**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KONDISI FISIK MAHASISWI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA KELAS B ANGKATAN TAHUN 2015**

Ni Putu Nita Wijayanti 1, Ali Mandan2, Tri Kurnia Sari3

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pendidikan Olahraga Universitas Riau

Abstrak: Problematika yang terjadi saat proses perkuliahan praktik berlangsung adalah keterampilan mahasiswi angkatan 2015 jauh dibawah rata-rata anak laki-laki, hal ini dapat terlihat pada rekapitulasi nilai mata kuliah yang peneliti ampu yaitu atletik semester ganjil 2015/2016 rata-rata mahasiswi 74, mahasiswa rata-rata 82. Data lain yang memperkuat probematika adalah saat dilakukan tes kondisi fisik awal untuk mata kuliah Pembinaan kondisi fisik pada 13 Februari 2018, permasalahan yang sama terjadi pada mahasiswi angkatan 2015. Hasil tes kondisi fisik mahasiswi angkatan 2015 kelas B didapat kesimpulan sebanyak 87.5% atau 7 dari 8 mahasiswi memiliki kondisi fisik pada katagori kurang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi mahasiswi yang berjumlah 7 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Data diperoleh dari tes kondisi fisik. Hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan thitung sebesar 2,313 dengan ttabel 2,015 maka ditolak, pada taraf alfa ( 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015.

Kata kunci: *Circuit Training, Kondisi Fisik*

**PENDAHULUAN**

1. **A. LATAR BELAKANG PENELITIAN**

Olahraga merupakan aktivitas jasmani (fisik) yang terdapat kegiatan permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan (Yusuf H. dan Aif Syarifudin, 1996: 4). Tujuan melakukan aktivitas olahraga yaitu (1) untuk rekreasi yaitu; menyeimbangkan fungsi saraf otonom akibat dari tekanan mental, (2) untuk pendidikan yaitu; mengajarkan nilai-nilai dan pengembangan kepribadian serta perilaku yang baik, (3) untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (4) untuk prestasi yaitu; mengembangkan bakat yang dimiliki seseorang (Kanca, 2006a: 3). Bentuk pelaksanaan latihan yang dilakukan berbeda-beda disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (pasal1). Olahraga prestasi juga merupakan olahraga yang lebih menekankan pada peningkatan prestasi seorang atlet pada suatu kecabangan olahraga tertentu. Melalui olahraga prestasi ini dapat dikembangkan potensi diri atau bakat dari atlet bersangkutan. Olahraga prestasi juga berperan penting dalam pengembangan aspek kepribadian atlet seperti tanggung jawab, kompetisi, disiplin, dan percaya diri.

