



ISSN 1693-9654

**Jurnal
Kesehatan Komunitas
Indonesia**

Vol. 9, No. 1, Maret 2013

1. **KONTRIBUSI PENGGUNAAN ALAT PERLINDUNGAN DIRI TERHADAP KEJADIAN INFEKSI NEMATODA USUS**
(Studi Pada Petugas Pengangkut Sampah Di Kota Tasikmalaya)
Sri Maywati
2. **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA IBU BALITA DI DESA CISUKADANA KECAMATAN KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN**
Ida Siti Nurzanah, Herlinawati
3. **HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG POSYANDU DENGAN KUNJUNGAN KE POSYANDU DI DESA PANARAGAN KECAMATAN CIKONENG KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2011**
Tita Rohita
4. **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU PERAWAT GIGI DALAM PENGGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI PADA PELAYANAN KESAHATAN GIGI DAN MULUT DI PUSKESMAS KOTA TASIKMALAYA**
Tita Kartika Dewi
5. **PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA ZAT GIZI BESI DI SMP NEGERI 9 TASIKMALAYA KOTA TASIKMALAYA**
Unang Arifin Hidayat, Dina Setiawati
6. **GAMBARAN PENYEBAB LANGSUNG DARI KEMATIAN IBU DI KABUPATEN TASIKMALAYA PERIODE MEI 2010 - APRIL 2011**
Siti Saadah Marinah
7. **MODEL STATION TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI**
Iis Marwan
8. **ANALISIS FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KARIES GIGI MURID SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SANGKALI KECAMATAN TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**
Yayah Sopianah, Culia Rahayu, Cahyo Nugroho

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia
Volume 9, nomor 1, Maret 2013

DEWAN PENYUNTING

Ketua Penyunting
Lilik Hidayanti

Wakil Penyunting
Siti Novianti

Penyunting Pelaksana
Nur Lina
Andik Setiyono

Pembantu Penyunting
Siti Sarah Firdaus

Alamat Redaksi

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Siliwangi Tasikmalaya
Jl. Siliwangi No. 24 Tasikmalaya
Telp : 0265-330634
Fax : 0265-325812
Email : lppm@unsil.ac.id

DAFTAR ISI

DEWAN PENYUNTING.....	i
DAFTAR ISI	ii
PENGANTAR REDAKSI	iii
 KONTRIBUSI PENGGUNAAN ALAT PERLINDUNGAN DIRI TERHADAP KEJADIAN INFEKSI NEMATODA USUS (Studi Pada Petugas Pengangkut Sampah Di Kota Tasikmalaya) Sri Maywati	 729
 FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA IBU BALITA DI DESA CISUKADANA KECAMATAN KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN Ida Siti Nurzanah, Herlinawati	 740
 HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU BALITA TENTANG POSYANDU DENGAN KUNJUNGAN KE POSYANDU DI DESA PANARAGAN KECAMATAN CIKONENG KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2011 Tita Rohita	 751
 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU PERAWAT GIGI DALAM PENGGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI PADA PELAYANAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT DI PUSKESMAS KOTA TASIKMALAYA Tita Kartika Dewi	 760
 PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA ZAT GIZI BESI DI SMP NEGERI 9 TASIKMALAYA KOTA TASIKMALAYA Unang Arifin Hidayat, Dina Setiawati	 771
 GAMBARAN PENYEBAB LANGSUNG DARI KEMATIAN IBU DI KABUPATEN TASIKMALAYA PERIODE MEI 2010 - APRIL 2011 Siti Saadah Mardiah	 779
 MODEL <i>STATION TRAINING</i> UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI Iis Marwan	 790
 ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KARIES GIGI MURID SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI SANGKALI KECAMATAN TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA Yayah Sopianah, Culia Rahayu, Cahyo Nugroho	 802

Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia
Volume 9, nomor 1, Maret 2013

PENGANTAR REDAKSI

Alhamdulillah pada bulan Maret tahun 2013 ini Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya kembali menerbitkan Jurnal Kesehatan Komunitas yang merupakan terbitan ke 1. Jurnal ini memuat hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan kesehatan yang telah dilakukan oleh civitas akademika FKM UNSIL sebagai perwujudan dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dan hasil Penelitian Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, Stikes Bhakti Tunas Husada dan Stikes Cirebon

Pada terbitan pada periode kali ini diketengahkan 8 (delapan) judul tulisan. Judul yang kami terbitkan meliputi bidang ilmu Promosi Kesehatan, Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Olahraga dan Rekreasi, Epidemiologi dan Gizi Masyarakat.

