan olahraga, 2) Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap pengenalan karakteristik anak dan remaja dalam berolahraga, 3) Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap prinsip dasar penyesuaian biologi dalam aktifitas fisik, 4) Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap *circuit training* untuk olahraga sekolah, dan Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap bentuk latihan *circuit training* yang berorientasi pada pembentukan kemampuan daya tahan, kekuatan dan kecepatan.

Kata Kunci: Integritas *Circuit Training* Dalam Pembelajaran PJOK

Pendahuluan

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis,



keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Peran serta guru dalam kaitan dengan mutu pendidikan menurut S.Nasution (2006:23) sekurang-kurangnya dapat dilihat dari empat dimensi yaitu guru sebagai pribadi, guru sebagai unsur keluarga, guru sebagai unsur pendidikan, dan guru sebagai unsur masyarakat. Kinerja peran guru dalam kaitan dengan mutu pendidikan harus dimulai dengan dirinya sendiri. Sebagai pribadi, guru merupakan perwujudan diri dengan seluruh keunikan karakteristik yang sesuai dengan posisinya sebagai pemangku profesi keguruan.

Itulah sebabnya pendidikan senantiasa memerlukan upaya perbaikan dan peningkatan sejalan dengan semakin tingginya kebutuhan dan tuntutan kehidupan masyarakat (Fattah 2000:1). Kunci utama keberhasilan pendidikan salah satunya terletak pada kualitas guru. Mengingat peran guru yang besar dalam proses pendidikan.

Pembelajaran PJOK sangatlah digemari bagi siswa dan siswi dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Dengan kompetensi yang dimiliki guru, dengan pemberian berbagai bentuk metode atau model pembelajaran yang bervariasi, akan membuat siswa lebih tertarik dan menggemari setiap materi pembelajaran yang diberikan. Dalam dunia olahraga dikenal beberapa metode latihan fisik diantaranya yaitu : metode *circuit training* pada pelajaran PJOK kepada siswanya. *Circuit training* adalah suatu bentuk latihan menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda atau *circuit training* merupakan metode latihan yang menggunakan pos, dengan meningkatkan berbagai unsur kondisi fisik, disajikan bentuk latihan yang bervariasi di setiap pos sehingga kejenuhan saat latihan dapat dihindari. Dapat menghemat waktu dan dapat mengontrol saat latihan berlangsung. Dalam perpindahan antar pos dan set waktu pemulihannya diatur sesuai dengan kesanggupan individu.

Permasalahan guru PJOK yang perlu mendapatkan perhatian adalah dalam mengajar PJOK adalah dengan jumlah murid yang terlalu padat, sehingga materi pelajaran tidak terlaksana secara efektif dan efisien dan pembelajaran yang didominasi oleh guru membuat siswa pasif dalam belajar, aktifitas siswa



terbatas, karena siswa kurang diberi kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam memecahkan masalah begitu juga dengan kegiatan belajar siswa yang diisi dengan mencatat materi dari guru merupakan cara belajar yang pasif. Sehingga mereka lebih cenderung menerima apa yang diberikan guru dan aktifitas serta kualitas siswa dalam menemukan konsep-konsep dan prinsip-prinsip masih kurang.

Rendahnya aktifitas belajar siswa menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK belum mampu meningkatkan minat siswa dalam belajar, sehingga pembelajaran yang dilaksanakan tidak bermutu disebabkan kemampuan guru yang variatif. Sedangkan pembelajaran yang bermutu adalah pembelajaran yang dapat mengajak siswa untuk belajar aktif. Oleh karena itu untuk dapat merangsang aktifitas belajar siswa, guru harus mempersiapkan rencana pembelajaran yang matang, tempat olahraga yang memadai, peralatan yang cukup, penggunaan media yang konstruktur dan pemilihan model yang sesuai dengan karakteristik siswa, pola dan alur materi pembelajaran. Pemilihan metode atau model yang sesuai dengan karakteristik siswa dalam pembelajaran yang terstruktur dapat membuat siswa senang mengikuti pembelajaran. Artinya motivasi belajar siswa meningkat.

