

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI



DISUSUN OLEH:

Peneliti Utama

Syaeful Muslim, S.Pd

Anggota Peneliti:

1. Drs. Hery Soesanto. MM.
2. R. Darmawan Sundayana. S.Sos
3. Dr. Acep Unang Rahayu, M.Ed.
4. Rochadi, SH., MM.
5. Drs. Ade Rakhmanto, MM.Par.

SEKOLAH TINGGI PARIWISATA BANDUNG
2012

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami persembahkan kehadirat illahi rabbi, karena berkah, rahmat dan hidayahnya sehingga pelaksanaan penelitian dan penulisan karya ilmiah yang berjudul "Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani" ini dapat terlaksana dengan lancar.

Adapun tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah merupakan Tupoksi seorang dosen yang mengharuskan untuk melaksanakan penelitian dan juga sebagai prasarat untuk meningkatkan kemampuan dosen dalam membuat karya ilmiah atau penelitian.

Dalam penelitian ini penulis tak lepas mengucapkan terima kasih kepada para mahasiswa semester 1 jurusan Hospitality, Kepariwisata dan Perjalanan yang telah membantu menjadi bagian dari eksperimen yang penulis lakukan.

Akhirnya besar harapan penulis kiranya tulisan ini dapat bermanfaat bagi insane pendidikan sebagai bahan pertimbangan dan informasi dalam pengembangan metode mengajar. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi siapapun juga yang membaca karya tulis ilmiah ini.

Bandung, 23 November 2012

Wasalam

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Pembatasan Penelitian	4
F. Anggapan Dasar Dan Hipotesis	6
1. Anggapan Dasar	6
2. Hipotesis	7
G. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Latihan Circuit Training	9
B. Latihan-Latihan Circuit Training	10
1. Latihan Kekuatan	10
2. Latihan Peningkatan Kecepatan	11
3. Latihan Daya Tahan	11
4. Latihan Agility/Kelincahan	11
C. Kebugaran Jasmani	12
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	16
A. Metodologi Penelitian	16
B. Variabel Penelitian	17
C. Desain Penelitian	17
D. Populasi dan Sampel	19
E. Pengumpulan Data	19
F. Langkah-langkah Penelitian	20
1. Tes Awal	20
2. Pelaksanaan Eksperimen	20
3. Tes Akhir	21
G. Sistematika Program Latihan	21
1. Warming Up	21
2. Latihan Inti	22
3. Penenangan/Cooling Down	22
H. Prosedur Statistika Yang Digunakan Untuk Pengolahan Data	22
1. Uji Normalitas dengan uji Lilliefors	23
2. Uji Homogenitas Dua Varians	24
3. Menguji Analisis Varians untuk Menguji Ho	24

	<i>Halaman</i>
BAB IV	
PROSEDUR PENGOLAHAN DATA	26
A. Deskripsi Data	26
B. Proses Pengujian Persyaratan Analisis	27
C. Hasil Pengujian Hipotesis	30
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran-Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
Lampiran- Lampiran	
A. Data Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen	36
B. Data Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol	37
C. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelompok Eksperimen	38
D. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kelompok Eksperimen	40
E. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelompok Kontrol	42
F. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kelompok Kontrol	44
G. Hasil Pengujian Homogenitas Tes Awal	46
H. Hasil Pengujian Homogenitas Tes Akhir	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia yang handal adalah sumber daya yang seimbang dari berbagai sisi, baik sisi kognitif apektif maupun psikomotorik. Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung yang mencetak sumber daya manusia merupakan perguruan tinggi di bawah naungan kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif yang memiliki kekhususan di bidang Pariwisata. Pengembangan kepariwisataan Indonesia tidak terlepas dari keberadaan serta kualitas sumber daya manusia bidang pariwisata, dalam hal ini Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung merupakan salah satu perguruan tinggi yang menghasilkan sumber daya di bidang kepariwisataan.

Berbagai pengetahuan dan keterampilan tentang kepariwisataan dipelajari mahasiswa dalam menempuh perkuliahan di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung, hal ini untuk membekali mahasiswa agar menjadi pakar di bidang kepariwisataan. Modal dasar untuk pengembangan sumber daya manusia pariwisata yang handal tidak terlepas dari kondisi fisik dari sumber daya manusia tersebut, terutama ketika sudah berada di industry tuntutan kebugaran fisik mendukung kinerja seseorang.

