

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS XI SEMESTER 2 DI SMK NEGERI SE-KOTA MALANG

Ika Ahmad Arif Rohmawan

*Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan IKIP Budi Utomo Malang*

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit yang layak menurut persepsi guru dan siswa pada kelas XI semester 2 di SMK Negeri se-Kota Malang. Penelitian dilakukan dua tahap, yaitu penelitian awal (analisis kebutuhan) dan pengembangan yang menggunakan rancangan Borg & Garl (1989). Instrumen dalam pengambilan data berupa lembar observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Data hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: penelitian awal berupa analisis keterampilan dasar mengajar diperoleh informasi bahwa 3 guru PJOK memperoleh nilai 3 dengan kriteria sedang, 7 guru penjasorkes memperoleh nilai 2 dengan kriteria kurang, dan 2 guru PJOK memperoleh nilai 1 dengan kriteria sangat kurang. Hasil pengembangan diperoleh data bahwa ahli pembelajaran pendidikan jasmani, hasilnya adalah 77,4% (Kriteria Baik), ahli kepelatihan, hasilnya adalah 73,5% (Kriteria Cukup), ahli media, hasilnya adalah 84,8% (Kriteria Baik), guru pendidikan jasmani, hasilnya adalah 77,0% (Kriteria Baik), uji kelompok kecil, hasilnya adalah 77,9% (Kriteria Baik), uji coba (siswa) produk I, hasilnya adalah 76,4% (Kriteria Baik), uji coba (siswa) produk II, hasilnya adalah 77,9% (Kriteria Baik). Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit ini layak digunakan sebagai sumber belajar menurut respon guru dan siswa dalam proses pembelajaran untuk siswa kelas XI semester 2 SMK Negeri Se-Kota Malang.

Kata Kunci: Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani, Sirkuit

This study aims to develop a learning model of physical fitness using a decent circuit according to the perceptions of teachers and students in class XI second semester at SMK all-Malang City. The study was conducted two phases: initial research (needs analysis) and the development of the design was Borg and Gall (1989). Instruments in the form of data collection observation sheets, questionnaires, interviews, and documentation. Research data diperoleh as follows: a preliminary study of teaching basic skills such as analysis of obtained information that three teachers PESH scored three criteria were, 7 teachers penjasorkes scored two criteria less, and 2 teachers PESH scored 1 criteria very less. The results data showed that the development of physical education learning experts, the result was 77.4% (Criterion Good), expert coaching, the result was 73.5% (Criterion Enough), media experts, the result was 84.8% (Criterion Good), teachers physical education, the result was 77.0% (Criterion Good), small group test, the result was 77.9% (Criterion Good), testing (students) I products, the result was 76.4% (Criterion Good), testing (students) II products, the result was 77.9% (Criterion Good). It can be concluded that the teaching model of physical fitness feasible using this circuit is used as a learning resource according to the response of teachers and students in the learning process for students of class XI second semester SMK Negeri All-Malang City.

Keyword: Physical Fitness Learning Model, Circuit

PENDAHULUAN

Gerakan reformasi di Indonesia secara umum menuntut diterapkannya prinsip demokrasi, desentralisasi, keadilan dan menjunjung tinggi hak asasi manusia dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Perlu diketahui bersama bahwa 9 tahun sudah landasan pendidikan Indonesia menggunakan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahkan 14 tahun sudah reformasi sejak kurun waktu 1998. Dalam hubungannya dengan pendidikan, prinsip-prinsip tersebut akan memberikan dampak yang mendasar pada kandungan, proses dan manajemen sistem pendidikan sebagai dampak dari era reformasi.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No.20 Thn 2003, pasal 1). Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi dan keterampilan diri. Kemudian pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU No.20 Thn 2003, pasal 3). Sesuai dengan undang-undang menegaskan bahwa pendidikan mengacu pada pembentukan watak.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN), pasal 1 ayat 1 juga di jelaskan bahwa "keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembelajaran, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan". Kemudian dalam sistem tersebut bahwa keolahragaan meliputi 3 (tiga) ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Dengan demikian jelas bahwa pendidikan mendapatkan dukungan sepenuhnya dari pemerintah.

Proses belajar dalam pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Melalui proses belajar dapat memberi pengaruh terhadap perkembangan kemampuan akademis dan non akademis setiap manusia dalam hidupnya. Belajar merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Belajar juga merupakan kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar.