Jadi, dari penjelasan dan harapan di atas jelas bahwasanya penting adanya gabungan antara Dinas Pendidikan dengan instansi olahraga yang mampu dalam memberikan informasi yang akurat tentang integritas *circuit training* pada pelajaran PJOK kepada siswanya yang dalam hal ini Adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk mempromosikan keahlian yang dimiliki dengan didorong oleh Universitas melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat UNP dengan memberikan dukungan materil maupun moril.

Metode

Peserta pelatihan mengenai *circuit training* dalam pembelajaran PJOK di Kabupaten Tanah Datar diikuti oleh 25 guru PJOK. Materi pelatihan terdiri dari: 1) Pendidikan jasmani dan olahraga, 2) pengenalan karakteristik anak dan remaja dalam berolahraga, 3) prinsip dasar penyesuaian biologi dalam aktifitas fisik, 4) *circuit training* untuk olahraga sekolah, 5) bentuk latihan *circuit training* yang



berorientasi pada pembentukan kemampuan daya tahan, kekuatan dan kecepatan.

Dalam pelaksanaan program pelatihan ini, tim lbM telah melakukan penyusunan rencana metode yang akan dilakukan selama proses awal penyuluhan dan selama kegiatan berlangsung. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksana lbMadalah *Training of Trainer* (TOT) dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan prkatek langsung. Cara ini dianggap efektif karena transfer pengetahuan yang diperoleh selama pelatihan akan lebih tersampaikan dengan baik. Instruktur dalam pelatihan ini Drs. Hanif Badri, M.Pd, dan Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO. Pelaksanaan kegiatan dilakukan Sabtu-Selasa tanggal 20-27 Oktober 2018

Hasil

Berdasarkan pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang berjudul "Integritas *Circuit Training* dalam Pembelajaran PJOK di Kabupaten Tanah Datar" didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap pendidikan jasmani dan olahraga
2. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap pengenalan karakteristik anak dan remaja dalam berolahraga
3. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap prinsip dasar penyesuaian biologi dalam aktifitas fisik
4. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap *circuit training* untuk olahraga sekolah
5. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap bentuk latihan *circuit training* yang berorientasi pada pembentukan kemampuan daya tahan, kekuatan dan kecepatan.

Pembahasan

a) Peningkatan Pengetahuan guru Penjasorkes terhadap Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.



1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

b) Peningkatan Pengetahuan Guru Penjasorkes terhadap Pengenalan Karakteristik Anak dan Remaja dalam Berolahraga

Karakteristik anak dan remaja dalam berolahraga dapat dijelaskan sebagai berikut, diantaranya:

1. Anak-anak dan remaja ingin habis-habisan dia tidak menginginkan gerakan yang terkontrol dan lambat. Dia menginginkan gerakan yang cepat, eksplosif dan menguasai ruang dalam berolahraga dia menginginkan ujian untuk tubuhnya.
2. Anak-anak dan remaja ingin mengenal dunia dimana tempat dia hidup. Dia akan merasa gembira dengan percobaan yang dilakukannya. dalam berolahraga dia ingin mencari yang baru, pengalaman gerakan yang penunhansangan, dia merasa senang dengan lingkungannya (air, angin, matahari dsb
3. Anak dan remaja selalu ingin mencoba dan mencari identitas dirinya. Dia selalu mencari kemungkinan untuk berdiri sendiri dan berperan menggambarkan sesuatu lebih banyak melalui gerakannya dan mempunyai banyak fantasi dan berusaha mengembangkannya.



