PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN BERPANGKALAN (*CIRCUIT*) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

GAGAT GALIH WICAKSONO

11.1.01.09.1154

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama :

GAGAT GALIH WICAKSONO
11.1.01.09.1154

Dengan Judul :

PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN BERPANGKAL (CIRCUIT) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama :

GAGAT GALIH WICAKSONO
11.1.01.09.1154

Dengan Judul :

PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN BERPANGKAL (CIRCUIT) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN BERPANGKALAN (*CIRCUIT*) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X

SMA N 1 KEDUNGWARU KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Gagat Galih Wicaksono
11.1.01.09.1154
FKIP - Penjaskesrek
galiihgagat18@gmail.com
Dosen Pembimbing 1: Drs. Setyo Harmono, M.Pd Dosen Pembimbing 2: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

GAGAT GALIH WICAKSONO. 11.1.01.09.1154 (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran Berpangkal (Circuit) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun 2015. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2015 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata hipotesis yang penulis ajukan bahwa latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*) mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut di atas, bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat menerapkan strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit)*, karena secara ilmiah strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*) ini telah di uji kebenarannya.

Kata Kunci : Pengaruh strategi pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani

I. LATAR BELAKANG

Guru dalam kapasitasnya sebagai seorang pendidik diharapkan untuk selalu berusaha seoptimal mungkin meningkatkan mutu pendidikan. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai seperti sportifitas, kejujuran, kerjasama, disiplin dan lain-lain, serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yaitu bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan dan kebutuhan manusia, hal ini dapat di buktikan dengan semakin banyaknya orang melakukan olahraga pada pagi hari, siang hari, sore hari, bahkan di malam hari pun sering kita liat banyak orang yang melakukan olahraga. Olahraga dilakukan sebagai latihan, pengembangan diri, pedidikan, rekreasi, mata pencaharian.

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa, dan lingkungan

hidupnya, agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi diri sendiri dan pembangunan bangsa.

Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh manusia karena aktifitas manusia diera sekarang dituntut untuk bisa melakukan aktifitas yang lama. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga.

Adapun yang dimaksud dengan kebugaran jasmani menurut Badriah adalah kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya. Untuk mencapai tujuan tersebut maka dikembangkan berbagai bentuk latihan, salah satunya yaitu strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*). Dalam pembelajaran berpangkalan ini dibagi beberapa pos pembelajaran fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tertulis dalam kurikulum 2004 bentuk-bentuk aktibitas fisik dan olahraga dalam pembelajaran penjas dikelompokan ke dalam 6 (enam) aktivitas fisik yaitu : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri (senam), aktivitas ritmik, aktivitas air (*aquatic*) dan pendidikan luar kelas.

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Misalnya sepak bola, bola voli, dan bola basket. Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan kelenturan tubuh. Aktivitas senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti, senam lantai, senam alat dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri. Aktivitas ritmik berisi tentang hubungan gerak dengan irama. Misalnya Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Akuatik (aktivitas air) berisi

tentang kegiatan di air, seperti: permainan air, gaya-gaya renang dan keselamatan di air. Aktivitas luar sekolah berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan, pertanian/nelayan, berkemah dan kegiatan yang bersifat petualangan.

Istilah kebugaran jasmani sepertinya sudah tidak asing lagi bagi kita, terlebih bagi para pemerhati kemajuan dunia olahraga. Ada beberapa istilah yang maknanya sama untuk menjelaskan apa itu kebugaran jasmani. Penulis mengartikan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi fisik yang beraktifitas lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan cepat pulih asal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Badriah (2009;31) "bahwa kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya". Jadi kebugaran jasmani sangat penting dimiliki setiap manusia, karena dengan memiliki kebugaran jasmani kita dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas yang lama. Di zaman sekarang ini kita dituntut untuk bisa melakukan aktifitas dari pagi sampai malam hari, di sini lah pentingnya kebugaran jasmani dimiliki oleh kita. Dengan kondisi sekarang ini kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia kebanyakan masih rendah, terbukti banyak di bangunnya tempat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran merupakan suatu rencana tindakan (rangkaian kegiatan) yang termasuk juga penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya/kekuatan dalam pembelajaran. Pembelajaran berpangkalan/berpos (*station teaching*) bisa diartikan atau di samakan dengan *circuit training*, karena di dalam pembelajaran berpangkalan tersebut terdapat bentuk latihan yang sama dengan bentuk latihan *circuit training*, yaitu bentuk latihan dengan menggunakan pos-pos di tiap latihannya. Penulis menggunakan strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*) karena pembelajaran

berpangkalan merupakan salah satu metode atau teknik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, yang ke dua tidak perlu sarana dan prasarana yang mahal, karena bisa dilakukan dengan efisien, dan yang ke tiga strategi ini tidak membosankan karena terdapat macam-macam tes.

