



Pengaruh Metode Circuit Training Berbantuan Alat Peraga, Tanpa Berbantuan Alat Peraga, Dan Motivasi Terhadap Hasil Tes Kesehatan Jasmani Siswa Kompi A Dan Kompi B Pendidikan Pertama Tamtama TNI AL Tahun Anggaran 2017/2018 Di PUSLATDIKSARMIL KODIKLATAL

Dodi Mugiat

Email: dodi_mugiat25@gmail.com

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Penelitian ini Pendidikan Pertama Tamtama TNI Angkatan Laut adalah salah satu program pendidikan yang diselenggarakan oleh Sekolah Tamtama Dasar Militer selama 5 (lima) bulan. Penyelenggaraan program pendidikan di Puslatdiksarmil dilaksanakan berdasarkan kurikulum pendidikan yang dikeluarkan oleh Mabes TNI Angkatan Laut. Dimana dalam kurikulum tersebut tercantum Bidang Studi Jasmani Militer. Dalam Bidang Studi Jasmani Militer terdapat salah satu materi ujian yang wajib diikuti oleh siswa yaitu tes kesehatan jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan dengan anova untuk hipotesis pertama adalah pada kelompok $F_{hit} = 22,566$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $F_{tabel} = 3,99$. Jadi $F_{hit} > F_{tabel}$ atau dapat juga dilihat dari nilai signifikansinya yaitu nilai signifikan pada kolom sig. menunjukkan angka 0,000, hal ini $< 0,05$; berarti terbukti bahwa hasil tes kesehatan jasmani metode *Circuit Training* berbantuan alat peraga dan metode *Circuit Training* tanpa berbantuan alat peraga berbeda secara signifikan pada taraf kepercayaan 95%. Sedangkan hipotesis kedua dari hasil perhitungan dengan anova adalah baris kelompok $F_{hit} = 5,182$ pada taraf signifikansi 5% diperoleh $F_{tabel} = 3,99$. Sehingga dapat ditarik simpulan bahwa ada perbedaan antara Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga dengan Metode *Circuit Training* Tanpa Berbantuan Alat Peraga terhadap hasil tes, ada perbedaan antara motivasi belajar terhadap hasil tes, dan tidak ada interaksi antara Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga dan Metode *Circuit Training* Tanpa Berbantuan Alat Peraga dengan motivasi belajar terhadap hasil tes kesehatan jasmani.

Keywords: Metode Circuit Training, Alat Peraga, Motivasi Belajar, Hasil Tes

PENDAHULUAN

Komando Pembinaan Doktrin, Pendidikan dan Latihan TNI Angkatan Laut (Kodiklatal) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mempunyai peran dan fungsipendidik, membentuk dan membina prajurit TNI Angkatan Laut menjadi insan yang mempunyai mental, kemampuan akademis dan kesamaptaanjasmaniyang baik. Oleh karena itu Kodiklatal akan selalu mengembangkan kualitas sumber daya manusia prajurit yang profesionalmelalui penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi.Pembinaan kualitas prajurit TNI Angkatan Laut

diselenggarakan melalui pendidikan yang berbasis kepada pembentukan karakter, pengembangan kompetensi dasar keprajuritan dan pembinaan kesamaptaan jasmani sehingga diharapkan mampu menghasilkan sumber daya manusia prajurit matra laut yang tanggap, tanggon dan trengginas.

Di lingkungan lembaga pendidikan TNI Angkatan Laut dikenal ada sepuluh komponen pendidikan yaitu antara lain: Kurikulum, Tenaga pendidik (guru dan pelatih), Tenaga kependidikan (staf sekolah/ lembaga pendidikan), Peserta didik (siswa), Fasilitas pendidikan (prasarana dan sarana), Paket instruksi (bahan ajar/ materi), Alins/ alongins (media pembelajaran), Metode pengajaran, Evaluasi dan Anggaran. Semua itu adalah komponen yang sangat berperan dalam keberhasilan dari pelaksanaan pendidikan.