Upaya peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu hal yang kompleks yang saling melengkapi satu dengan yang lain dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selain faktor mental, psikis, taktik dan strategi, faktor kondisi fisik juga merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Pelatihan kondisi fisik dapat memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesegaran jasmani (physical fittness) (Iwan Setiawan, 1991: 110). Unsur-unsur kondisi fisik yang berpengaruh yaitu daya tahan jantung, pernafasan, dan peredaran darah daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan persendian, dan daya ledak (Iwan Setiawan, 1991: 112). Seorang atlet yang memiliki taktik dan teknik yang baik tidak akan dapat menunjukan penampilan terbaiknya sepanjang pertandingan/perlombaan tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang prima terutama daya tahan jantung, pernapasan dan peredaran darah (cardio respiratory endurance). Setiawan (1992:110) menjelaskan atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhidar dari keungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fsik yang berat.Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpamengalami kelelahan yang berlebihan. Apabila kondisi fisik baik maka; (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik, (3) aka nada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, (5) akan ada respon yang cepat dari organ-organ tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau adalah salah satu prodi yang sesuai visi dan misinya akan meluluskan pelatih-pelatih olahraga yang mampu mencetak atlet berprestasi. Berbagai mata kuliah berbasis keterampilan gerak olahraga seperti atletik, pencak silat, renang, sepak takraw, voli, basket, tenis meja, serta cabang olahraga lainnya membuat mahasiswa dituntut memiliki kebugaran jasmani yang bagus agar mampu mengikuti perkuliahan dengan lancar. Problematika yang terjadi saat proses perkuliahan praktik berlangsung adalah keterampilan mahasiswi angkatan 2015 jauh dibawah rata-rata anak laki-laki, hal ini dapat terlihat pada rekapitulasi nilai mata kuliah yang peneliti ampu yaitu atletik semester ganjil 2015/2016 rata-rata mahasiswi 74, mahasiswa rata-rata 82. Data lain yang memperkuat probematika adalah saat dilakukan tes kondisi fisik awal untuk mata kuliah Pembinaan kondisi fisik pada 13 Februari 2018, permasalahan yang sama terjadi pada mahasiswi angkatan 2015. Hasil tes kondisi fisik mahasiswi angkatan 2015 kelas B didapat kesimpulan sebanyak 87.5% atau 7 dari 8 mahasiswi memiliki kondisi fisik pada katagori kurang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin memberikan suatu bentuk latihan yakni *circuit training* untuk meningkatkan kondisi fisik mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas B Angkatan Tahun 2015.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Voli Kampus Pendidikan Olahraga Rumbai. Waktu penelitian direncanakan pada bulan April s.d Mei 2018, dengan frekuensi 3 x dalam satu minggu. Teori yang menyatakan bahwa pelatihan fisik selama 4-6 minggu dapat meningkatkan kekuatan otot rangka, menurunkan berat badan serta memperbaiki metabolisme lemak dan glukosa secara signifikan (Kanca, 2004:52). Berdasarkan teori tersebut maka lama latihan dalam penelitian ini adalah 4 minggu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu (*quasi experimental*), dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan/atau memanipulasi semua variabel yang relevan (Kanca, 2006: 79). Subyek penelitian adalah keseluruhan varian yang menjadi bahan penelitian. Dalam penelitian ini jumlah subyek penelitian yang dipergunakan sebanyak 7 orang mahasiswi Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas B Angkatan 2015.

HASIL PENELITIAN`

1. A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *sircuit* *training* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kondisi fisikdilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. 1. Hasil *Pree-test* Kondisi fisik

Setelah dilakukan test kondisi fisik sebelum dilaksanakan metode latihan *sircuit* *training* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kondisi fisik pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* kondisi fisik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Data *Statistik* | *Pree-test* |
| 1 | *Sampel* | 7 |
| 2 | *Mean* | 13,14 |
| 3 | *Std. Deviation* | 3,89 |
| 4 | *Variance* | 15.14 |
| 5 | *Minimum* | 9 |
| 6 | *Maximum* | 19 |
| 7 | *Sum* | 92 |

Dari table Analisis *Pree-test* kondisi fisik di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil kondisi fisiksebagai berikut : skor tertinggi 19 dan skor terendah 9, dengan *mean* 13,14, standar deviasi 3,89 dan varian 15,14. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval* Data *Pree-test* Kondisi fisik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nilai Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
| 9-11 | 3 | 42,85 |
| 12-14 | 1 | 14,28 |
| 15-17 | 2 | 28,57 |
| 18-20 | 1 | 14,28 |
| Jumlah | 7 | 100% |

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 7 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (42,85%) memiliki hasil kondisi fisik dengan kelas interval 9-11, selanjutnya ada sebanyak 1 orang sampel (14,28%) memiliki kondisi fisik dengan kelas interval 12-14, kemudian sebanyak 2 orang sampel (28,57%) memiliki hasil kondisi fisik dengan kelas interval 15-17 dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil kondisi fisik dengan kelas interval 18-20.

1. 2. Hasil *Post-test* Kondisi Fisik

Setelah dilakukan test kondisi fisikdan diterapkan perlakuan latihan sircuit training maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kondisi fisikpada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Daya tahan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Data *Statistik* | *Post-test* |
| 1 | *Sampel* | 7 |
| 2 | *Mean* | 15,57 |
| 3 | *Std. Deviation* | 3,41 |
| 4 | *Variance* | 11,62 |
| 5 | *Minimum* | 11 |
| 6 | *Maximum* | 20 |
| 7 | *Sum* | 109 |