Kami sangat berharap penerbitan Jurnal Kesehatan Komunitas dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan, para peneliti serta para pembaca setia jurnal ini, serta besar harapan kami partisipasi dari para praktisi di bidang kesehatan untuk dapat berperan serta berkontribusi tulisannya demi pengkayaan jurnal ini. Di samping itu kami juga menantikan kritik dan masukan yang membangun demi untuk peningkatan kualitas dari jurnal kami.

Tasikmalaya, Maret 2013

Redaksi

MODEL STATION TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

Iis Marwan¹

Dosen program studi PJKR FKIP Universitas Siliwangi : marwaniis@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan menerapkan model *station training* pada siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2011/2012. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*class action research*) dilakukan dalam dua siklus. Observasi penelitian dilakukan oleh pengawas bidang studi pendidikan jasmani sebagai mitra penelitian sehingga pelaksanaan refleksi dapat dilakukan secara objektif. Instrumen penelitian berupa hasil observasi serta hasil tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Depdiknas (2003: 25) mencakup lima butir tes, sebagai berikut: 1) Tes Lari 40 meter, 2) Tes Gantung Siku Tekuk, 3) Tes Baring Duduk, 4). Tes Loncat Tegak, dan 5) Tes Lari 600 meter. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan kebugaran jasmani setelah menggunakan model *station training* dari siklus ke I hingga siklus ke II dan ketuntasan hasil belajar dapat terlaksana yakni 83 % rata-rata siswa telah tuntas hasil belajarnya. Kepada pihak Dinas Pendidikan, Kepala Sekolah, dan Guru Pendidikan Jasmani dan pihak yang terkait untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan model sirkuit training.

Kata Kunci : Station Training dan Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The purpose of this research is to improve the physical fitness of the model by applying the training station at Elementary School fifth grade students Alfalah Tasikmalaya District Tawang Academic Year 2011/2012. This research method using action research methods class (class action research) is done in two cycles. Observational study conducted by the supervisor of physical education as a field of study so that the research partners reflection implementation can be done objectively. Research instrument in the form of observations and the results of physical fitness tests were developed by the Ministry of Education (2003: 25) includes a five-point test, as follows: 1) Test Run 40 meters, 2) Bend your elbows Hanging Test, 3) Test Baring Sitting, 4). Skip Upright Test, and 5) Test Run 600 meters. The results showed an increase in physical fitness after training using station models from cycle I to cycle II and mastery of learning outcomes that can be implemented on average 83% of students have completed their study results. To the Department of Education, the Principal and Teacher of Physical Education and stakeholders to improve the physical fitness training is done with the circuit model.

Keywords: Station Training and Physical Fitness

¹ Dosen program studi PJKR FKIP Universitas Siliwangi : marwaniis@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Dua diantara tujuan Penjasorkes menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) 2006 adalah: (1) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Salah satu penekanan pada standar isi Penjasorkes yang terangkum dalam BSNP 2006 di Sekolah Dasar (SD/MI) adalah menstimulasi kemampuan gerak dasar peserta didik seperti:

- (1) Lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dan lain-lain),
- (2) Non-lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadahkan, dan lain-lain),
- (3) Manipulatif (melempar, menangkap, menggulirkan, dan lain-lain).

Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya masih tergolong rendah. Hasil ini diperoleh dari tes kebugaran jasmani nilai rata-rata hanya mencapai angka 67 (Standar ketuntasan belajar minimal untuk adalah 75).

Penelitian tindakan kelas ini merujuk pada Kurikulum Penjasorkes Tahun 2006 kelas V sekolah dasar, Standar Kompetensi: (7) mempraktikkan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan keterampilan dan nilai – nilai yang didalamnya, pada Kompetensi Dasar (7.2): mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerjakeras, kerjasama dan kejujuran.

