

**PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT DENGAN POS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 07 VII KOTO BISATI SUNGAI SARIK KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**Rio Saputra<sup>1</sup>, Wilda Wellis<sup>2</sup>**

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,  
Padang, Indonesia

[riosaputra112233@gmail.com](mailto:riosaputra112233@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to determine the effect of playing circuits with posts on the physical fitness of students. This type of research is a quasi-experimental. The population in this study was 142 students. The sampling technique used purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to 22 male students in grades V and VI. The data collection technique used the TKJI test aged 10-12 years before and after the circuit game treatment with pos. The data were analyzed by means of statistical test, the mean difference (t-test). The results of the study were obtained as follows: The circuit game with the post had an effect on improving the physical fitness of students at SD Negeri 07 VII Koto Bisati Sungai Sarik, Padang Pariaman Regency. the average value is 12.77, meaning that there is an increase of 1.91, and it is proven by the value of  $t_{count} (10.324 > t_{table} (2.080))$ .

**Keywords: Circuits with Post, Physical Fitness**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sirkuit dengan pos terhadap kebugaran jasmani siswa. Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian berjumlah 142 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang siswa putra kelas V dan VI. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI umur 10-12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan permainan sirkuit dengan pos. Data di analisis dengan uji t pada  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian yaitu : Permainan sirkuit dengan pos memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, ini dapat dilihat dari perbedaan rata-rata pada tes awal 10,86 dan setelah diberi perlakuan diperoleh nilai rata-rata 12,77, artinya ada peningkatan sebesar 1,91, serta dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} (10,324 > t_{tabel} (2,080))$ .

**Kata kunci: Permainan Sirkuit dengan Pos, Kebugaran Jasmani**

Kebugaran penting bagi siswa Sekolah Dasar, baik itu untuk belajar maupun untuk beraktivitas. Agar dapat kebugaran jasmani yang baik siswa harus rutin latihan fisik dan aktifitas gerak. Kurangnya aktifitas fisik dan aktifitas gerak yang dilakukan seseorang siswa sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya, salah satu faktornya adalah berpengaruh dari perkembangan teknologi sekarang yang meningkat pesat yang dapat memberi pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi fisik semua orang, termasuk siswa Sekolah Dasar.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani seseorang tentunya disebabkan oleh tidak baiknya: 1) Kecepatan, 2) Kekuatan otot, 3) Daya ledak otot 4) Daya tahan otot, 5) Daya tahan, 6) Kelentukan, 7) Kelincahan, 8) Koordinasi, 9) Keseimbangan. Dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) komponen-komponen kebugaran jasmani hanya 5 item yang meliputi : 1) kecepatan (speed), 2) kekuatan (muscle strength), 3) daya ledak



otot (explosive power), 4) daya tahan otot (muscle explosive power), dan 5) daya tahan cardiovascular-respiratory.

SD Negeri 07 VII Koto Bisati Sungai Saria Kabupaten Padang Pariaman melaksanakan pembelajaran Penjasorkes. Berdasarkan pengamatan, aktivitas anak untuk melakukan olahraga masih kurang, mereka malas melakukan gerakan olahraga yang diberikan guru. Dengan kondisi ini tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil tes TKJI pada 22 orang siswa putra kelas V dan VI, tidak ada kebugaran jasmani kategori baik sekali, kategori baik dan sedang, 21 orang (95,45%) siswa yang memiliki kesegaran jasmani dalam kategori kurang, dan 1 orang (4,55%) siswa memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra 10,11, termasuk kategori kurang, Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, diantaranya diduga disebabkan oleh kurangnya sarana dan prasarana olahraga, kurangnya variasi permainan, rendahnya minat olahraga karena teknologi.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani di atas, maka jelaslah bahwa masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang. Berdasarkan informasi dari guru Penjasorkes, mereka telah memberikan bentuk permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi bentuk permainan yang diberikan tidak berbentuk sirkuit atau melewati pos-pos permainan, mereka hanya melakukan 1 bentuk permainan kecil dalam sekali pertemuan, itupun tidak semua siswa aktif melaksanakannya. Tetapi dari hasil tes awal kebugaran jasmani masih banyak siswa yang kebugaran jasmaninya tidak baik. Sebenarnya cukup banyak bentuk permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu bentuk permainan yang diduga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah bentuk permainan sirkuit dengan pos.