Berdasarkan tujuan tersebut penulis mencoba program latihan olahraga ini diberikan secara sistematis dan terprogram terhadap mahasiswa sehingga harapan tersebut apakah benar sesuai dengan tujuan. Khusus untuk peningkatan kebugaran ini penulis melakukan penelitian dengan judul *“Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung”*.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah penelitian yang perlu jawaban konkrit untuk mencapai tujuan penelitian yang diinginkan adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kebugaran mahasiswa?
2. Apakah terjadi perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara mahasiswa yang mengikuti latihan circuit training dibandingkan dengan mahasiswa yang mengikuti latihan olahraga umum?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang perlu adanya pemecahan, maka penulis akan menuangkan tujuan yang ingin dicapai dari hasil penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah pemberian latihan circuit training memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani?
2. Untuk mengetahui apakah pemberian latihan circuit training lebih efektif dibandingkan dengan latihan olahraga umum?

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian tentang pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan masukan atau tambahan pengetahuan latihan yang efektif untuk peningkatan kebugaran jasmani.
2. Memberikan masukan akan manfaat olahraga dapat meningkatkan kualitas mahasiswa terutama dalam kebugaran jasmaninya.

E. Pembatasan Penelitian

Di dalam pembatasan penelitian ini terdapat beberapa pokok yang perlu penguraian antara lain:

1. Ruang lingkup

Sebagai langkah awal dalam penelitian ini penulis akan membatasi masalah penelitian agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan.

- c. Circuit Training. Menurut Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (1993:107) Latihan sirkuit adalah suatu istilah diberikan kepada latihan-latihan tahanan yang dikelompokkan menjadi satu guna mencapai kondisi umum maupun khusus. Latihan-latihan dilakukan dalam pengaturan berputar yang memungkinkan si atlet untuk mencapai kemajuan dari tempat yang satu ke tempat berikutnya hingga semua tempat/stasiun latihan telah sempat di datangnya. Dengan. Pada metode ini dapat memodifikasi sedemikian rupa, sehingga dapat dijadikan suatu pola untuk mengembangkan system energy utama, yaitu system energy anaerobic atau mengembangkan perpaduan dari kedua system energy utama tersebut secara seimbang, tergantung dari intensitas dan durasi latihan yang dipakai.
- d. Kebugaran Jasmani. Menurut Iskandar dkk (1991) kebugaran jasmani merupakan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak dari pemikiran penulis yang akan memberikan landasan bagi keseluruhan proses penelitian yang dilakukan.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Latihan Circuit Training

Latihan circuit training merupakan latihan gabungan dan perpaduan dari beberapa bentuk latihan fisik berupa latihan lompat, dan lari. Latihan lompat dan lari merupakan bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh siapa saja dan juga murah, aman serta mudah dilakukannya, maka aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang cocok untuk jenis kegiatan olahraga kesehatan. Hal ini seperti diungkapkan oleh Giriwijoyo (1992:2) "sifat/ciri umum olahraga kesehatan adalah masal, mudah, murah, bermanfaat dan aman".

Peningkatan unsur daya tahan (endurance) sangat penting, daya tahan adalah sebagai dasar atau inti dari peningkatan kondisi fisik atlet sebelum latihan keterampilan (skill),kecepatan, mobilitas gerak, kekuatan otot dan lainnya.

Prinsip-prinsip latihan merupakan program kondisioning olahraga yang terdiri dari satu rangkaian teknik latihan yang masing-masing telah dibuktikan efektif secara psikologis. Tetapi dalam merancang program latihan pelatih harus mempertimbangkan interaksi diantara prosedur-prosedur latihan secara individu dan harus mempertimbangkan proses latihan tersebut dalam hubungannya dengan situasi kehidupan pelaku olahraga secara menyeluruh. Tujuan utama olahraga kesehatan adalah lebih cenderung terhadap pengkondisian daya tahan tubuh.