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kondisi fisik sebagai berikut : skor tertinggi 20 dan skor terendah 11, dengan rata-rata 15,57, standar deviasi 3,41, dan varians 11,62 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data *Post-test* Daya tahan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nilai Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
| 11-13 | 2 | 28,57 |
| 14-16 | 2 | 28,57 |
| 17-19 | 2 | 28,57 |
| 20-22 | 1 | 14,28 |
| Jumlah | 7 | 100% |

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 7 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (28,57%) memiliki hasil kondisi fisik masing-masing dengan kelas interval 11-13, 14-16 dan 17-19, dan 1 orang sampel (14,28%) memiliki hasil kondisi fisik dengan kelas interval 20-22. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan penguji yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors,* hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *sircuit* *training* (X) kondisi fisik(Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 4.5. Uji Normalitas Data Hasil Daya tahan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | L Hitung | L Tabel |
| Hasil *Pree-test* Daya tahan | 0,220 | 0,300 |
| Hasil *Post-test* Daya tahan | 0,139 | 0,300 |

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kondisi fisik setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,220 dan Ltabel sebesar 0,300. Ini berarti Lhitung < Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kondisi fisika dalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kondisi fisik *post-test* menghasilkan Lhitung 0,139 < Ltabel 0,300. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kondisi fisik *post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H0 : Tidak terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015.

Ha : Terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 2,313 dan ttabel sebesar 2,015. Berarti thitung > ttabel, dapat disimpulkan bahwa Ha diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015 pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

D. Pembahasan

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam setiap peningkatan prestasi selain dari teknik, taktik dan mental. Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan pada semua cabang olahraga. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Salah satu bentuk kondisi fisik yang sangat dominan oleh seorang atlet adalah kondisi daya tahan. Daya tahan dapat diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan.

Latihan kondisi fisik sangat baik untuk memperbaiki dan berpengaruh pada sistem cardiovascular yang meliputi jantung, paru-paru dan peredaran darah. Latihan akan bermanfaat apabila dilaksanakan dengan baik dan benar sehingga ada pengaruhnya terhadap perkembangan kesegaran jasmani. Adapun bentuk-bentuk latihan diantaranya *sircuit training*.

Berdasarkan teori di atas, maka untuk mendapatkan hasil kondisi fisik yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Berikut ini ialah sebuah contoh apa yang dapat dilakukan bila ternyata seorang pemain tertentu memerlukan latihan khusus. Penelitian ini menggunakan sampel 7 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *sircuit* *training*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan thitung sebesar 2.313 dengan ttabel 2,015 maka diterima, pada taraf alfa ( 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisikmahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan sircuit training terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015, ini menggambarkan bahwa Kondisi fisik berpengaruh dengan latihan *sircuit* *training*.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik perlu dilakukan latihan salah satunya dengan menggunakan latihan sirciut training. Banyak bentuk latihan ynag dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang seperti interval training fartlek dan lain-lain. Akan tetapi peneliti hanya melakukan latihan pada sircit training saja, sehingga pada peneliti berikutnya boleh mencari bentuk latihan lain yang dat meningkatkan kondisi fisik.

**PENUTUP**

1. **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uji- t menghasilkan thitung sebesar 2,313 dengan ttabel 2,015 maka ditolak, pada taraf alfa ( 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap kondisi fisik mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit* *training* terhadap daya tahan Pada mahasiswi pendidikan kepelatihan olahraga kelas B angkatan tahun 2015, artinya latihan *sircuit* *training* dapat digunakan untuk peningkatan kondisi fisik.

1. **B. Rekomendasi**

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan power otot lengan dan bahu adalah:

1. 1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. 2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *sircuit tarining* agar lebih efektif dalam meningkatkan kondisi fisik.
3. 3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

**Daftar Pustaka**

Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja G rafindo Persada.

Hadisasmita, Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud

Radcliffe, C. James & Farentinos, C. Robert.1985. *Plyometrics Explosive Power Training.* USA: Human Kinetics Publishers.

Rosdiani, Dini. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai.* Bandung.

(<http://pasuhtar.blogspot.com>). Dibrowsing pada tanggal 22 Februari 2018

Sajoto. 2002. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Ilmu kepelatihan olahraga. Semarang.