

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI TOBUNGAN I DENGAN LATIHAN FISIK MENGGUNAKAN METODE *CIRCUIT TRAINING*

Linda Dwi Sulistya

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

Email: lindadwusulistya3@gmail.com

Abstrak: Kualitas tubuh yang prima dan sehat, serta kondisi fisik dan mental yang baik merupakan indikator kesiapan seseorang untuk melakukan aktivitas yang melibatkan kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting guna menjaga kesehatan, mencegah penyakit, serta untuk meningkatkan kualitas hidup. Satu diantara tahap guna meningkatkan kebugaran jasmani dengan menyelenggarakan latihan fisik berupa metode *circuit training*. Tujuan penelitian ini ialah guna mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I dengan latihan fisik menggunakan metode *circuit training*. Desain penelitian ini ialah eksperimen *one group* kontrol *pre-test* and *post-test design*. Dengan sampel siswa SD Negeri Tobungan I yang berusia 7-12 tahun. Instrumen pengumpulan data memakai tes *Multitastage Fitness Tes* (MFT). Data kemudian dianalisis memakai Uji Normalitas yakni *Kolmogorov-smirnov* untuk memastikan data berdistribusi normal serta Uji Hipotesis dengan Uji *T Paired Samples T-test* guna mengetahui ada ataupun tidaknya peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I melalui latihan fisik menggunakan metode *circuit training*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS 25 dan diperoleh hasil *post-test* bahwa nilai sig terhadap kelompok eksperimen dan kontrol yakni $>0,05$. Jadi data tersebut berdistribusi normal. Dan Uji Hipotesis dengan *paired samples T-test* untuk *post-test* pada kelompok eksperimen mendapatkan hasil rata-rata 35,66 dan *post-test* kelompok kontrol mendapatkan hasil rata-rata 24,36. Dengan begitu hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I dengan latihan fisik menggunakan metode *circuit training* untuk kelompok eksperimen. Dan tingkat kategori kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I yang memenuhi syarat menurut Kenneth H. Copper pada kelompok eksperimen ada 2 siswa (13,33%) dengan kategori baik dan 6 siswa (40,00%) dengan kategori sedang, dan pada kelompok kontrol tidak ada yang memenuhi syarat. Maka dari itu untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I tingkat kebugaran jasmani harus ditingkatkan lagi.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, *Circuit training*

Abstract: The quality of the body is excellent and healthy, as well as good physical and mental condition is an indicator of one's readiness to carry out activities that involve sport activities. Physical fitness is one important aspect to maintain health, prevent disease, and to improve the quality of life. One way to increase physical fitness by doing physical exercise in the form of circuit training methods. The purpose of this study was to determine the improvement of the physical fitness of Tobungan I SD student with physical exercise using the circuit training method. The design of this research is a pre-test and post-test design experiment. With samples of student of SD Negeri Tobungan I aged 7-12 years. Data collection instruments using the multitastage fitness test (mft). The data is then analyzed using the normality test namely kolmogorov-smirnov to ensure the data is normally distributed and the hypothesis test with T-test to find out whether there is an increase in physical fitness of SD Negeri Tobungan I through physical exercise using the circuit training method. Data processing was carried out with the help of SPSS 25 and obtained post-test results that the SID values of the experimental and control group post-test gets an average yield of 24,36. That way the results showed an increase in physical fitness of Tobungan I SD students with physical exercise using the circuit training method for the experimental group. And the level of fitness category of JSMani student of Tobungan I SD Negeri who meet the standard of physical fitness norms according to Kenneth H. Copper experimental group there are two students with good categories and six students in the medium category, and in the control group no one meets the requirements. Therefore, for the physicalism of Tobungan I elementary school student, the physical fitness level must be increased again.

Keywords: Physical Fitness, Circuit Training

PENDAHULUAN

Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani, setiap anak diharapkan untuk menjadi tumbuh sehat, kuat, tangkas dan lentuk (Saputra, 2015). Penjas orkes merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib di sekolah dasar dan menengah, penjas orkes tugas utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fisik, menanamkan sportivitas/nilai-nilai olahraga, dan kesehatan siswa (Sriundy, 2010). Oleh karena itu anak harus diberi kesempatan untuk

meningkatkan, mengembangkan, dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani mereka agar mereka dapat menjadi sumber daya manusia yang berharga.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Bab I Pasal Ayat 11 menyebutkan bahwa olahraga merupakan komponen penting dalam pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis. Maka dari itu kebugaran jasmani sangat penting untuk bisa melakukan aktivitas fisik lainnya.