Hasil pembelajaran Penjasorkes dan peningkatan kualitas fisik (termasuk didalamnya kebugaran jasmani) dapat diupayakan salah satunya dengan model sirkuit training. Model ini belum pernah diterapkan pada siswa SD/MI kelas V sehingga belum diketahui seberapa besar aplikasi model pembelajaran sirkuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

Kebugaran jasmani adalah salah satu bahan ajar yang perlu diajarkan, karena itu perlu dicari metode yang cocok untuk meningkatkan kebugaran

jasmani. Metode pembelajaran sirkuit training adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Rumusan penelitian ini, "Apakah model sirkuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2011/2012?"

Beranjak dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya ditunjukkan dengan meningkatnya prosentase siswa yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar penjasorkes diikuti dengan meningkatnya prestasi belajar siswa.

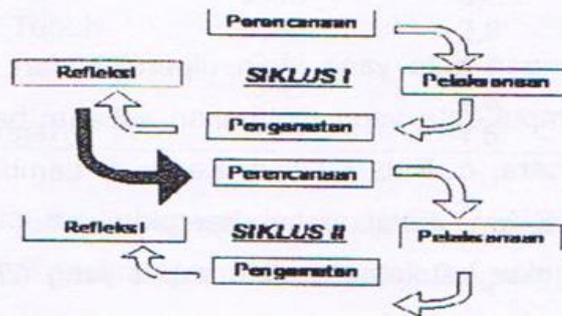
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pengembangan metode dan strategi pembelajaran dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Metode penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Class Action Research*) yaitu suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama untuk peneliti dan *decision maker* tentang variabel yang dimanipulasikan dan dapat digunakan untuk melakukan perbaikan.

Suharsimi (2010) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Salah satu ciri penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) adalah *cyclic* atau adanya langkah-langkah yang terukur dan terencana dalam sebuah siklus. Sehingga rancangan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk siklus. Model siklus dikemukakan oleh Kemmis dan Mc. Taggart, (1992). Setiap siklus melalui fase-fase: *Planning* (Perencanaan), *Acting* (Tindakan), *Observing* (Pengamatan), dan *Reflecting* (Refleksi). Hal yang sama dikemukakan oleh Suharsimi (2010) bahwa dalam penelitian tindakan kelas desain panel terdiri dari langkah-langkah yaitu perencanaan atau *planning* tindakan atau *acting*, pengamatan atau *observing* dan refleksi atau *reflecting*.

Desain penelitian tindakan kelas, digunakan oleh peneliti adalah model siklus meliputi yaitu:



Gambar 1 Alur Penelitian Tindakan Kelas (Suharsimi, 2010)

1. Rencana adalah tindakan apa yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan mutu atau perbaikan perilaku dan sikap sebagai solusi.
2. Tindakan apa yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perbaikan yang diinginkan.
3. Observasi adalah mengamati atau hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan atau dikenakan terhadap siswa.
4. Refleksi adalah peneliti mengkaji, melihat dan memperhitungkan atas hasil refleksi ini peneliti bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal (Soedarsono, 2001).

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2011/2012. Objek penelitian adalah proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan menerapkan model sirkuit training yang dilakukan pada masing-masing siklus. Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dan teknik yang digunakan, maka alat pengumpul data yang digunakan sebagai berikut : a. Questioner; b. Panduan wawancara; c. Rubrik unjuk kerja; d. Lembar Observasi; e. Rubrik tugas; f. Catatan siswa. Selain dalam bentuk tersebut digunakan instrumen tes baku untuk mengukur kemampuan kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Depdiknas (2003) mencakup lima butir tes, sebagai berikut: "1) Tes Lari 50 meter, 2) Tes Gantung Siku Tekuk, 3) Tes Baring Duduk, 4). Tes Loncat Tegak, dan 5) Tes Lari 1000 meter (putera) dan 800 meter (puteri)."

Sumber data penelitian ini diperoleh dari hasil unjuk kerja tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada kegiatan pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 yang

termasuk dalam aspek penilaian psikomotor. Selain itu sumber data juga diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan oleh observer terhadap kegiatan pembelajaran teknik lari cepat dengan melihat hasil dari aspek kognitif dan afektif.

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dan teknik yang digunakan, maka alat pengumpul data yang digunakan sebagai berikut : a. Questioner; b. Panduan Wawancara; c. Rubrik Unjuk Kerja; d. Lembar Observasi; e. Rubrik Tugas; f. Catatan Siswa. Selain dalam bentuk tersebut digunakan instrumen tes baku untuk mengukur keterampilan lari cepat yang dikembangkan Depdiknas (2003).