Untuk mempersiapkan siswa dalam menghadapi ujian/ tes kesegaran jasmani, pelatih sudah membuat program latihan pembinaan fisik, mulai dari program harian, mingguan dan bulanan. Latihan pembinaan fisik dilaksanakan secara bertahap, bertingkat dan berlanjut. Salah satu program latihan yang diberikan kepada siswa adalah dengan metode *Circuit Training*. Akan tetapi pelaksanaan pembinaan fisik dengan metode *Circuit Training* yang diberikan pelatih masih sebatas latihan kekuatan otot tanpa menggunakan alat, misalnya penguatan otot lengan dengan gerakan *Push Up* dilakukan berulang-ulang, penguatan otot perut dengan gerakan *Sit UP* dilakukan berulang ulang dan sebagainya. Metode latihan yang dilakukan pelatih masih menggunakan cara lama, maka berdampak pada motivasi berlatih siswa. Mereka menjadi cepat bosan dan tidak semangat karena gerakan yang diberikan secara *monoton* tanpa variasi gerakan, sehingga kemampuan fisik siswa masih belum mencapai target yang diinginkan, padahal jumlah jam pelajaran sesuai kurikulum sangat terbatas. Sedangkan pada akhir pendidikan siswa dituntut mampu memperoleh nilai kesegaran jasmani minimal nilai 61 (Kategori Baik) dinyatakan lulus atau memenuhi persyaratan minimal aspek penilaian kesamaptaan jasmani.

Dalam mendesain model latihan pelatih harus mempertimbangkan aspek media dalam perencanaan latihannya. Untuk itu pelatih harus berusaha menggunakan dan menerapkan model latihan dengan bantuan media yang ada. Pemilihan dan penggunaan media harus berpedoman pada tujuan latihan yang akan dicapai, karakteristik siswa disesuaikan dengan lingkungan tempat berlatih. Banyak metode atau cara untuk membuat latihan fisik jasmani khususnya metode *Circuit training* menjadi lebih menarik, salah satunya adalah menggunakan media yang mudah dilakukan. Salah satunya adalah media Alat peraga. Media latihan ini jarang digunakan oleh pelatih pada latihan fisik untuk peningkatan kesegaran jasmani di Puslatdiksarmil. Padahal media tersebut bisa memudahkan siswa dalam berlatih. Dengan

demikian proses latihan menjadi menarik dan diharapkan motivasi berlatih siswa semakin tinggi. Sehingga diharapkan prestasi kesamaptaan jasmani juga semakin baik.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan analisis deskriptif kuantitatif yaitu analisis dengan menggunakan statistik Regresi yang dideskripsikan untuk menjelaskan perbedaan antara X1.1 (*Circuit Training* berbantuan alat peraga) dengan X1.2 (*Circuit Training* tanpa alat peraga) terhadap Y (hasil tes kebugaran jasmani), perbedaan antara X2.1 (motivasi tinggi) dengan X2.2 (motivasi rendah) terhadap Y (hasil tes kebugaran jasmani), secara sendiri-sendiri atau bersama-sama yaitu X1.1, X1.2 dan X2 pengaruhnya terhadap Y. Berdasarkan masing-masing kelompok eksperimen tersebut diberlakukan jam pelajaran yang sama sebagai variabel kontrol. Hasil tes kedua kelompok diuji secara statistik untuk melihat apakah terdapat perbedaan hasil latihan.

Pada penelitian ini untuk kelompok eksperimen diberlakukan metode *Circuit Training* menggunakan alat peraga dan pada kelompok kontrol diberlakukan metode *Circuit Training* tanpa alat peraga. Pada masing-masing kelompok eksperimen diberlakukan jam atau jumlah waktu latihan yang sama dan tes kebugaran jasmani yang sama pula. Kemudian hasil tes kedua kelompok diuji menggunakan statistik yang dimaksudkan untuk melihat apakah ada perbedaan hasil latihan, dengan adanya perlakuan metode latihan yang berbeda yaitu dengan alat peraga dan tanpa alat peraga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan variabel-variabel dalam penelitian ini, ada dua variabel bebas yaitu *Circuit Training* berbantuan alat peraga, motivasi belajar dan variabel terikatnya adalah hasil tes kebugaran jasmani.