Pertumbuhan serta perkembangan anak sangat dibantu oleh kebugaran jasmani di sekolah dasar (Prastyawan & Pulungan, 2022). Meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui kegiatan ekstrakurikuler sangat mungkin dilakukan, mengingat berbagai aspek dalam kehidupan keseharian mereka. Namun tidak memungkiri banyaknya siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik disebabkan oleh kecenderungan siswa dalam bermain *smartphone* dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik bersama teman sebaya (Putra et al., 2018). Aktivitas fisik juga punya pengaruh kepada perkembangan tumbuh anak, selain mempengaruhi aspek fisik pula punya pengaruh mental serta kognitif. Salah satu di antara aktivitas fisik yang bisa membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK yaitu latihan fisik menggunakan metode *Circuit training*.

Circuit training adalah metode latihan dimana setiap sirkuit terdiri dari beberapa stasiun (pos) yang berbeda, dan peserta melakukan setiap pos secara berurutan tanpa istirahat yang panjang disetiap latihan. *Circuit training* dapat melibatkan berbagai jenis latihan, termasuk latihan kekuatan, kardiovaskular, dan fleksibilitas. Tujuannya guna menaikkan kebugaran jasmani secara keseluruhan, termasuk kekuatan, daya tahan juga kardiovaskular. Menurut (Dede, 2016) salah satu latihan yang diselenggarakan dengan berbagai pos disebut *circuit training*. Berbagai pos yang digabungkan diibaratkan jadi sebuah sirkuit. Satu jenis latihan dengan fungsi dan tujuan yang berbeda ditampilkan di setiap pos. Dengan menyatukan latihan kekuatan serta aerobik, *circuit training* punya tujuan guna meningkatkan kebugaran jasmani fisik secara bertahap dan konsisten. Maka dari itu pentingnya menjaga kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas fisik.

Menurut pengamatan yang diselenggarakan oleh peneliti, peneliti mengidentifikasi bahwasanya selama penelitian melakukan praktek ajar di SD Negeri Tobungan I bahwa ada permasalahan di SD Negeri Tobungan I yaitu siswa pada waktu melakukan olahraga berlangsung banyak yang tidak mengikuti olahraga dan banyak bermalas-malasan pada saat melakukan olahraga. Dan seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar negeri tobungan I menemukan bahwa masih belum ada program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan juga pada saat pembelajaran berlangsung banyak siswa yang bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas jasmani. Seperti berpura-pura sakit, izin dan bahkan ada juga ketika sedang melakukan olahraga siswa hanya duduk-duduk saja bahkan tidak mau bergerak dengan berbagai macam alasan.

Jika dengan adanya mata pelajaran PJOK yang diberikan di sekolah dalam waktu ini tidak cukup efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa, butuh adanya solusi didalam menghadapi permasalahan tersebut. Maka perlunya memberikan aktivitas fisik yang membuat siswa senang dan tidak begitu berat, karena dengan rasa senang inilah hingga siswa dapat membuka keadaan pribadinya yang asli pada waktu mereka bermain, salah satunya yaitu model latihan fisik metode *circuit training*.

Penerapan model *circuit training* untuk di sekolah –sekolah masih jarang diterapkan, paradigma latihan ini sangat efektif dalam hal waktu dan kemudahan aktivitas fisik, karena jenis latihan ini hanya membutuhkan sedikit waktu selama kelas pendidikan jasmani, tidak

lebih dari 20 menit, maka tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang akan diberi judul “Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Tobungan I Dengan Latihan Fisik Menggunakan Metode *Circuit training*”.

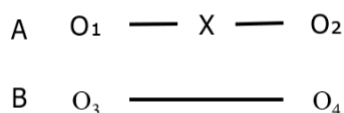
METODE

Metode penelitian ialah prosedur ataupun beberapa langkah yang akan dipakai didalam melakukan suatu penelitian, penelitian bertujuan untuk menemukan masalah, memecahkan masalah, dan mengembangkan pengetahuan baru, metode penelitian sebagai teknik yang dapat digunakan guna menghimpun data serta menganalisis (Waruwu, 2023).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni penelitian yang dimulai dengan pengumpulan data dan bergerak melalui tahap penyajian dan analisis data dalam upaya guna memberi jawaban masalah yang sedang dikaji oleh peneliti dengan pengumpulan data hingga penyajian dan menganalisis data.