Setelah merumuskan cara pemecahan masalah, kegiatan tahap perencanaan ini menyiapkan rencana pembelajaran meliputi: pembuatan Silabus Mata Pelajaran Penjasorkes Kebugaran Jasmani, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kebugaran Jasmani dan Sistem Penilaian Kebugaran Jasmani.

Validasi dan reliabilitas instrumen/data digunakan *practically validity/reability*, artinya sepanjang peneliti dan guru mitra memutuskan bahwa instrumen layak digunakan maka instrumen/data tersebut dapat dinyatakan valid dan reliabel. Untuk meningkatkan validasi digunakan pula strategi berikut, yakni:

1. *Face validity*, setiap anggota saling menilai/memutuskan validitas suatu instrument/data dalam proses kolaborasi.
2. *Triangulation*, menggunakan berbagai sumber data untuk meningkatkan kualitas penilaian/ *Skematik Triangulation*.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yakni: (1). Identifikasi data, (2). Melihat pola-pola, dan (3) Membuat interpretasi.

PEMBAHASAN

Siklus pertama dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan. Siswa dibagi menjadi empat kelompok masing-masing kelompok beranggotakan 4 – 5 orang. Setiap anggota kelompok diberi lembaran gambar kerja sirkuit training yang telah disediakan oleh guru, serta ditugaskan melakukan gerakan tersebut untuk menunjang kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil olah data dari berbagai sumber data yang terkait dengan penelitian ini, diperoleh data sebagaimana diuraikan dalam tabel-tabel serta diagram berikut.

Tabel 1 : Perkembangan Kebugaran Jasmani Siklus I dan Siklus II

No	Item Tes	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
1.	Lari	2,33	3,5	1,17
2.	Gantung Angkat Tubuh	1,83	2,8	0,97
3.	Baring Duduk	3,1	4,9	1,8
4.	Loncat Tegak	3,1	4,6	1,5
5.	Lari Jarak Menengah	1	1,5	0,5

Berdasarkan skor tes kebugaran jasmani atas sebagaimana dalam Tabel 1 tersebut, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk Diagram 1 dibawah ini.

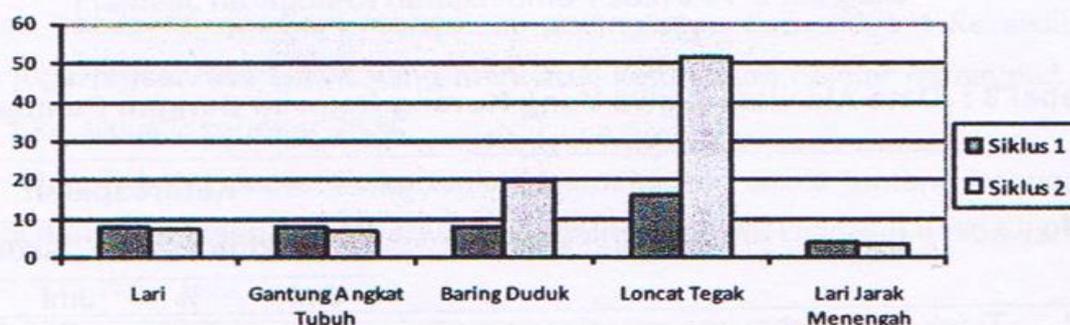


Diagram 1 Perkembangan Kebugaran Jasmani dari Siklus 1 ke Siklus 2 Hasil Observasi aktivitas siswa dari siklus ke siklus dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2 : Data Aktivitas Siswa Yang Relevan Dengan Pembelajaran

No	Indikator	Ketercapaian			
		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%
1.	Keberanian siswa dalam bertanya dan mengemukakan pendapat	5	42%	8	67%
2.	Motivasi dan kegairahan dalam mengikuti pembelajaran Sirkuit training (menyelesaikan tugas mandiri atau tugas kelompok)	6	50%	9	75%
3.	Interaksi siswa dalam mengikuti Sirkuit training secara berkelompok	7	58%	11	92%
4.	Hubungan siswa dengan guru selama kegiatan pembelajaran model sirkuit training	6	50%	10	83%
5.	Hubungan siswa dengan siswa lain selama pembelajaran model sirkuit training (Dalam kerja kelompok)	7	58%	9	75%
6.	Partisipasi siswa dalam pembelajaran model sirkuit training (memperhatikan), ikut melakukan kegiatan kelompok, selalu mengikuti petunjuk guru).	7	58%	10	83%
	Rata-rata		52,67%		79,17%