4. Anak-anak dan remaja ingin mengukur kekuatannya sendiri. Dia ingin untuk membandingkan dirinya dengan yang lain
5. Anak-anak dan remaja sering aneh. Dia masih sulit untuk berkonsentrasi penuh, oleh sebab itu dia akan merasakan olahraga sebagai sesuatu yang menyenangkan apabila olahraga itu mendatangkan kegembiraan baginya.
6. Anak-anak dan remaja dalam berolahraga selalu ingin mencari kesempatan untuk bersama yang lain, bermain dengan yang lain, melakukan gerakan dan merubah-robahnya. dalam posisi terpisah dari yang lain, dia akan melewati peraturan untuk mencari kemungkinan identitas dirinya.

c) Peningkatan Pengetahuan Guru Penjasorkes terhadap Prinsip Dasar Penyesuaian Biologi dalam Aktifitas Fisik

Prinsip-Prinsip Dasar Latihan dalam Aktifitas Fisk

1. Circuit training = lat. daya tahan kekuatan:
 - Istirahat tidak penuh
 - Pembebanan 20 detik dan istirahat 40 detik
 - Selanjutnya pembebanan 30 detik dan istirahat 30 detik
 - Melibatkan banyak kelompok otot
2. Gerakan Sederhana

Bila tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan, gerakan yang disajikan haruslah sederhana, mudah dilakukan oleh murid. Cedera dapat dihindari, gerakan yang disajikan hendaknya dapat dilakukan oleh murid pada waktu luangnya.

3. Kualitas Menjadi Prioritas

Kualitas pelaksanaan latihan harus menjadi prioritas. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari cedera, kesalahan dan kelebihan beban. Untuk itu ketentuan metodik menjadi perhatian serius

4. Latihan bersifat menyeluruh

Bentuk latihan yang disajikan melibatkan kelompok otot secara menyeluruh. Baik yang tujuan umum ataupun khusus

5. Volume beban 4 s/d 10 menit

Volume beban sangat tergantung pada persyaratan yang dimiliki. Seperti peralatan dan jumlah siswa. Untuk itu jumlah stasiun antara 6 s/d 10. Dibutuhkan 4 menit (6 stasiun, 20 detik pembebanan 40 detik istirahat dengan



dua kali pelaksanaan). 10 menit (10 stasiun, 30 detik pembebanan dan 30 detik istirahat dengan dua kali pelaksanaan)

6. Penawaran yang berbeda

Kemampuan prestasi murid cenderung heterogen. Untuk itu diperlukan penawaran gerakan yang sesuai:

- bentuk gerakan alternatif
- perubahan pembebanan (sinyal pertama setelah pelaksanaan 20 detik, sinyal kedua setelah pelaksanaan 30 detik)

7. Kepastian pengamatan

Demonstrasi gerakan haruslah dapat dilihat dengan jelas dan pasti. Untuk itu guru harus memperhatikan prinsip-prinsip mendemonstrasikan gerakan

8. Motivasi dipertahankan:

- teratur dan berkelanjutan

9. Pengorganisasian yang optimal

Dengan persyaratan yang dimiliki *circuit training* direncanakan secara optimal dalam pencapaian tujuan latihan.

10. Variasi bentuk latihan

- perlu memperbaharui bentuk latihan
- tidak terpisah dengan pembelajaran (PJOK) lainnya
- logis

d) Peningkatan Pengetahuan Guru Penjasorkes terhadap Circuit Training untuk Olahraga Sekolah

Circuit training adalah merupakan metode khusus dalam latihan kondisi fisik, yang dilaksanakan dalam bentuk stasion-stasion/pos-pos yang berbeda berupa suatu sirkel. Titik berat efek latihan terhadap perbaikan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Tugas gerakan di masing-masing stasion berbeda dalam pelibatan otot. Dengan demikian akan terjadi regenerasi pada otot yang tidak terlibat tugas gerakan.