Desain penelitian eksperimen *one group control pre-test and post-test Design*. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberikan *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sriundy, 2015). Penelitian ini menggunakan desain

Gambar 1. Desain Penelitian



Keterangan:

- O₁: Data *pre-test* kelompok A berupa VO₂Max
- X: *Treatment*/ perlakuan berupa circuit training
- O₂: Data *post-test* kelompok A berupa VO₂Max
- O₃: Data *pre-test* kelompok B berupa VO₂Max
- O₄: Data *post-test* kelompok B berupa VO₂Max

Populasi dalam penelitian yaitu siswa SD Negeri Tobungan I dari kelas I-VI dan sampel pada penelitian ini yaitu siswa yang berumur 7-12 tahun. Masing-masing bersubjek 10 siswa dengan kelompok umur 7-8 tahun, 10 siswa dengan kelompok umur 9-10 tahun, dan 10 siswa dengan kelompok umur 11-12 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang dilaksanakan di SD Negeri Tobungan I. Analisis hasil penelitian yang dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* terhadap 30 siswa yang masing-masing berumur 7-12 tahun. Waktu penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu *pre-test*, *treatment*, *post-test*. Data yang akan dihasilkan dalam penelitian merupakan data hasil latihan sebelum dan sesudah *treatment*, tujuan dilakukan tes ini adalah untuk mengetahui hasil peningkatan kebugaran jasmani yang dicapai siswa.

Berikut ini adalah data yang diperoleh dari hasil penelitian terhadap jenis *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa pada SD Negeri Tobungan I.

Tabel 1. Hasil data Pretest dan Posttest kelompok eksperimen

No	Nama	Umur	Pre-test (VO ₂ Max)	Pos-test (VO ₂ Max)	Kategori
1.	Arfa	7	20,8	32,9	Kurang
2.	Zaki	7	20,0	29,5	Kurang
3.	Rifqi	8	23,6	33,9	Sedang
4.	Wildan B	8	22,8	35,4	Sedang
5.	Rijal	8	22,4	33,9	Kurang
6.	Vian	9	25,6	36,8	Sedang
7.	Faris	9	25,2	32,9	Kurang
8.	Wait	10	26,4	33,9	Kurang
9.	Ilzam	10	23,6	32,9	Kurang
10.	Fahri	10	21,6	30,6	Kurang
11.	Rafi	11	31,8	36,8	Sedang
12.	Adit	11	28,7	34,3	Sedang
13.	Alif A	11	20,0	39,9	Sedang
14.	Putra	12	38,9	49,0	Baik
15.	Regi	12	31,4	42,2	Baik

Dari data diatas hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh berdasarkan hasil menggunakan *treatment circuit training* oleh 15 sampel penelitian.

Tabel 2. Hasil data pre-tes dan post-tes kelompok kontrol

NO	Nama	Umur	Pre-test (VO ₂ Max)	Pos-test (VO ₂ Max)	Kategori
1	Rosi	7	22,4	22,4	Kurang sekali
2	Romi	7	20,4	20,0	Kurang sekali
3	Doni	7	19,6	24,0	Kurang
4	Fadhol	8	22,4	23,2	Kurang sekali
5	Adril	8	22,0	22,0	Kurang sekali
6	Alif B	9	28,7	24,8	Kurang sekali
7	Al	9	24,8	24,8	Kurang sekali
8	Imam	9	22,8	20,0	Kurang sekali
9	Zen	10	31,8	24,8	Kurang sekali
10	Farel	10	25,6	25,2	Kurang sekali
11	Yobie	11	32,9	29,5	Kurang
12	Hasyim	11	26,0	26,4	Kurang
13	Hersi	12	30,2	29,5	Kurang
14	Fata	12	25,2	24,8	Kurang
15	Wildan A	12	23,2	24,0	Kurang

Dari data diatas hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh berdasarkan hasil tanpa menggunakan *treatment circuit training* oleh 15 sampel penelitian.