Kondisi faktual kebugaran jasmani peserta didik khususnya kelas X di SMAN 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung masih rendah, dengan cara observasi sebelum melakukan pemilihan judul dan dengan ciri nilai tes awal yang masih rendah dan untuk itu penulis akan mencoba meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung dengan metode yang akan diberikan.

Berdasarkan paparan di atas penulis mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Strategi Pembelajaran Berpangkalan (*Circuit*) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani".

II. METODE

A. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah langkah yang di gunakan penulis untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode eksperimen dengan alasan ingin mengetahui pengaruh strategi pembelajaran *circuit trainning* terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) pengambilan sampel; 2) melakukan proses pembelajaran; 3) melaksanakan pengukuran tes kesegaran jasmani; 4) mengolah data hasil tes; 5) melakukan analisis data; 6) menyimpulkan hasil analisis data.

B. Variable Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:60), variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variable penelitian yaitu variable bebas dan variable terikat. Adapun kedua variable tersebut:

1. Variable babas adalah variable yang menyebabkan adanya pengaruh terhadap variable terikat. Variable bebas dalam penelitian ini adalah strategi pembelajaran *circuit*

trainning yang akan diberikan kepada siswa sebagai subjek penelitian.

2. Veriable terikat merupakan variable yang ingin diketahui hasilnya akibat perlakuan yang diberikan melalui variable bebas. Adapun yang menjadi variable terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi menurut Arikunto (2010 : 173) adalah "keseluruhan subjek penelitian". populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Tahun Ajaran 2015 sebanyak 189 orang.
2. Sampel menurut Arikunto (2010 : 174) adalah "Sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Sehingga penulis menggunakan teknik *proportional random sampling* yaitu mengambil sampel dari setiap kelas berdasarkan proposinya.

D. Disain Penelitian/Paradigma Penelitian

Adapun desain penelitian yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah *pre test, treatment and post test design* unit pararel.

X1	T1

Gambar 3.1 ***Desain pre test, treatment and post test***

Keterangan:

X1 = *pre-test* atau tes awal

X2 = *post-test* atau tes akhir

T1 = perlakuan terhadap peningkatan kebugaran jasmani

E. Langkah-langkah Penelitian

Dalam teknik pengumpulan data, penulis membuat teknisnya sebagai berikut:

1. Memperoleh masalah.
2. Menentukan populasi dan menetapkan jumlah sampel penelitian.
3. Pemberitahuan akan diadakan penelitian kepada sampel yang menjadi sampel penelitian.
4. Menentukan alokasi waktu dan lokasi pengambilan data.

5. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes.
6. Melakukan tes *circuit training*.
7. Setelah mengambil data, kemudian melakukan pengecekan terhadap beberapa data.
8. Menghitung data yang sudah ada terkumpul dengan menggunakan rumus-rumus statistik.

F. Teknik Pengumpulan Data

Selanjutnya untuk mengumpulkan data, maka penulis menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

1. Penelitian lapangan, yaitu penulis langsung terjun pada objek yang akan diteliti untuk memperoleh data. Dalam pengambilan data ini, penulis memperoleh data melalui observasi langsung dan dari hasil pelaksanaan tes awal dan tes akhir kebugaran jasmani.
2. Studi kepustakaan, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara mengkaji berbagai literatur yang mendukung terhadap permasalahannya yang akan diteleti.

G. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperoleh dalam penelitian ini diperlukan suatu instrument, hasil pengaruh strategi pembelajaran *circuit trainning* pada siswa Kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung di ukur dengan menggunakan tes kebugaran jasmani

1. Rangkaian Tes

a) Untuk putera terdiri dari : (1) Lari 50 meter, (2) Gantung angkat tubuh 60 detik, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat tegak, (5) Lari 1000 meter.

b) Untuk puteri terdiri dari : (1) Lari 50 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat tegak lari 800 meter.

2. Petunjuk Pelaksanaan Tes

a. Lari 50 meter

1) Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang

2) Alat dan Fasilitas :

a) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

b) bendera start

c) peluit

d) tiang pancang
e) stopwatch
f) formulir
g) alat tulis

3) Petugas tes :
a) juru keberangkatan
b) pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan
a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
b) Gerakan
(1) Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
(2) Pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
c) Lari masih bisa diulang apabila:
(1) Pelari mencuri garis start
(2) Pelari tidak melewati garis finish
(3) Pelari terganggu dengan pelari lain
d) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish

5) Pencatat hasil
a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera, tes gantung siku tekuk untuk puteri.