1. Hasil Tes Siswa dengan Alat Peraga

Dengan melakukan perhitungan dapat diketahui bahwa siswa dengan Alat Peraga memperoleh hasil tes adalah dengan rata-rata 31 dan simpangan deviasi (SD) nya adalah 4,34248 dari sejumlah siswa 36 siswa.

2. Hasil Tes Tanpa Alat Peraga

Setelah diadakan perhitungan dapat diketahui bahwa siswa dengan tanpa alat peraga memperoleh hasil tes dengan rata-rata 13,1429 dan simpangan deviasi (SD) nya adalah 1,62956 dari sejumlah siswa 35 siswa.

3. Perbedaan Hasil Tes Antara Alat Peraga dan Tanpa Alat Peraga

Untuk mendapatkan gambaran awal mengenai hasil tes yang menggunakan alat peraga dengan tanpa alat peraga, maka perlu dibandingkan antara nilai rata-rata keduanya. Dari tabel dapat diketahui bahwa siswa dengan alat peraga memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dari siswa dengan tanpa alat peraga.

4. Hasil Tes Siswa yang Bermotivasi Rendah

Setelah diadakan perhitungan dapat diketahui bahwa siswa yang bermotivasi rendah memperoleh hasil tes dengan rata-rata 26,4118 dan simpangan deviasi (SD) nya adalah 6,00059 dari sejumlah siswa 34 siswa.

5. Hasil Tes Siswa yang Bermotivasi Tinggi

Setelah diadakan perhitungan dapat diketahui bahwa siswa yang bermotivasi tinggi memperoleh hasil tes dengan rata-rata 29,8649 dan simpangan deviasi (SD) nya adalah 4,30221 dari sejumlah siswa 37 siswa.

6. Perbedaan Hasil Tes Siswa yang Bermotivasi Rendah dan yang Bermotivasi Tinggi

Untuk mendapatkan gambaran awal mengenai hasil tes siswa yang bermotivasi rendah dengan siswa yang bermotivasi tinggi, maka perlu dibandingkan antara nilai rata-rata keduanya. Dengan membandingkan akan dapat diketahui bahwa ada atau tidak perbedaan nyata antara siswa yang bermotivasi tinggi dan bermotivasi rendah. Dari tabel dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar rendah memiliki nilai rata-rata kebugaran jasmani lebih kecil dari siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi. Dari penelitian ini jelas bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi adalah modal kondisi yang berperan penting dalam mencapai hasil tes yang lebih baik. Oleh sebab itu, dalam pembelajaran sangat penting memberikan pengarahan, nasehat dan berbagai usaha dalam meningkatkan motivasi belajar untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

7. Hasil Tes Siswa yang Bermotivasi Rendah Dengan Menggunakan Alat Peraga

Dari analisa varians dua jalan maka bisa didapatkan empat persilangan antara variabel motivasi belajar dan penggunaan Alat Peraga. Yang pertama adalah hasil tes siswa yang bermotivasi rendah dengan menggunakan alat peraga. Dari perhitungan bantuan SPSS diketahui bahwa dari 14 responden memiliki nilai rata-rata 29,7857, simpangan deviasi 4,85448 dan dapat kita tampilkan statistik deskriptif, frekuensi dan histogramnya.

8. Hasil Tes Siswa yang Bermotivasi Rendah Tanpa Penggunaan Alat Peraga

Dari perhitungan bantuan SPSS diketahui bahwa dari 20 responden memiliki nilai rata-rata 24,05, simpangan deviasi 5,67056.