Untuk menjawab berbagai pertanyaan (PJOK), ditemukan alternatif pelaksanaan *circuit training* sebagai suatu bentuk organisasi pelaksanaan latihan. dengan pelaksanaan beberapa stasiun latihan, dapat mencapai beberapa tujuan yang di harapkan dan dapat pula dilakukan pada tempat dan peralatan terbatas dengan peserta yang banyak



Efek Yang Dapat Dihasilkan

- Pembebanan yang moderat dengan waktu lama akan memperbaiki kemampuan daya tahan kekuatan.
- Melalui metode interval kemampuan daya tahan meningkat.
- Gerakan yang sederhana mudah dilakukan oleh siswa.
- Organisasi sederhana akan memotivasi siswa dan meningkatkan kesiapan untuk dibebani.

e) Peningkatan Pengetahuan guru Penjasorkes Bentuk latihan Circuit Training yang Berorientasi Pada Pembentukan Kemampuan Daya Tahan, Kekuatan dan Kecepatan

Upaya kongrid dan menjamin pencapaian tujuan perlu untuk dilakukan. Seperti berfikir dan bertindak didaktis akan memungkinkan menghantar anak didik untuk mencapai tujuan PJOK dan *circuit training* (CT) merupakan alternatif yang mungkin untuk diintegrasikan

1. Latihan olahraga

Latihan olahraga mempunyai spesifikasi dalam rangka pengembangan secara optimal gerak, kemampuan kondisi fisik, tehnik dan taktik. Latihan merupakan proses pencapaian tujuan peningkatan prestasi secara sistematis dan terencana. Upaya ini dilakukan secara efektif dan fungsional. Peningkatan prestasi terlihat melalui pertandingan atau test.

Tampa penempatan tujuan dengan jelas, orang tidak akan mengetahui jalan yang tepat (metode) untuk ditempuh. secara prinsip latihan direncanakan dalam waktu pendek, menengah dan waktu panjang. Latihan harus sistematis. contoh yang dapat dilihat adalah latihan daya tahan yang semestinya dilalui selama empat minggu untuk memungkinkan regenerasi. pada minggu pertama dimulai dengan beban yang rendah dan peningkatan baru dilaksanakan pada minggu ke dua.

2. Prinsip dasar latihan.

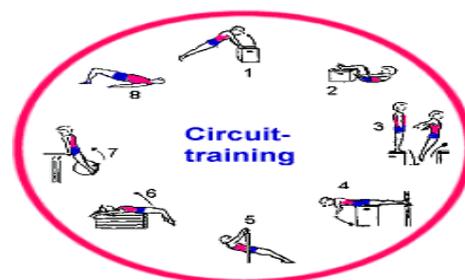
Prinsip dasar latihan yaitu adanya beban (Rangsangan). Tubuh yang diberi beban akan mengalami kelelahan. Persediaan energi berkurang, sistem persyarafan lelah, secara psikis lelah. Pemulihan dapat dilakukan melalui tidur, makan yang baik, gerak sederhana atau peregangan. Apabila beban dengan pemulihan yang diberikan seimbang maka akan terjadi peningkatan prestasi.



Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki dan merubah tampilan fisik dan kemampuan prestasi yang dapat secara langsung diamati (bentuk tubuh, perbaikan waktu, keterampilan, dsb). Untuk dapat berubah, tubuh manusia membutuhkan ransangan (beban). Setiap beban yang dimuatkan dalam latihan akan menyebabkan tubuh mengalami kelelahan. Kelelahan ini membutuhkan pemulihan untuk pembangunan energi. Prinsip ini berlaku untuk setiap cabang olahraga. Prinsip dasar latihan di antaranya Superkompensation bahwa tubuh yang dirangsang melalui pembebanan akan menimbulkan gangguan homeostase dan menjadi lelah. Namun kalau tubuh diberikan waktu istirahat akan terjadi secara berangsur pemulihan, artinya tubuh membangun kembali energi yang terpakai. Ada keistimewaan tubuh, bahwa dia membangun energi yang terpakai melebihi standar awal menjelang latihan. Prinsip ini berlaku untuk simpanan energi. Untuk itu haruslah ada relasi yang optimal antara pembebanan dan pemulihan. Untuk lebih jelasnya sbb.:

1. Beban yang terlalu tinggi atau beban yang terlalu rendah tidak akan menghasilkan efek positif latihan.
2. Istirahat yang terlalu lama atau istirahat yang terlalu pendek juga tidak akan menghasilkan efek positif latihan.
3. Relasi yang optimal antara beban dan pemulihanlah yang menentukan peningkatan prestasi.