Tabel 3. Hasil *descriptive statistics* kelompok eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest VO ₂ Max	15	20	39	25.52	5.258
Posttest VO ₂ Max	15	30	49	35.66	4.920
Valid N	15				

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Hasil *descriptive statistics* kelompok kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest VO ₂ Max	15	20	33	25.20	4.063
Posttest VO ₂ Max	15	20	30	24.36	2.771
Valid N	15				

Sumber: Data Primer

Dari tabel 3 menyatakan nilai rata-rata kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen diberikan latihan *circuit training* yaitu 25,52 dengan simpangan baku 5.258 nilai *minimum* 20 dan *maximum* 39, setelah diberikan perlakuan *treatment circuit training*, nilai rata-rata kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen yaitu 35,66 dengan simpangan baku 4.920 nilai *minimum* 30 dan *maximum* 49.

Dari tabel 4 menyatakan nilai rata-rata kebugaran jasmani pada kelompok kontrol pada awal pertemuan yaitu 25,20 dengan simpangan baku 4.063, nilai *minimum* 20 dan *maximum* 33, sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata 24,36 dengan simpangan baku 2.771, nilai *minimum* 20 dan *maximum* 30.

Pada kelompok eksperimen nilai rata-ratanya meningkat, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-ratanya menurun, dengan begitu latihan *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Uji Normalitas

uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, jika hasil data menunjukkan $>0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas kelompok eksperimen

Test of Normality				
kolmogrov-smirnov				
Hasil	Kelompok Eksperimen	Statistic	df	Sig.
	Pretest VO2Max	.176	15	.200
	Posttest VO2Max	.209	15	.077

Sumber: Data Primer

Nilai sig pretest dan posttest lebih besar dari 0.05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas kelompok kontrol

Test of Normality				
kolmogrov-smirnov				
Hasil	Kelompok Kontrol	Statistic	df	Sig.
	Pretest VO2Max	.155	15	.200
	Posttest VO2Max	.181	15	.200

Sumber: Data Primer

Nilai sig pretest dan posttest lebih besar dari 0.05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas berfungsi untuk mengathui apakah kelompok yang dibuat dan dibentuk sampel tersebut bersumber dari populasi yang homogen dan heterogen. Uji homogenitas dilakukan dengan program SPSS 25 dan hasilnya disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji homogenitas M

Test of Homogeneity of Variances					
Hasil		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Bases on Mean	2.445	1	28	.129
	Based on Median	1.105	1	28	.302
	Based on median and with adjusted df	1.105	1	20.033	.306
	Based on Trimmed Mean	1.948	1	28	.174

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi dengan ketentuan tingkat signifikansi lebih besar 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data nilai kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen dan kontrol baik *pre-test* dan *post-test* punya varian yang sama atau homegen.

Uji Hipotesis

Analisis data untuk pengujian hipotest menggunakan *paired samples test*, hipotesis diterima apabila nilai sig (*2-tailed*) $<0,05$. Berikut hasil *uji paired samples test*.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sampel t-tes

Paired Samples Statistics					
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post_Eksperimen	15	35.66	4.920	1.270
	Post_Kontrol	15	24.36	2.771	.716

Paired Samples Test						
Paired Differences						
Hasil VO2Max	Mean Difference	Std. Error Difference	95%Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper		
Equal variances Assumed	11.300	1.458	8.313	14.287	7.750	.000
Equal variances not Assumed	11.300	1.458	8277	14.323	7.750	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel hasil uji t, diperoleh nilai sig = 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05, dengan demikian, ada pengaruh yang signifikan pada sampel penelitian, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I dengan latihan fisik menggunakan metode *circuit training*. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui hasil $VO_2\text{Max}$ sebelum diberikan *treatment*, setelah melakukan *pre-test* dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *ordinal pairing*. Untuk kelompok eksperimen diberikan *treatment* (perlakuan) dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pemberian *treatment* ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan latihan *circuit training*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah kelompok eksperimen ada peningkatan $VO_2\text{Max}$ dan apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dalam penelitian (Nafis et al., 2020) memperlihatkan bahwasannya *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap $VO_2\text{Max}$. Hal ini dibuktikan pada siswa SD Negeri Tobungan I pada kelompok eksperimen yang terpilih untuk mengikuti latihan fisik menggunakan metode *circuit training*. Pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan/*treatment circuit training*.

Dalam penelitian (Muhammad, 2016) mengemukakan bahwasannya *circuit training* memiliki pengaruh lebih baik daripada pelatihan konvensional dalam peningkatan $VO_2\text{Max}$. Hal ini didasarkan pada analisis data bahwa kelompok eksperimen mendapatkan hasil nilai rata-rata *pre-test* $VO_2\text{Max}$ yaitu 25,52 dengan simpangan baku 5.258, nilai *minimum* 20 dan *maximum* 39. Setelah diberikan *treatment circuit training* nilai rata-rata *post-test* $VO_2\text{Max}$ siswa kelompok eksperimen yaitu 35,66 dengan simpangan baku 4.920, nilai *minimum* 30 dan *maximum* 49.