Bentuk permainan sirkuit adalah salah satu bentuk permainan yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stadium yang telah disusun sebelumnya, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk permainan yang bervariasi diantaranya permainan kecepatan, permainan daya ledak otot tungkai, permainan kelincahan dan permainan koordinasi mata-tangan. Dimana dalam pelaksanaannya siswa harus melewati pos pertama sampai dengan pos terakhir secara berurutan.

Dari masalah tersebut, peneliti ingin meneliti mengenai pengaruh permainan sirkuit dengan pos terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 07 VII Koto Bisati

Kajian teori yang dibahas pada judul ini yaitu :

**Kebugaran Jasmani**

Secara umum semua manusia membutuhkan kebugaran jasmani agar mereka dapat bekerja dengan baik. Menurut Girijowo (2007) menjelaskan bahwa : "Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan".

**Permainan Sirkuit dengan Pos**

Menurut Made (2019) "Permainan sirkuit merupakan modifikasi dari sirkuit training, yaitu kegiatan yang dilakukan terdiri dari serangkaian bentuk bentuk latihan yang dilakukan dengan menggunakan pos-pos". Menurut Sigit (2020) "Permainan sirkuit adalah model pelatihan yang terdiri dari beberapa stasiun yang disusun dalam lingkaran agar kelompok otot bekerja secara berurutan dari stasiun ke stasiun lainnya. Menurut Septy (2019) "Permainan sirkuit adalah program latihan yang terdiri dari beberapa komponen permainan untuk meningkatkan beberapa komponen kebugaran".

## **Metode**

Jenis Penelitian ini berjenis eksperimen semu. Populasi berjumlah 142 orang siswa. Sampel berjumlah 22 orang siswa putra kelas V dan VI. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI umur 10-12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung atau uji t.



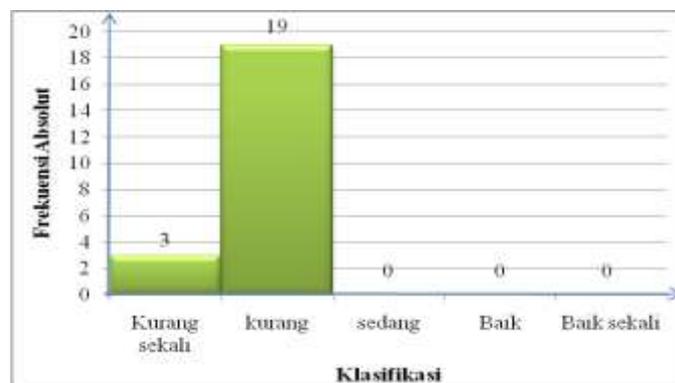
## Hasil Penelitian

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Kemampuan *JumpShoot*

- a. Dari hasil pengukuran kemampuan *jump shoot* yang dilakukan terhadap 20 orang pemain bola basket Klub Batavia Kota Padang, didapatkan skor tertinggi adalah 24 poin dan skor terendah yaitu 8 poin. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh rata-rata hitung (*mean*) yakni 14,9 poin, nilai tengah (*median*) adalah 15 poin dan simpangan baku (*standar deviasi*) 5,13. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Hasil dari analisis kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Klub Batavia Kota Padang diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut : **Kebugaran jasmani siswa sebelum diberi perlakuan latihan (*Pre Test*) permainan sirkuit dengan pos**
- b. **Kebugaran jasmani siswa sebelum diberi perlakuan latihan (*Pre Test*) permainan sirkuit dengan pos**

Dari 22 orang siswa, kebugaran jasmani tidak ada kategori baik sekali, baik dan sedang, 19 orang (86,36%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan klasifikasi kurang, 3 orang (13,64%) siswa dengan kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu 10,86. Tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada klasifikasi “Kurang”.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Sebelum Perlakuan

- b. **Kebugaran jasmani siswa setelah diberi perlakuan latihan (*Pre Test*) permainan sirkuit dengan pos**

Sebanyak dari 22 orang siswa, tidak ada kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik tidak ada, 7 orang (31,82%) siswa dengan klasifikasi sedang, 15 orang (68,18%) siswa kategori kurang dan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu 12,77. secara keseluruhan berada pada klasifikasi “Kurang”.