Contoh bentuk latihan *circuit training*



Beschreibung der 6 Stationen

1. Klimmzüge aus dem Liegehang



2. Stangenklettern



3. **Schwingen am Barren:**

"Versucht 10 mal (5 mal vor und 5 mal zurück) in der Mitte des Barrens zu schwingen."



4. Bankziehen: "Versucht euch - auf dem Bauch liegend - allein mit den Armen bis nach oben an das Ende der Bank zu ziehen."



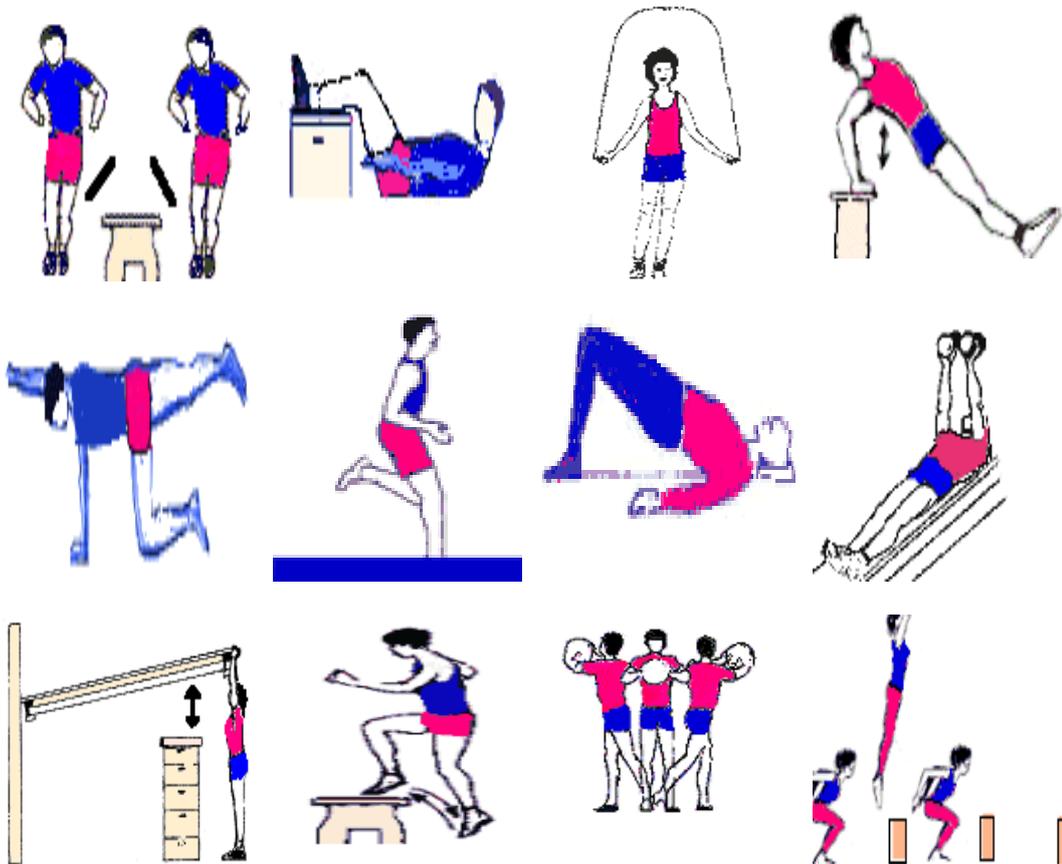
5. **Kastenstützeln:** Einmal um den Kasten stützeln