Dalam upaya meningkatkan daya tahan tersebut, yang berkaitan dengan metode latihan fisik yang baik dan benar perlu perhatian serius. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan fisik meliputi: intensitas latihan, frekwensi latihan, durasi latihan, dan gerakan-gerakannya melibatkan otot besar. Mengenai hal ini Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (1993:107) mengemukakan bahwa:

Latihan sirkuit adalah suatu istilah diberikan kepada latihan-latihan tahanan yang dikelompokkan menjadi satu guna mencapai kondisioning umum dan khusus. Latihan-latihannya dilakukan dalam pengaturan berputar yang memungkinkan atlet untuk mencapai kemajuan dari tempat latihan yang satu ke tempat berikutnya hingga semua tempat/stasiun latihan telah sempat didatanginya.

B. Latihan-Latihan Circuit Training

1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna... membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan oleh: 1. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan 2. Kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Mengenai kekuatan ini Harsono (1988:176), menyebutkan bahwa "Strength adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan".

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Metode adalah suatu cara yang teratur dan terpicir baik-baik untuk mencapai suatu maksud (Poerwadarminta, 1984:649), sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Dalam hal ini metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian eksperimen, sebagaimana dijelaskan oleh Nazir (1988:74) yang dikutip oleh Alawi (1996:41) tentang metode eksperimen sebagai berikut: "Eksperimen adalah observasi dibawah kondisi buatan (artificial condition) dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Dengan demikian penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol".

Oleh sebab itu diperlukan dua kelompok sampel yang masing-masing akan bertindak sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari kedua perlakuan yang diberikan kepada kedua kelompok akan dicari pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani

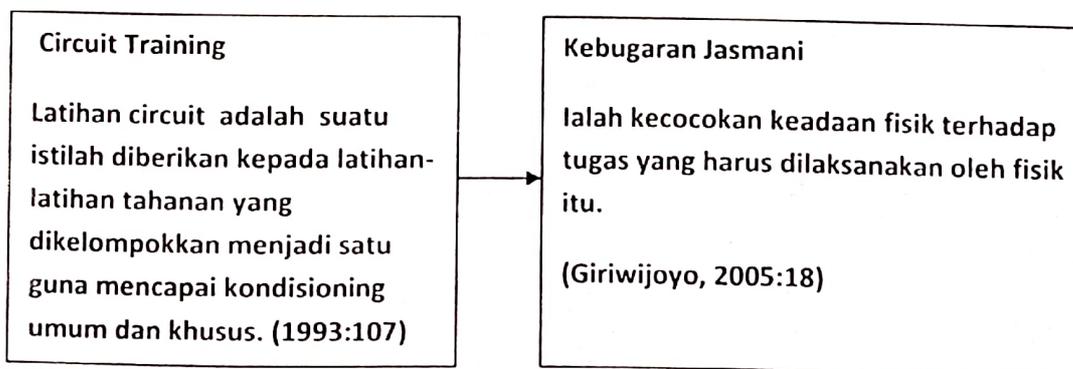
B. Variabel Penelitian

Dua variabel yang harus menjadi perhatian penulis dalam melakukan penelitian eksperimen adalah variable bebas dan variable terikat, seperti dijelaskan Sudjana (1989:19) sebagai berikut: "Dalam eksperimen ada dua variable yang menjadi perhatian utama yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas sengaja dimanipulasi oleh peneliti, sedangkan variabel yang diamati atau diukur sebagai variabel akibat dari variabel bebas disebut variabel terikat".

Berdasarkan kutipan tersebut diatas maka yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan circuit training. Pada variabel bebas ini latihan circuit training hanya diberikan kepada kelompok penelitian sedangkan kelompok control tidak diberikan latihan. Sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan kebugaran jasmani.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang penulis gunakan adalah sebagai berikut:



BAB IV

PROSEDUR PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Dari keseluruhan rangkaian eksperimen lapangan yang telah dilakukan, diperoleh data-data yang meliputi: data tes awal kebugaran jasmani sebelum diberikan treatment/latihan circuit training dan data tes akhir kebugaran jasmani setelah diberikan latihan circuit training. Untuk mendapatkan kesimpulan atau akna dari data-data tersebut, maka data-data tersebut diolah dan dianalisis secara statistika. Dari pengolahan data dapat dilihat peningkatan hasil latihan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.4.