**Gambar 2. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Setelah Perlakuan**

**c. Uji Persyaratan Analisis**

**1) Uji Normalitas.**

Normalitas data menggunakan *Liliefort* yaitu :

**Tabel 1. Data Tes Normalitas**

Variabel		N	Lo	Ltabel	Keterangan
Kebugaran Jasmani Siswa	Sebelum diberi permainan	22	0,1733	0,190	Normal
	Setelah diberi permainan	22	0,1404	0,190	Normal

Dari analisis tersebut kedua kelompok data itu, data berdistribusi normal dan layak untuk dilanjutkan.

**2) Uji Homogenitas**

Data awal diperoleh variannya 1,46 dan data akhir 1,72. Selanjutnya untuk melihat homogenitas data dalam penelitian ini di gunakan uji F, dimana ketentuannya  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti data homogen.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

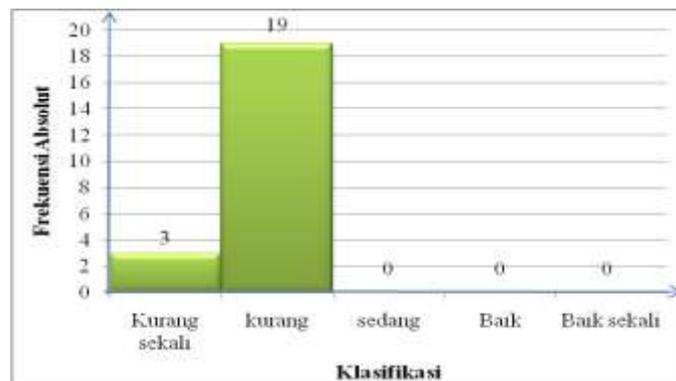
Variabel	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani	1,18	2,10	Homogen

Berdasarkan tabel 2, ternyata  $F_{hitung} (1,18) < F_{tabel} (2,10)$ , jadi kedua kelompok data tersebut berasal dari populasi yang homogen.

**d. Uji Hipotesis**

Analisis koefisien diperoleh  $t_{hitung} = 10,324 > t_{tabel} = 2,080$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Ternyata adanya perbedaan pada peningkatan kebugaran jasmani siswa sesudah diberikan 16 x perlakuan menggunakan permainan sirkuit dengan pos. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan.

Dari 22 orang siswa, kebugaran jasmani tidak ada kategori baik sekali, baik dan sedang, 19 orang (86,36%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan klasifikasi kurang, 3 orang (13,64%) siswa dengan kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu 10,86. Tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada klasifikasi “Kurang”.



**Gambar 1. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Sebelum Perlakuan**

**b. Kebugaran jasmani siswa setelah diberi perlakuan latihan (*Pre Test*) permainan sirkuit dengan pos**

Sebanyak dari 22 orang siswa, tidak ada kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik tidak ada, 7 orang (31,82%) siswa dengan klasifikasi sedang, 15 orang (68,18%) siswa kategori kurang dan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu 12,77. secara keseluruhan berada pada klasifikasi “Kurang”.



**Gambar 2. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Setelah Perlakuan**

**c. Uji Persyaratan Analisis**

**1) Uji Normalitas.**

Normalitas data menggunakan *Liliefort* yaitu :

**Tabel 1. Data Tes Normalitas**

Variabel		N	Lo	Ltabel	Keterangan
Kebugaran Jasmani Siswa	Sebelum diberi permainan	22	0,1733	0,190	Normal
	Setelah diberi permainan	22	0,1404	0,190	Normal

Dari analisis tersebut kedua kelompok data itu, data berdistribusi normal dan layak untuk dilanjutkan.

## 2) Uji Homogenitas

Data awal diperoleh variannya 1,46 dan data akhir 1,72. Selanjutnya untuk melihat homogenitas data dalam penelitian ini di gunakan uji F, dimana ketentuannya  $F_{hitung} < F_{tabel}$  berarti data homogen.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
Kebugaran Jasmani	1,18	2,10	Homogen

Berdasarkan tabel 2, ternyata  $F_{hitung} (1,18) < F_{tabel} (2,10)$ , jadi kedua kelompok data tersebut berasal dari populasi yang homogen.

## d. Uji Hipotesis

Analisis koefisien diperoleh  $t_{hitung} = 10,324 > t_{tabel} = 2,080$  dengan  $\alpha = 0.05$ .