1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2) Alat dan fasilitas
a) Lantai rata dan bersih
b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inci.
c) Stopwatch
d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
e) Alat tulis

3) Petugas tes
a) Pengamat waktu
b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

b) Gerakan

Untuk putera (tes gantung angkat tubuh)

(1) Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

(2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

(3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

Untuk puteri (tes gantung siku tekuk)

(1) Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

5) Pencatatan hasil

Untuk putera (tes gantung angkat tubuh)

a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

Untuk puteri (tes gantung siku tekuk)

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap

tersebut diatas, dalam satu satuan waktu detik.

b) Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, di beri nilai 0 (nol).

c. Baring Duduk 60 detik

1) Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

2) Alat dan fasilitas

a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih

b) Stopwatch

c) Alat tulis

d) Alas/tikar/matras jika diperlukan

3) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

(1) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut ±90^0, kedua tangan di lipat dan diletakan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.

(2) Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

(1) Gerakan aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan

(2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan:

- Gerakan tidak di hitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

c) Pencatat hasil

(1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah hasil jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

(2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk

ini, diberi nilai 0 (nol).

d. Loncat Tegak

1) Tujuan

Untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

2) Alat dan fasilitas

a) Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
b) Papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang
c) Serbuk kapur
d) Alat penghapus
e) Alat tulis
f) Formulir pencatatan hasil tes

3) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

(1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat
(2) Peserta brdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya

b) Gerakan

(1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sehingga menimbulkan bekas.
(2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat

5) Pencatatan hasil

a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
b) Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut.

d. Lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk puteri

H. Teknik Analisis Data

Data – data yang diperoleh dari hasil tes merupakan skor mentah, agar data tersebut mempunyai arti, maka

diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistik

1. Membuat data distribusi frekuensi, langkah-langkahnya adalah:
   a. Menentukan rentang skor (R = skor tertinggi – skor terendah)
   b. Menentukan kelas interval (K = 1 + 3,3 log n)
   c. Menentukan panjang interval (P = R / K)
2. Menghitung skor rata-rata (mean), rumus yang digunakan adalah:

$$X = Xo + p\left(\frac{\sum fici}{\sum fi}\right)$$

3. Mencari standar deviasi atau simpangan baku, dengan rumus yang digunakan adalah:

$$S = p\frac{\sqrt{n\sum fici^2 - (\sum fici)2}}{n(n-1)}$$

4. Menghitung variasi, rumus yang digunakan adalah:

$$S^2 = p^2\frac{\sqrt{n\sum fici^2 - (\sum fici)2}}{n(n-1)}$$

5. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistic x^2 (chi-kuadrat) dengan menggunakan rumus:

$$X^2 = \frac{(oi - Ei)}{Ei}$$

6. Menguji homogenitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistic F, w dengan rumus:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

7. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata: uji dua pihak (uji t). apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen, maka rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{X1 - X2}{S\sqrt{\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}}}$$

I. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2015, dengan jumlah pertemuan sebanyak 18 kali pertemuan termasuk di dalamnya tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung dengan subjek penelitian yaitu siswa putra kelas X. Pelaksanaan penelitian dilakukan tiga kali setiap minggu, yaitu setiap

hari selasa, kamis, dan sabtu dimulai pukul 15.30 WIB.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima atau di tolak. Sehubungan dengan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian di tempuh analisis statistik dengan menggunakan uji t'.

Tabel 4.5

Hasil Perhitungan Pengujian Hipotesis

Nilai t' hitung	**Nilai t' tabel pada (α = 0,95)**	**Kesimpulan**
5,08	1,73	$t'_{hit} > t'_{tabel}$ Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa t-hitung lebih besar dari pada t-tabel. Ini berarti t-hitung di luar daerah penerimaan hipotesi, jadi hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*) mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian teori, kerangka berfikir dan analisis data empirik, maka penulis dapat merumuskan kesimpulan penelitian bahwa hasil rata-rata Tes Kesegaran Jasmani (TKJ) strategi pembelajaran berpangkalan (*circuit*) berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung. Dengan demikian dapat disimpulkan hasil penelitian ini mendukung pada hipotesis yang diajukan yaitu "Pembelajaran dengan menggunakan strategi berpangkalan (*circuit*) berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa

kelas X SMA N 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung".

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Badriah, Dewi Laelatul. 2002. *Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoretis dan Praktik*. Bandung: Pustaka Ramadhan.

Beachle, Thomas R dan Groves,Barney R. 2003. *Latihan Beban* (Terjemahan Razi Siregar). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.

Harsono. (1999). *Latihan Fisik*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat.

Harsono. (2001: 3). *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung.

Maryani, Aam. (2008). *Pengaruh bermain bentuk circuit terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas IV, V dan VI SD Kota Kediri, bermain bentuk sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.*Kediri: FKIP UNP.

Noer, Hamidsyah H. (1996). *Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Dikdasmen.

Nurhasan dan Abdul Narlan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Suharno, HP. (1993). *Metodologi Pelatihan.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Surachmad, Winarno. 1998. *Dasar dan Teknik Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*. Bandung: Tarsito.