Dari Tabel 2 tersebut, maka dapat digambarkan data siswa yang relevan dengan aktivitas pembelajaran sebagaimana dalam Diagram 2 berikut ini:

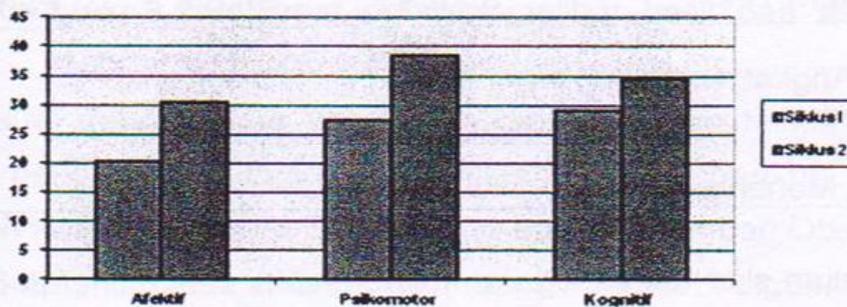


Diagram 2 Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Tabel 3 : Data Aktivitas Siswa Yang Kurang Relevan Dengan Pembelajaran

No	Indikator	Ketercapaian			
		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%
1.	Tidak memperhatikan penjelasan guru	8	67%	5	42%
2.	Mengobrol dengan teman	7	58%	3	25%
3.	Mengerjakan tugas lain	7	58%	3	25%
Rata – rata		61%		30,7%	

Berdasarkan Tabel 3 di atas terlihat bahwa aktivitas siswa yang kurang relevan dengan kegiatan pembelajaran pada siklus 2 mengalami penurunan dibandingkan dengan siklus 1 yaitu sebesar 30,3%.

Dari Tabel 3 dapat dibuat digram ketercapaian aktivitas siswa yang kurang relevan dengan pembelajaran dalam Diagram 3 sebagai berikut.

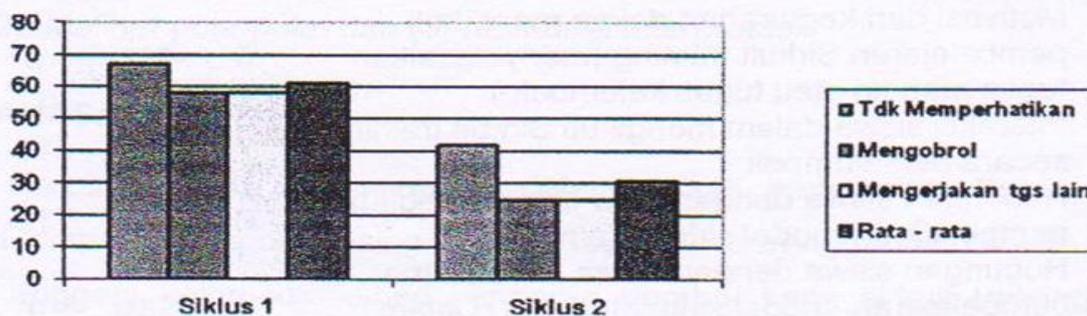


Diagram 3. Ketercapaian Aktivitas Siswa

Tabel 4 : Data Pemahaman Siswa tentang Kebugaran Jasmani dan Ketuntasan Belajar Siswa

No	Aspek Yang Diamati	Ketercapaian			
		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%
1.	Nilai Rata-rata pemahaman Kebugaran Jasmani	8	67%	10	83%
2.	Siswa yang telah tuntas	7	58%	10	83%
3.	Siswa yang belum tuntas	5	42%	2	17%

Berdasarkan Tabel 4 di atas nilai rata-rata pemahaman siswa tentang masalah kebugaran jasmani mengalami peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2, begitu juga prosentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar meningkat dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 25 %.

