

**UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT  
MENGUNAKAN *CIRCUIT TRAINING* PADA SISWA/I  
KELAS X SMA PELITA TIGA JAKARTA**

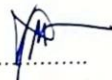



**IAN KISWANTO  
1601620080**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Sujarwo, M.Pd		19/2024 07
NIP. 197604252003121001	.....	.....
<b>Pembimbing II</b>		
Dwi Indra Kurniawan, M.Pd		19/2024 07
NIP. 8916950022	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Oman US, M.Pd	Ketua		19/2024 07
NIP. 196311061989031001		.....	.....
2. Dr. Mustara, M.Pd	Sekretaris		15/2024 07
NIP. 196607072001121001		.....	.....
3. Dr. Sujarwo, M.Pd	Anggota		19/2024 07
NIP. 197604252003121001		.....	.....
4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd	Anggota		19/2024 07
NIP. 8916950022		.....	.....
5. Eko Prabowo, M.Pd	Anggota		22/2024 07
NIP. 198604172020121012		.....	.....

Tanggal Lulus: 10 Juli 2024

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Ian Kiswanto)

No.Reg 1601620080



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ian Kiswanto  
NIM : 1601620080  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : iankiswanto23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul : Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Menggunakan Circuit Training Pada Siswa/i Kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Juli 2024

Penulis

( Ian Kiswanto )

**UPAYA MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT MENGGUNAKAN  
CIRCUIT TRAINING PADA SISWA/I KELAS X SMA PELITA TIGA  
JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan otot dalam kebugaran jasmani pada siswa/i sekolah menengah atas dengan menerapkan metode *circuit training*. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di SMA Pelita Tiga Jakarta pada periode Mei hingga Juni 2024. Populasi penelitian berjumlah 109 siswa kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta, sampel yang dipilih sebanyak 23 siswa dengan menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari 8 laki-laki dan 15 perempuan. Penelitian dilakukan dalam satu siklus dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa norma penilaian praktik, soal, dan observasi daya tahan otot. Analisis data menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar daya tahan otot, yang tercermin dalam persentase rata-rata skala. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan prestasi siswa, di mana kategori "Baik Sekali" meningkat dari 0% menjadi 30%, kategori "Baik" meningkat dari 13% menjadi 53%, kategori "Cukup" menurun dari 26% menjadi 17%, dan kategori "Kurang" menurun dari 61% menjadi 0%. Hasil persentase pada siklus 1 setelah tes akhir telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa model pembelajaran menggunakan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan otot siswa/i sekolah menengah atas dan dapat dijadikan acuan untuk proses pembelajaran atau digunakan dalam pembelajaran agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan optimal.

**Kata Kunci :** Hasil Belajar, Daya Tahan Otot, Kebugaran Jasmani, *Circuit Training*

***EFFORTS TO IMPROVE MUSCLE ENDURANCE USING CIRCUIT  
TRAINING IN CLASS X STUDENTS OF SMA PELITA TIGA JAKARTA***

***ABSTRACT***

*This research aims to determine the increase in muscle endurance in physical fitness in high school students by applying the circuit training method. The method used was the classroom action research method, which was carried out at SMA Pelita Tiga Jakarta in the period May to June 2024. The research population was 109 students class students - 8 men and 15 women. The research was carried out in one cycle using data collection techniques in the form of practice assessment norms, questions and observations of muscle endurance. Data analysis resulted in the conclusion that there was an increase in muscle endurance learning outcomes, which was reflected in the average percentage of the scale. These changes show an increase in student achievement, where the "Very Good" category increased from 0% to 30%, the "Good" category increased from 13% to 53%, the "Fair" category decreased from 26% to 17%, and the "Fair" category Less" decreased from 61% to 0%. The percentage results in cycle 1 after the final test have met the research success criteria. Based on the results of this research, it is stated that the learning model using circuit training can increase the muscle endurance of high school students and can be used as a reference for the learning process or used in learning so that the learning process can run optimally.*

*Keywords: Learning Results, Muscle Endurance, Physical Fitness, Circuit Training*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan tulus ikhlas, peneliti mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas berkah dan petunjuk yang memandu penyelesaian. Doa diberikan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam sebagai teladan utama yang memberikan inspirasi kepada peneliti. Ingin saya sampaikan penghargaan yang tulus kepada keluarga saya, khususnya kepada Ibu Yanti Susanti dan Bapak Usep Saefuddin, adik saya Lunna Azahra Septianti dan Lenny Azahra Septianti serta almarhum kakek saya Halil dan nenek saya Djulaiha, yang selalu memberikan doa dan support tanpa henti selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini. Dukungan ini tidak hanya terjadi sejak saya kecil, namun juga telah membimbing saya hingga mencapai berbagai prestasi dan tahap penulisan skripsi saat ini, semoga kalian selalu diberikan kelancaran rezeki dan kesehatan oleh Allah SWT.

Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd., Dwi Indra Kurniawan M.Pd., sebagai dosen pembimbing 1 serta 2 dengan penuh rasa terima kasih, bersyukur dan bangga dapat menjadi mahasiswa yang mendapatkan bimbingan dari Bapak, Bapak Dr Iwan Setiawan, M.Pd., Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd., Bapak Loeis Ridho Muhammad, S.Pd., sebagai dosen validasi instrument, Bapak Drs. Mustara, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Keluarga SMA Pelita Tiga Jakarta terima kasih sedalam-dalamnya karena telah memberikan kesempatan kepada saya untuk berproses dan sebagai tempat belajar saya, serta telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.