9. Hasil Tes yang Bermotivasi Tinggi Dengan Alat Peraga

Dari perhitungan bantuan SPSS diketemukan bahwa hasil tes yang bermotivasi tinggi dengan alat peraga dari 22 responden memiliki nilai rata-rata 31,7727, simpangan deviasi 3,90277.

10. Hasil Tes yang Bermotivasi Tinggi Dengan Tanpa Alat Peraga

Dari perhitungan bantuan SPSS diketahui bahwa dari 15 responden memiliki nilai rata-rata 27,0667, simpangan deviasi 3,26161.

KESIMPULAN

Berdasar analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat diuraikan:

1. Ada perbedaan antara Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga dengan Metode *Circuit Training* Tanpa Berbantuan Alat Peraga terhadap hasil tes siswa Kompi A dan Kompi B Pendidikan Pertama Tamtama TNI Angkatan Laut Tahun Anggaran 2017 di Puslatdiksarmil Kodiklatal, dengan ungkapan lain, kelompok siswa yang mengikuti Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga memperoleh hasil tes kesegaran jasmani yang berbeda, jika dibandingkan dengan kelompok subyek yang mengikuti Metode *Circuit Training* tanpa Berbantuan Alat Peraga. Dengan demikian, Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga menunjukkan hasil lebih tinggi karena terbukti dapat meningkatkan hasil tes dibanding Metode *Circuit Training* tanpa Berbantuan Alat Peraga.
2. Ada perbedaan antara siswa yang memiliki motivasi belajar terhadap hasil tes kesegaran jasmani atau dengan ungkapan lain kelompok subyek yang memiliki motivasi belajar tinggi memperoleh hasil tes kesegaran jasmani yang lebih tinggi, jika dibandingkan dengan kelompok subyek yang memiliki motivasi belajar rendah.
3. Tidak ada interaksi antara Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga dan Metode *Circuit Training* Tanpa Berbantuan Alat Peraga dengan motivasi belajar terhadap hasil tes kesegaran jasmani. Atau dengan ungkapan lain, Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga dan Metode *Circuit Training* tanpa Berbantuan Alat Peraga memberi pengaruh yang

berbeda terhadap hasil tes kesegaran jasmani lepas dari rendahnya motivasi belajar. Sebaliknya, tinggi rendahnya motivasi belajar siswa memberi pengaruh yang berbeda terhadap hasil tes kesegaran jasmani lepas dari Metode *Circuit Training* Berbantuan Alat Peraga dan Metode *Circuit Training* tanpa Berbantuan Alat Peraga

REFERENSI

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Disdikal. 2009. *Peraturan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor: Perkasal/47/VI/2009 tentang Evaluasi di Lembaga Pendidikan TNI Angkatan Laut*. Jakarta: Mabesal.
- Disdikal. 2009. *Peraturan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor: Perkasal/18/II/2009 tentang Petunjuk Pelaksanaan Penyelenggaraan Pendidikan Di Lingkungan Kobangdikal*. Jakarta: Mabesal.
- Disdikal. 2010. *Peraturan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor: Perkasal/110/XII/2010 tentang Buku Petunjuk Pelaksanaan Evaluasi Perkembangan Peserta Didik Di Lingkungan Kobangdikal*. Jakarta: Mabesal.
- Diswarpersal. 2014. *Keputusan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor: Kep/1033/VII/2014 tentang Buku Petunjuk Teknis Pembinaan dan Tes Kesamaptaan Jasmani Prajurit TNI Angkatan Laut*. Jakarta: Mabesal.
- Djamarah, S. B. & Zain, A. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hamalik, O. 2003. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Kaswan. 2011. *Pelatihan dan Pengembangan Untuk Meningkatkan Kinerja SDM Sistem*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiman, A. S. dkk. 2010. *Media Pendidikan pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sardiman. 1996. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Singgih, S. 2000. *SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bina Aksara.
- Soemanto, W. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sudijono, A. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, N. & Ahmad, R. 2005. *Media Pengajaran, Penggunaan dan Pembuatannya*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.