Semakin cepatnya arus globalisasi, dunia pendidikan saat ini menghadapi berbagai tantangan. Pendidikan dituntut agar dapat mendorong dan mengupayakan peningkatan kemampuan dasar untuk menjadi individu yang unggul dan memiliki daya saing kuat secara cepat. Sementara pandangan masyarakat pada umumnya mengenai pendidikan bersifat konvensional yaitu mengkaitkan penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran yang terjadi hanya berlangsung di dalam kelas, yang mana sejumlah murid atau peserta belajar secara bersama-sama memperoleh pelajaran dari seorang guru atau instruktur. Adanya isu sentral rendahnya mutu atau kualitas dan relevansi pendidikan membuat lembaga pendidikan seperti sekolah dituntut untuk mempersiapkan Sumber Daya Manusia yang kompeten. Di tambah lagi adanya otonomi daerah juga membawa perubahan-perubahan serta penyesuaian pendidikan demokratis, yang sangat memperhatikan keragaman kebutuhan daerah dan pembelajaran itu sendiri.

Timbulnya berbagai tuntutan tersebut membawa konsekwensi pada perubahan paradigma dalam belajar mengajar menjadi pembelajaran. Strategi dan pendekatan pembelajaran tidak lagi bertumpu pada guru (teacher center) tetapi berorientasi pada siswa

sebagai subyek (student centered). Guru bukan lagi satu-satunya sumber belajar bagi siswa. Tanpa guru, pembelajaran tetap dapat dilaksanakan karena adanya sumber belajar yang lain. Sehubungan hal tersebut para pendidik atau guru di sekolah diharapkan untuk dapat menggunakan sumber belajar secara tepat.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia. Pendidikan jasmani dan olahraga sebetulnya terdiri dari dua aspek, yaitu aspek dikjas dan dikor, yang masing-masing mempunyai tujuan berbeda, namun sebenarnya aspek-aspek tersebut saling melengkapi. Menurut Soemosasmito (1997:50-51) dikjas merupakan mata pelajaran wajib bagi semua peserta didik, yang menggunakan prinsip “belajar bergerak dan belajar melalui gerak”, yang bertujuan utama untuk membentuk watak yang ditunjang oleh sehat jasmaniah, dan terungkap sebagai perilaku pribadi, yang meliputi: sehat jasmani, sehat emosi, sehat mental, sehat intelektual dan sehat spiritual bagi semua peserta didik. Dikor merupakan mata pelajaran yang diikuti oleh siswa yang berbakat dan berminat saja, yang pelaksanaannya di luar jam dikjas. Dikor adalah kegiatan yang terorganisasi, merupakan kegiatan kompetitif atau olahraga yang melibatkan individu yang bugar dan terampil.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah mata pelajaran wajib bagi semua peserta didik, yang menggunakan prinsip “belajar bergerak dan belajar melalui gerak”, yang bertujuan utama untuk membentuk watak yang ditunjang oleh sehat jasmaniah, dan terungkap sebagai perilaku pribadi, yang meliputi: sehat jasmani, sehat emosi, sehat mental, sehat intelektual dan sehat spiritual bagi semua peserta didik serta kegiatan yang terorganisasi, merupakan kegiatan kompetitif atau olahraga yang melibatkan individu yang bugar dan terampil.

Menurut Annarino (1980:9-10) Pendidikan jasmani yang baik adalah apa yang dipahami terkandung sebagai bagian integral dari bidang pendidikan yang ada di sekolah, dan apa yang dipahami seimbang bahwa itu menyediakan pengalaman yang akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikomotor, kognitif dan afektif. Dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral pendidikan yang hendaknya akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Menurut BSNP (2006:649) ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga untuk jenjang SMK/SMA/MA adalah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga, (2) Aktivitas pengembangan, (3) Aktivitas senam, (4) Aktivitas ritmik, (5) Aktivitas air, (6) Pendidikan luar kelas, (7) Kesehatan. Aktivitas pengembangan merupakan salah satu materi dalam olahraga sangat mutlak dibutuhkan. Hampir semua cabang olahraga memerlukannya, oleh sebab itu diperlukan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk peningkatan dan pengembangan komponen kebugaran jasmani, maka aktivitas pengembangan yang mengarah pada kebugaran jasmani ini harus diberikan kepada anak didik untuk menunjang pembentukan dan pengembangan kepribadian siswa sehingga dapat menjadi lebih baik lagi.

