

**MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CURUGBADAK
KABUPATEN LEBAK MELALUI LATIHAN *CIRCUIT*
*TRAINING***

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



oleh
Siti Nurhasanah
NIM 2005047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS UPI DI SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

Siti Nurhasanah, 2024

**MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 3
CURUGBADAK KABUPATEN LEBAK MELALUI LATIHAN *CIRCUIT* TRAINING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CURUGBADAK
KABUPATEN LEBAK MELALUI LATIHAN *CIRCUIT*
*TRAINING***

oleh
Siti Nurhasanah
NIM 2005047

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© Siti Nurhasanah
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SITI NURHASANAH
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CURUGBADAK KABUPATEN LEBAK
MELALUI LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd.
NIP. 196210011988031003

Pembimbing II



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd
NIP. 920200819810701201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Dr. Andika Arisetyawan, S.Si., M.Si.
NIP. 198103272005021003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Siti Nurhasanah
NIM : 2005047
Program Studi : S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak Melalui Latihan *Circuit Training*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus UPI di Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Iik Nurulpaik, S.Pd., M.Pd., M.A.P Tanda tangan
NIP. 197401142001121001
Penguji II : Firman Robiansyah, M.Pd. Tanda tangan
NIP. 198009102005011003
Penguji III : Tatang Suratno, M.Pd. Tanda tangan
NIP. 197809162008011008

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 26 Juni 2024

ABSTRAK

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 CURUGBADAK KABUPATEN LEBAK MELALUI LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*

Siti Nurhasanah

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Kampus Universitas Pendidikan Indonesia di Serang

Merebaknya game online memicu anak-anak malas bergerak sehingga tingkat kebugaran jasmani anak-anak "zaman now" relatif rendah. Sama halnya dengan penelitian menurut Sridadi dan Sudarna (2011), menyatakan bahwa di zaman modern ini, manusia dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang kompleks yaitu tuntutan untuk bekerja secara efektif dan efisien, sehingga manusia membutuhkan alat-alat canggih untuk bisa mempersingkat waktu. Jika permasalahan ini dibiarkan terus menerus akan mengakibatkan derajat kesehatan ataupun kebugaran jasmani dari manusia semakin berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak melalui latihan circuit training. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen desain dengan pendekatan kuantitatif, dengan analisis data menggunakan uji-t melalui aplikasi SPSS versi 27. Dari hasil analisis didapatkan bahwa latihan sirkuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak. Hasil uji-t yaitu sebesar -9.357 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah treatment. Adapun kenaikan rata-ratanya adalah 2,67, dari 13,56 sampai 16,23 atau sebanyak 19,69%. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini yaitu diterima. Dengan kata lain, circuit training dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa usia 10-12 tahun.

Kata kunci : **Kebugaran Jasmani, *Circuit Training*, Siswa**

ABSTRACT

IMPROVING PHYSICAL FITNESS IN CLASS VI STUDENTS OF PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 3 CURUGBADAK LEBAK REGENCY THROUGH CIRCUIT TRAINING EXERCISES

Siti Nurhasanah

Elementary School Teacher Education Study Program
University of Education of Indonesia campus in Serang

Fitness of children "nowadays" is relatively low. Similarly, research according to Sridadi and Sudarna (2011), states that in this modern era, humans are faced with various complex problems, namely the demand to work effectively and efficiently, so humans need sophisticated tools to be able to shorten time. If this problem is allowed to continue, it will result in a reduced degree of health or physical fitness of humans. The purpose of this study was to determine the improvement of physical fitness in class VI students of State Elementary School 3 Curugbadak, Lebak Regency through circuit training exercises. The research design used was a pre-experiment design with a quantitative approach, with data analysis using the t-test through the SPSS version 27 application. From the results of the analysis, it was found that circuit training can improve physical fitness in class VI students of State Elementary School 3 Curugbadak, Lebak Regency. The t-test result is -9,357 with a significance value of 0.000. This indicates that there is a significant difference between the data before and after treatment. The average increase is 2.67, from 13.56 to 16.23 or as much as 19.69%. Therefore, the hypothesis in this study is accepted. In other words, circuit training can be one way to improve physical fitness in students aged 10-12 years.