Terima kasih banyak juga kepada saudara serta rekan-rekan Fasfakhis Shafkal Jamil, Zulya Syahdam, Muhammad Ramdan, Muhammad Arofah F, Fuad Fakhri H, Yeremia Sabastian M, Muhammad Fikri M, Anova Putri C, Nisya Puspita, Melfia Nabilah dan teman-teman ku semuanya atas segala arahan dan bimbingannya untuk terus belajar dan mengasah kemampuan.

Terima kasih untuk dosen di FIK UNJ, khususnya bagi para pengajar di Prodi Pendidikan Jasmani. Terima kasih atas kontribusi luar biasa mereka dalam memberikan pengetahuan, mendidik, dan membimbing peneliti. Staf Akademik serta TU Prodi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta khususnya Mas Hilman, Pak Syarif dan Pak Hendra yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi peneliti selama di FIK UNJ. Saya mengucapkan terima kasih kepada semua rekan tanpa perlu menyebutkan satu per satu dari mereka yang berperan dalam hidup saya semoga kalian diberikan perlindungan-Nya dan sehat selalu.



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas berkat rahmat serta karunia-nya yang telah dilimpahkan kepada kita semua, khususnya dalam penyusunan skripsi ini, penulis skripsi ini dimaksud untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada dosen yang membimbing selama perkuliahan

1. Bapak **Dr. Hernawan, S.E, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga.
2. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, sekaligus telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
3. Bapak **Dr. Sujarwo, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak **Dwi Indra Kurniawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Drs. Mustara, M.Pd** selaku Dosen Penasihat Akademik saya yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak **Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku Dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
7. Bapak **Louis Ridho Muhammad, S.Pd** selaku Guru Olahraga SMA Pelita Tiga Jakarta yang telah memberikan arahan, menyediakan waktu, tenaga dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini.
8. **Bapak dan Ibu** Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah meberikan ilmu dan menyediakan waktu selama masa perkuliahan.

9. **Keluarga besar SMA Pelita Tiga Jakarta** yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
10. **Bapak, Ibu dan Keluarga** saya yang telah memberikan dukungan material, moral maupun Do'a untuk menyelesaikan skripsi ini. Serta teman-teman seperjuangan saya yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata saya berharap kebaikan semua pihak dapat menjadi pahala semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan baik di dunia maupun akhirat kelak. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan bisa menjadi lebih baik lagi dalam penulisan maupun procedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 28 Juni 2024

Ian Kiswanto

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Perumusan Masalah .....	7
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>9</b>
A. Konsep Penilaian Tindakan Kelas .....	9
B. Konsep Model Penelitian Tindakan Kelas .....	12
C. Kerangka Teoritik .....	14
1. Konsep dan Hakikat Pendidikan Jasmani .....	14
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	16
3. Hakikat Daya Tahan .....	27
4. Hakikat Circuit Training .....	34
5. Hakikat Karakteristik Siswa Kelas X SMA .....	39
D. Kerangka Pemikiran .....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>

A. Tujuan Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	44
D. Prosedur Penilaian Tindakan .....	45
E. Teknik Pengumpulan Data .....	53
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	61
2. Jenis Instrumen Yang Digunakan .....	62
3. Validasi Instrumen .....	63
4. Validasi Data .....	63
<b>BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ....</b>	<b>64</b>
A. Deskripsi Tes Awal .....	64
B. Siklus 1 .....	65
C. Deskripsi Tes Akhir .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi .....	78
C. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>83</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>146</b>

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Model Stephen Kemmis dan Robyn McTaggart .....	12
2.2 Komponen kebugaran Jasmani .....	19
2.3 Circuit Training .....	35
3.1 Model Stephen Kemmis dan Robyn McTaggart.....	45
3.2 Sit Up dan Push Up 1 .....	47
3.3 Circuit Training 1 .....	48
3.4 Circuit Training 2 .....	50
3.5 Circuit Training 3 .....	51
3.6 Sit Up dan Push Up 2 .....	52
3.7 Sit Up dan Push Up 3 .....	56
4.1 Rata – Rata Peningkatan Hasil Belajar Daya Tahan dari Tes Awal - Tes Akhir .....	74

## DAFTAR TABEL

2.1	Komponen Kebugaran .....	18
3.1	Instrumen Penelitian Keterampilan Daya Tahan Beep Test .....	56
3.2	Instrumen penilaian pengetahuan kebugaran jasmani .....	57
3.3	Instrumen penilaian sikap kebugaran jasmani .....	58
3.4	Presentse Pembagian Penilaian Pendidikan Jasmani .....	60
3.5	Kriteria Presentase Penilaian .....	61
3.6	Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	62
4.1	Tes Awal Hasil Belajar Daya Tahan Otot Kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta .....	64
4.2	Kondisi Hasil Belajar Daya Tahan Otot Siklus 1 Setelah Tes Awal Kelas X SMA Pelita Tiga .....	69
4.3	Tes Akhir Hasil Belajar Daya Tahan Otot Kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta .....	70
4.4	Kondisi Hasil Belajar Daya Tahan Otot Siklus 1 Setelah Tes Tes Akhir Kelas X SMA Pelita Tiga .....	71
4.5	Peningkatan Hasil Belajar Daya Tahan Otot dan KKM siswa/I kelas X SMA Pelita Tiga Jakarta .....	72
4.8	Presentase Tes Awal .....	76
4.9	Presentase Tes Akhir .....	76
4.10	Presentase Ketuntasan Tes Awal & Tes Akhir .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Model Ajar Siklus 1 .....	83
2. Instrumen Pengumpulan Data .....	96
3. Catatan Lapangan .....	105
4. Nilai Hasil Tes Awal .....	106
5. Nilai Hasil Tes Akhir .....	116
6. Surat - Surat .....	118
7. Dokumentasi .....	138