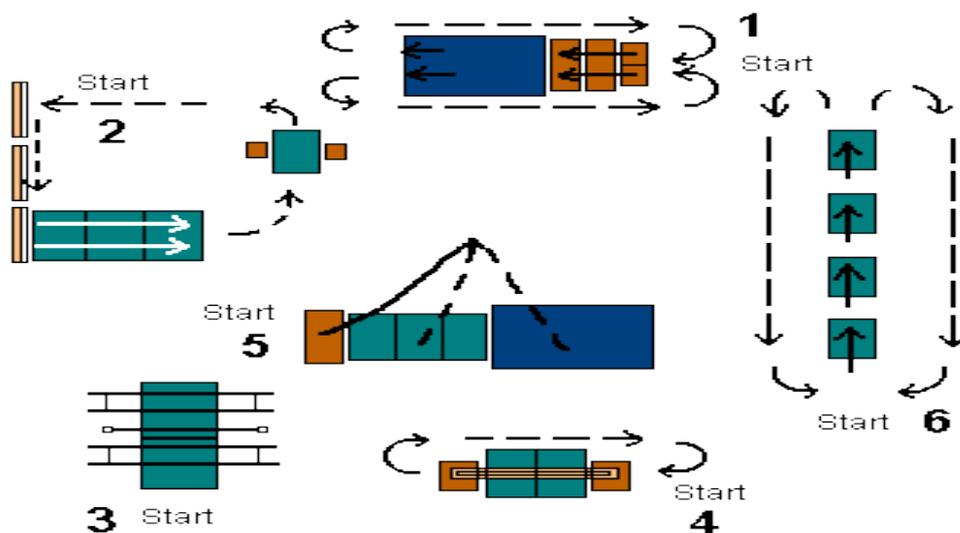
6. **Trizepsdrücken:** Rücklings mit den Händen an der Bank aufstützen und 5 - 10 mal Trizepsdrücken, ohne mit dem Po den Boden zu berühren.



a) **Circuit training (12 Stationen) - Ziele: Ausdauer, Kraftausdauer Aufgabe: Stelle mit diesen Übungen ein Circuit training zusammen!**



Stationsplan



Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang integritas *sircuit training* dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:



- a. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap pendidikan jasmani dan olahraga di Kabupaten Tanah datar
- b. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap pengenalan karakteristik anak dan remaja dalam berolahraga
- c. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap prinsip dasar penyesuain biologi dalam aktifitas fisik
- d. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap *circuit training* untuk olahraga sekolah
- e. Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes terhadap bentuk latihan *circuit training* yang berorientasi pada pembentukan kemampuan daya tahan, kekuatan dan kecepatan.

Saran

- a. Kepada guru-guru PJOK untuk senantiasa meningkatkan kualitas penguasaan materi dalam memberikan bentuk-bentuk latihan circuit training
- b. Kepada guru PJOK untuk dapat mengikuti pelatihan-pelatihan berhubungan dengan bentuk-bentuk latihan yang berfariatif di antaranya circuit training.
- c. Kepada kepala sekolah agar melengkapi sarana dan prasana

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun*. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani.
- Fattah, Nanang. 2000. *Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: Andika.
- Jordan, Ifracky. 2015. *Perbedaan Metode Circuit Training Dan Metode Bentuk Bermain Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Klub Pespa Pamuan Kabupaten Sijunjung*. Skripsi (Tidak Diterbitkan) : UNP Padang.
- Rothig dan Grossing. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Rusli, Lutan Dkk. (2001). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: Diterbitkan Atas Kerja Sama ITB Dan FPOK/ IKIP Bandung.



Rusli, Lutan. (1996). *Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
., (2002). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
Dirjen Dikti P2LPTK.

Syafruddin.(1999) *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu
keolahraagaan Universitas negeri Padang.

-----.(2014) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang; UNP Press.

<http://www.olahragakesehatanjasmani.com> diakses 17 maret 2017

<http://www.runnersworld.com> diakses 2april 2017

<http://blog-alul.blogspot.co.id/2014/10/squat-thrust.html> diakses 2 april 2017

<https://www.google.com/bodyweightworkout.html>

<http://manfaat.co.id>

www.thesisto.blogspot.com

www.thesisto.blogspot.com

www.bodybulding.com

<http://blog-alul.blogspot.co.id>