Dari Tabel 4 dapat didiagramkan pemahaman siswa tentang kebugaran jasmani dan ketuntasan belajar siswa sebagaimana pada Diagram 4 dibawah ini

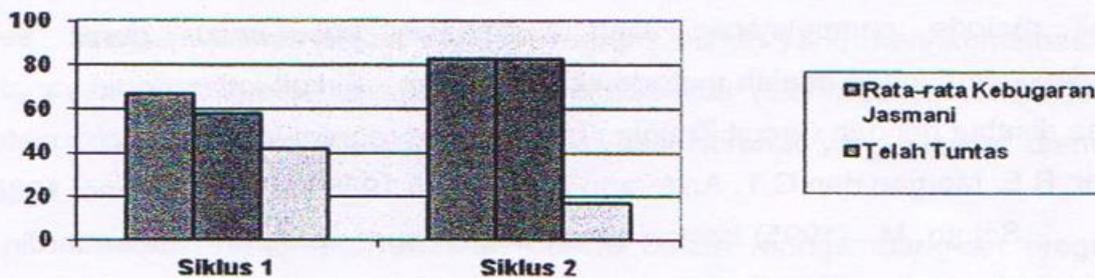


Diagram 4 Pemahaman Siswa Tentang Kebugaran Jasmani

Hasil pengamatan guru menunjukkan pada pembahasan siklus pertama, terlihat para siswa sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan dan memberikan argumentasi. Skor kebugaran jasmani dari siklus 1 ke siklus 2 sebagai berikut: a) kecepatan lari pada siklus pertama 7,95 detik pada siklus kedua 7,00 detik meningkat sebesar 0,95 detik; b) gantung angkat tubuh siklus pertama 7,75 pada siklus kedua 19,6 meningkat sebesar 11,85; c) kemampuan baring duduk siklus pertama 16,00 pada siklus kedua 30,5 meningkat sebesar 14,50; d) kemampuan loncat tegak pada siklus pertama 34,8 pada siklus kedua 51,8 meningkat sebesar 17,00; e) kemampuan lari jarak menengah pada siklus pertama 3,90 detik pada siklus kedua 3,60 detik meningkat sebesar 0,30 detik. Nilai keseluruhan kebugaran jasmani pada siklus pertama 11,4 pada siklus kedua 17,4 meningkat sebesar 6,0.

Keberanian siswa bertanya dan mengemukakan pendapat, rerata perolehan skor pada siklus pertama 42 % menjadi 67 %, mengalami kenaikan 25 %. Begitupun dalam indikator motivasi dan kegairahan dalam mengikuti pembelajaran pada siklus pertama rata-rata 50 % dan pada siklus kedua 75 % mengalami kenaikan 25 %. Dalam indikator interaksi siswa selama mengikuti diskusi kelompok pada siklus pertama 58% dan pada siklus kedua 92 % mengalami kenaikan sebesar 34 %. Dalam indikator hubungan siswa dengan guru selama kegiatan pembelajaran, pada siklus pertama 50 % dan pada siklus kedua 83 % mengalami kenaikan sebesar 33 %. Dalam indikator hubungan siswa dengan siswa, pada siklus pertama 58,00 % sedangkan pada siklus kedua 75 % mengalami kenaikan sebesar 17,00 %. Dalam indikator partisipasi siswa dalam pembelajaran terlihat pada siklus pertama 58,00 %, sedangkan pada siklus kedua 83 % mengalami kenaikan sebesar 25 %.

Dari data hasil penelitian tersebut di atas, maka hasil penelitian ini memperkuat dan selaras dengan teori atau pendapat yang dikemukakan para ahli metode pembelajaran yang melakukan unsur-unsur gerak secara berkesinambungan adalah metode sirkuit training. Sirkuit latihan atau yang juga bisa disebut dengan Circuit Training ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953 (dalam Harsono, 1988).