Keywords: Physical Fitness, Circuit Training, Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
SURAT PERNYATAAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional.....	4
1. Definisi Operasional Kebugaran Jasmani (X)	4
2. Definisi Operasional Circuit Training	5
F. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.....	10
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
D. Hakikat Latihan Circuit Training	13
1. Aspek Latihan Circuit Training	15
E. Penelitian yang Relevan.....	16
F. Hipotesis.....	19
G. Kerangka Berfikir.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Teknik Sampling	21

D. Instrumen Penelitian.....	21
E. Prosedur Penelitian.....	25
F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	26
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Temuan.....	30
1. Data Hasil Pre-Test.....	30
2. Data Hasil Post-test.....	32
3. Data Nilai Hasil Pre-Test dan Post-Test	34
B. Hasil Pengolahan Data	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR REFERENSI	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Unsur Latihan Circuit Training.....	16
Tabel 3. 1 Instrumen Penilaian Tes Kebugaran Jasmani	24
Tabel 3. 2 Rubrik Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun Putra	24
Tabel 3. 3 Rubrik Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun Putri	24
Tabel 3. 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani	25
Tabel 4. 1 Hasil Data Pre-test	31
Tabel 4. 2 Hasil Data Post-tes	33
Tabel 4. 3 Nilai Hasil Pre-test dan Post-test	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	37
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	19
Gambar 3. 1 Lari 40 Meter.....	22
Gambar 3. 2 Gantung Siku Tekuk.....	22
Gambar 3. 3 Baring Duduk.....	22
Gambar 3. 4 Lompat Tegak.....	23
Gambar 3. 5 Lari 600 Meter.....	23
Gambar 3. 6 Denah Circuit Training.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	48
Lampiran 3 Penyerahan Surat Izin Ke Sekolah	49
Lampiran 4 Surat Keputusan Dosen Pembimbing	50
Lampiran 5 Lembar Bimbingan	51
Lampiran 6 Surat Bebas Perpustakaan.....	53
Lampiran 7 Instrumen dan Rubrik Penilaian Tes Kebugaran Jasmani	54
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan	55
Lampiran 9 Data Hasil Pre-test	57
Lampiran 10 Data Hasil Post-test	58
Lampiran 11 Data Hasil Pre-test dan Post-test	59
Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data.....	60

DAFTAR REFERENSI

- Adi Sulisty Nugroho, W. H. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dengan Pendekatan Statistika (Teori, Implementasi & Praktik dengan SPSS)*. Yogyakarta: Andi.
- Arif Luqman Hakim, M. S. (2020). Pengaruh Circuit Training dan Interval Training dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 86. DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hardani Ahyar, D. J. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 16. DOI: 10.37311/JJSC.V11I1.1995
- Ilham Kamaruddin, I. H. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Indah Gita Cahayani, D. S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 28. DOI: <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>
- Julianto, I. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa. *Jurnal Olahraga*, 7. DOI: <https://doi.org/10.33222/juara.v1i1.56>.
- Komari, A. (2008). *Traditional Circuit Training and Student's Physical Fitness*. Universitas Negeri Yogyakarta: Jendela Bulu Tangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- M. Faiz Setio Budi, S. (2015). Circuit Training dengan Rasio 1:1 dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 54. DOI: <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i3.7386>
- Moh. Hanafi, B. R. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyesuaian Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2. Doi: <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/oai>
- Nasional, D. P. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Paula Roldao da Silva, G. C. (2020). Health-related physical fitness indicators and clustered cardiometabolic risk factors in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 162. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.06.002>
- Rahima Ayu Putri, E. S. (2017). Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Massa Tubuh pada Anak Obesitas. *Jurnal Kedokteran Dipenogoro*, 14. DOI: <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i0.18800>
- Ridwan, M. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 93. DOI: <https://doi.org/10.24036/jpo142019>

- Roji, E. Y. (2017). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sadjoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar Offset.
- Sapto Adi, S. N. (2020). *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 58. DOI:<https://doi.org/10.24114/jik.v14i1.6103>.
- Sudarna, S. d. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 102. DOI: <https://doi.org/10.21831/jppi.v8i2.3489>
- Susanto. (2018). *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini*. Bandung: Yayasan Jatidiri.
- Valentina Contrò, A. B. (2017). Effects Of Different Circuit Training Protocols On Body Mass, Fat Mass And Blood Parameters In Overweight Adults. *Journal of Biological Research*, 10. DOI: <https://doi.org/10.4081/jbr.2017.6279>