Pada kelompok kontrol nilai rata-rata $VO_2\text{Max}$ hasil *pre-test* mendapatkan nilai 25,20 dengan simpangan baku 4.063, nilai *minimum* 20 dan *maximum* 33 dan hasil *post-test* nilai rata-rata mendapatkan 24,36 dengan simpangan baku 2.771, nilai *minimum* 20 dan *maximum* 30.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kebugaran jasmani dengan adanya latihan fisik menggunakan metode *circuit training* dengan program latihan selama 3X dalam 1 minggu dengan 18X pertemuan, jadi hal ini mempengaruhi meningkatnya $VO_2\text{Max}$ siswa SD Negeri Tobungan I pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari *pre-test* ke *post-test* dengan nilai *minimum* 20 dan *maximum* 30. Hal ini terjadi karena tidak adanya latihan sirkuit yang mana memberikan sedikit penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik menggunakan metode *circuit training* dapat memberikan peningkatan $VO_2\text{Max}$ terhadap siswa dan juga memberikan kontribusi yang positif terhadap siswa SD Negeri Tobungan I. Latihan merupakan sarana untuk meningkatkan dan memperbaiki kemampuan siswa, dengan melakukan program *circuit training* maka siswa akan mampu mengetahui kebutuhan dan kekurangannya masing-masing sehingga latihan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuannya. Kesuksesan dalam mengajar tidak lepas dari peran guru dalam memimpin siswanya untuk dapat mengikuti kegiatan dengan baik. Perbedaan kebutuhan masing-masing siswa dan kesamaan tujuan bersama menjadi alasan bagi guru untuk dapat menyeimbangkan kemampuannya secara selektif.

Latihan sirkuit memiliki dampak yang signifikan terhadap daya tahan kardiovaskuler. Latihan ini juga dapat menyesuaikan otot-otot pernafasan, yang dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam hal kebugaran jantung dan paru. Siswa bisa dapat menyesuaikan variasi latihan, waktu, dan perbedaan individu menggunakan latihan sirkuit. Selain itu melakukan latihan sirkuit yang dapat memperoleh suasana yang menyenangkan (Almy & Sukadiyanto, 2014).

Memberikan pembelajaran olahraga monoton akan membuat siswa merasa jenuh sehingga perlu adanya pembaharuan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan dan tercapainya tujuan bersama. Beberapa bentuk pembelajaran olahraga yang digemari oleh guru untuk menyampaikan materi ajarnya. Akan tetapi, penyampainya tersebut belum tentu dapat memberikan suasana yang menyenangkan yang mampu mendorong siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa dengan latihan fisik menggunakan metode *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I pada kelompok eksperimen

SIMPULAN

Berdasarkan serangkaian analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa:

Latihan *circuit training* pada kelompok eksperimen berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, yang dapat dilihat dari hasil analisis data statistik dengan program statistik SPSS 25, yang menemukan nilai signifikan 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$. Besaran tersebut menunjukkan nilai signifikansi latihan *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tobungan I, dengan kata lain H_a diterima dan H_o ditolak

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Tobungan I Dengan Latihan Fisik Menggunakan Metode *Circuit Training*.” Skripsi ini disusun untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2603>
- Dedeh, E. (2016). *Circuit Training, Latihan Yang Fun Dan Menantang*. <https://www.planetsports.asia/blog/post/circuit-training-latihan-yang-fun-dan-menantang>
- Muhammad, B. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo 2 Max Wasit Asosiasi Pssi Kabupaten Jombang. *Pendidikan Jasmani*, 26, 273–289.
- Nafis, N., Adi, S., & Yunus, M. (2020). *Effect of Circuit Training to Increase VO 2 max for Futsal Player*. 29(Icssh 2019), 90–94. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.023>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 5, 244–248.

- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Kinabalu*, 11(1), 2 305-322. *Kinabalu*, 11(2), 305–322.
- Sriundy. (2010). EVALUASITION MODEL OF PENJASORKES IN THE EFFORTS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND STUDENT CHARACTERS. *SELL Journal*, 5(1), 55.
- Sriundy, M. I. M. (2015). *Metodelogi Peneleitian*.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 7(1), 2896–2910.