Sajoto, M., (1995) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Harsono (1988) mengungkapkan bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan sistem sirkuit adalah; a) meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat, b) setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing, c) setiap atlet dapat mengoreksi kemajuannya sendiri, d) latihan mudah di awasi, e) hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Model sirkuit training dapat dijadikan suatu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bempa (1994) mengemukakan bahwa dasar pengembangan fisik multilateral yang luas, khususnya persiapan fisik umum, merupakan salah satu persyaratan dasar yang diperlukan untuk mencapai tingkat persiapan fisik yang dispesialisasi dengan penguasaan teknik. Menurut

Mahendra, Agus (2006) indikator keberhasilan Penjasorkes ditandai oleh meningkatnya: (1) Kebugaran jasmani, (2) Kemampuan fisik dan motorik, (3) Pemahaman konsep dan prinsip gerak, (4) Kemampuan berfikir, (5) Kecakapan rasa dan sosial.

Sadoso Sumosardjuno (1989) mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Johnson dan William (1995) mengemukakan bahwa unsur – unsur dalam kesegaran jasmani (*physical fitness*) meliputi : kekuatan, daya tahan otot, daya tahan cardiovascular, dan kelenturan. Sadoso Sumosardjuno (1989), mengelompokkan Kesegaran jasmani dalam 4 komponen pokok diantaranya : Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*); Kekuatan (*strength*); Ketahanan otot (*muscular endurance*); Kelenturan (*flexibility*).

Program latihan sirkuit adalah program latihan yang mengkombinasikan antara latihan kekuatan dan latihan kardiovaskular (olahraga aerobik). Circuit training dilakukan dengan banyak repetisi dan istirahat yang singkat diantara setnya.

Bompa (1994) menyarankan bahwa dalam mengembangkan program latihan sirkuit harus memperhatikan karakteristik berikut ini:

- 1) Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total lama latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.
- 2) Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara progresif dan perorangan. Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikutsertakan secara simultan.
- 3) Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
- 4) Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- 5) Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.
- 6) Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikutsertakan secara simultan.

- 7) Interval istirahat diantara sirkuit kira-kira dua menit tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan atlet. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah nadi di bawah 120 kali, sirkuit lanjutan dapat dimula

Melalui model pembelajaran dengan menggunakan sirkuit training ini terlihat hubungan siswa dengan guru sangat signifikan karena guru tidak dianggap sosok yang menakutkan tetapi sebagai fasilitator dan mitra untuk berbagi pengalaman sesuai dengan konsep *creatif learning* yaitu melalui *discovery* dan *invention* serta *creativity and diversity* sangat menonjol dalam model pembelajaran ini.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sirkuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas V Sekolah Dasar Alfalah Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2011/2012. Model pembelajaran sirkuit training dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, dapat disarankan agar:

1. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terutama dalam materi belajar kebugaran jasmani dapat menggunakan model sirkuit training sebagai salah satu alternatif dalam proses penyampaian pembelajaran di sekolah.
2. Melalui pembelajaran dengan menggunakan model sirkuit training guru dapat dengan mudah merespon potensi atau modalitas siswa dalam setiap kelompok belajar, apakah tergolong kepada kelompok visual, atau kelompok auditorial atau kelompok kinestetik. Dengan demikian seorang guru yang profesional dapat lebih efektif melakukan kegiatan proses belajar mengajar, serta dengan mudah dapat merespon perbedaan potensi yang dimiliki peserta didiknya.

Berdasarkan hal tersebut direkomendasikan agar model sirkuit training dapat diberikan sebagai salah satu kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta , PT. Rineka Cipta.

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono dan Supardi, (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Bompa, Tudor. O., (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/Hunt. Publising Company
- Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2006). *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga untuk Sekolah Dasar*, Jakarta
- Depdiknas (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga untuk Sekolah Dasar*, Jakarta,
- Harsono (1988), *Coaching dan Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta . Tambak Kusuma
- Johnson, K.S., Adamson dan G.Williams, (1995). *Spotlight Science 7*, Stanley Thornes Publisher, Ltd.
- Kemmis and Mc. Taggart, (1992). *The Action Research Planner*. Dekain University, Vic.
- Mahendra, Agus (2006). *Pembelajaran Senam Di Sekolah dasar : Sebuah Pendekatan Pembinaan pola gerak Dominan*, Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas RI.
- Sajoto, M., (1995). *Pengantar Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta, Gunung Agung
- Sudarsono, FX., (2001). *Apikasi Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Pusat Antar Universitas Untuk Peningkatan dan Pengembangan Aktivitas Instruksional Dirjen Dikti Depdiknas.
- Sumosarjuno, Sadoso, (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga 1,2,3* , Jakarta. Gramedia