TABEL 1.4

DATA DARI PENINGKATAN HASIL LATIHAN

	Skor Tertinggi	Skor Terendah
Kelompok Eksperimen Tes Awal	18.25	8
Tes Akhir	20	12
Kelompok Kontrol Tes Awal	17.75	10.75
Tes Akhir	18.25	12

Hasil yang diperoleh dari perbandingan peningkatan kelompok yang diberikan perlakuan/treatment dengan yang tidak diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel 2.4. di bawah ini,

TABEL 2.4.
PERBANDINGAN PENINGKATAN ANTARA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Kelompok	Rata-rata Tes Awal	Rata-rata Tes Akhir	Selisih Rata-Rata Peningkatan
Eksperimen	13.21	15.56	2.35
Kontrol	13.64	14.73	1.09

B. Proses Pengujian Persyaratan Analisis

Pengolahan dan analisis data tersebut dilakukan berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada BAB III. Adapun hasil pengolahan data tersebut penulis uraikan pada tabel 3.4.

2. Perbedaan pengaruh kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Dengan langkah-langkah pengujian seperti telah diuraikan di BAB III, maka diperoleh hasil penghitungan sebagai berikut:

TABEL 6.4

DAFTAR ANALISIS VARIANS PERBANDINGAN KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Sumber Variasi	dk	JK	KT	F
Rata-rata	1	75.56	75.56	-
Antar Kelompok	1	25.02	25.02	10.58
Dalam Kelompok	58	115.11	3.02	-
Total	60	215.69	-	-

Setelah analisis variansi diketahuimaka dapat disimpulkan, melihat dari daftar distribusi F dengan dk pembilang 1 dan dk penyebut 58 dan peluang 0,95 (jadi $\alpha = 0,05$) di dapat $F = 4.10$, ternyata bahwa $F = 10,58$ lebih besar dibanding $F = 4.10$ jadi hipotesis $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ tidak diterima dalam taraf nyata 0,05. Kedua kelompok

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mata kuliah olahraga memberikan kontribusi peningkatan kebugaran jasmani bagi mahasiswa dengan harapan membantu mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yang penuh dengan tantangan baik secara kompetensi maupun kesiapan fisik. Kesiapan fisik siswa sangat berarti ketika bekerja, hal ini akan menguatkan mental sehingga mahasiswa kuat dalam menghadapi berbagai hal yang dihadapi sesuai dengan tuntutan pekerjaan.

Setelah melakukan penelitian kurang lebih satu bulan dan melakukan eksperimen terhadap kelompok yang diberikan perlakuan menunjukkan hasil yang signifikan dari hasil latihan, walaupun kelompok eksperimen hanya mendapatkan latihan sebanyak 8 pertemuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata peningkatan hasil latihan 2.35.
2. Kelompok kontrol memiliki rata-rata peningkatan hasil latihan 1.09.
3. Terdapat Peningkatan yang berarti terhadap kelompok eksperimen bahwa latihan circuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.

4. Peningkatan kebugaran jasmani kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol peningkatan hasil ujinya menunjukkan peningkatan 2.35 sedangkan kelompok kontrol hanya 1.09.

B. Saran-Saran

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani bisa direkomendasikan latihan circuit training sebagai materi yang dapat disampaikan terhadap mahasiswa.
2. Untuk mendapatkan peningkatan yang lebih tinggi disarankan untuk memberikan latihan circuit training minimal sebanyak 3 kali dalam seminggu.
3. Perlu waktu yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang maksimal sehingga dampak dari latihan akan dapat menetap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Giriwijoyo, Santoso. (2005). *Ilmu faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Bandung. FPOK UPI
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- Hebbelinch. (1978). *Basic Book Of Sport Medicine*. Canada. IOC Olympic Solidarity.
- Iskandar. (1991). *Pelatihan Kebugaran Jasmani*. Jakarta
- Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. (1993). Jakarta.
- Poerwadarminta, W. J.S. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. (1996). Jakarta
- Roesdiyanto. (1995). *Latihan Fisik Olahraga*. Bandung
- Russel R Pate dkk. (1993). *Scientific Foundation of Coaching*. Saunders College Publishing. Amerika Serikat.
- Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Surakhmad Winarno. (1997) *Pengantar Metodologi Ilmiah*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.