Ternyata adanya perbedaan pada peningkatan kebugaran jasmani siswa sesudah diberikan 16 x perlakuan menggunakan permainan sirkuit dengan pos. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan.

## Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian untuk meningkatkan kebugaran jasmani dibutuhkan latihan. Dalam penelitian peneliti menggunakan permainan sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut Santrock yang dikutip oleh Stepanus (2016) "Permainan adalah suatu kegiatan menyenangkan yang dilakukan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri". Menurut Hiruni (2014) "Permainan adalah aktivitas kompetitif yang dibuat secara artifisial/buatan dengan tujuan, aturan dan batasan tertentu yang ditempatkan dalam konteks tertentu".

Permainan sirkuit dengan pos adalah salah satu permainan yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stadium. Pemain harus melewati setiap pos secara berurutan. Permainan ini dirancang untuk meningkatkan aspek-aspek kebugaran jasmani



diantaranya kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan koordinasi. Dimana untuk permainan kecepatan siswa melakukan lari sejauh 40 meter dengan diberikan pembatas, serta dalam pelaksanaannya siswa berlari secepat mungkin. Untuk permainan daya ledak otot tungkai siswa berusaha melompati kon yang terbuat dari karton sebanyak 4 buah secepat-cepatnya. Untuk kelincahan siswa melewati patok sebanyak 4 buah patok dengan cara berlari zig-zag. Untuk koordinasi mata-tangan siswa melempar dan memasukan bola ke dalam lingkaran.

Dari uji – t test ditemukan thitung  $10,324 > t_{tabel} 2,080$ . Artinya permainan sirkuit dengan pos memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 VII Koto Bisati Sungai Sariak.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit dengan pos, yaitu permainan dengan menggunakan 4 pos permainan, dimana pos pertama. Permainan kecepatan, pos kedua. Permainan daya ledak otot tungkai, pos ketiga. Permainan kelincahan, pos keempat. Permainan koordinasi mata tangan yang telah diberikan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh pelaksanaan permainan dengan pos dalam penelitian ini diberikan 4 bentuk pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk permainan yang berbeda-beda, dalam pelaksanaannya siswa berlari secepat mungkin melewati setiap pos agar dapat memenangkan pertandingan serta teman yang lain dapat melanjutkan permainan, karena permainan ini dilaksanakan secara estafet, siapa yang lebih dahulu selesai melewati ke empat pos, maka teman boleh melanjutkan permainan, begitu seterusnya sampai selesai, jadi dengan pelaksanaan tersebut siswa berusaha berlari secepat mungkin agar dapat memenangkan permainan, selain itu pengulangan permainannya meningkat setiap minggunya dengan waktu istirahat yang sama, serta untuk menghilangkan kejenuhan siswa setiap selesai latihan diberikan bentuk permainan, sehingga efeknya dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian guru Penjasorkes untuk dapat meningkatkan lagi kebugaran jasmani siswa, diantaranya memberikan permainan sirkuit dengan pos, dimana pos pertama. Permainan kecepatan, pos kedua. Permainan daya ledak otot tungkai, pos ketiga. Permainan kelincahan, pos keempat. Permainan koordinasi mata tangan, karena dari hasil penelitian dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa : Permainan sirkuit dengan pos berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 07 VII Koto Bisati



Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman, yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  (10,324)  $> t_{tabel}$  (2,080) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$

### Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepada Guru siswa di SD Negeri 07 VII Koto Bisati Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman, agar dapat memberikan latihan- latihan Kebugaran Jasmani Dasar.
2. Kepada Siswa di SD Negeri 07 VII Koto Bisati Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman , agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan Kebugaran yang diberikan Guru

### Daftar Rujukan

- Giriwijoyo. 2007. Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga, Edisi 7, Bandung : Buku Ajar FPOK UPL.
- Hiruni, Atsusi. 2014. Bermain Game di Sekolah. Jakarta : PT Indeks
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Made, Vina Arie Paramitha. 2019. Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. Jurnal Golden Age. Volume 3 Nomor 1, halaman 1 -16.
- Stapanus, Daniel. 2016. Penerapan Metode Permainan Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas 3 Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen di SD Kristen Kanaan Tangerang. Jurnal Regula Fidei. Volume 1 Nomor 2, hal 41-61
- Sigit, Ansori. 2020. Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Disabilitas Rungu. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 7. Nimor 3, halaman 480-482.