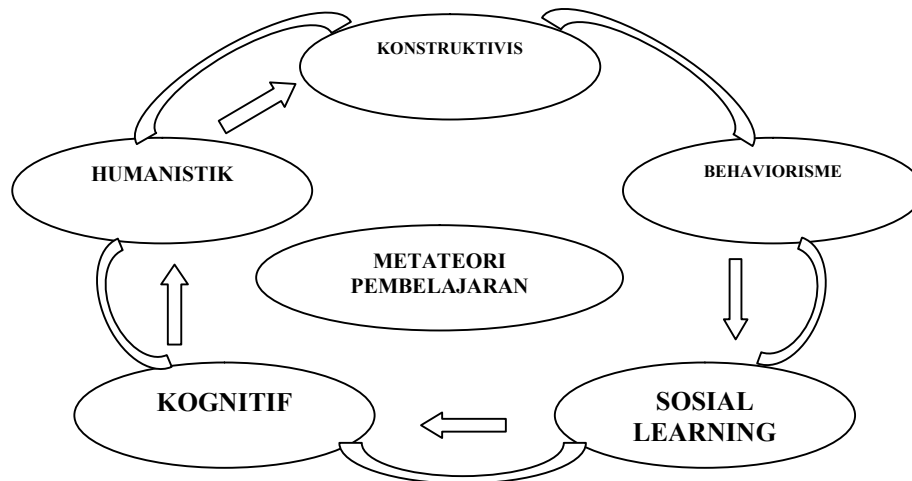
Aktivitas pengembangan yang mengarah pada kebugaran jasmani jarang diberikan pada saat proses pembelajaran, mengingat media dan aktivitas pembelajaran yang menunjang untuk terlaksananya aktivitas pengembangan yang mengarah pada kebugaran jasmani belum memadai dan tidak terlalu banyak, padahal aktivitas kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kinerja siswa untuk dapat beraktivitas lebih bagus dan untuk meningkatkan kualitas fisik. Diperlukan kreativitas seorang guru untuk mengembangkan media atau aktivitas kebugaran jasmani yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani.

Hasil wawancara awal yang dilakukan di SMKN Se-Kota Malang bahwa guru belum maksimal dalam menerapkan aktivitas kebugaran jasmani sebagai proses pembelajaran.

Dari analisis kebutuhan diperoleh data bahwa guru penjasorkes pada kelas XI belum memahami konsep kebugaran jasmani dan belum pernah menggunakan pembelajaran sirkuit pada aktivitas kebugaran jasmani. Guru pendidikan jasmani dan olahraga mengakui bahwa setiap pembelajaran mengenai aktivitas kebugaran jasmani masih menerapkan aktivitas fisik seperti sit-up, push-up dan back-up. Hal ini mengakibatkan siswa kurang tertarik atau bosan dengan materi pembelajaran yang diterapkan. Hasil observasi proses pembelajaran mengajar diperoleh informasi bahwa 3 guru penjasorkes memperoleh nilai 3 dengan kriteria sedang, 7 guru penjasorkes memperoleh nilai 2 dengan kriteria kurang, dan 2 guru penjasorkes memperoleh nilai 1 dengan kriteria sangat kurang. Dapat disimpulkan bahwa guru penjasorkes memiliki keterbatasan terhadap pemahaman konsep dan pelaksanaan pembelajaran. Akibatnya siswa tidak menyadari bahwa aktivitas kebugaran jasmani ini sangatlah penting bagi perkembangan dan pengembangan kebugaran jasmani mereka, oleh karena itu perlu adanya pengembangan model pembelajaran yang mengarah pada kebugaran jasmani ini dapat berjalan baik, efektif dan menyenangkan.

Pada kurikulum standar isi 2006 pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas XI semester 2 standar kompetensi 8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, kompetensi dasar 8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri, 8.2 Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri, 8.3 Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. Dari standar isi di atas menunjukkan bahwa latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang dapat diberikan dalam pembelajaran. Menurut Muhadjir (2006:159) latihan sirkuit didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan total fitnessnya dengan cara: (1) melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu, (2) melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan ini merupakan salah satu metode yang tepat untuk mengembangkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran. Derajat aktivitas guru sesuai dengan semboyan Ki Hadjar Dewantoro (1922) (dalam Wikipedia, 2012:1). Secara utuh, semboyan itu dalam bahasa Jawa berbunyi *ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani* ("di depan memberi contoh, di tengah memberi semangat, di belakang memberi dorongan"). Dapat disimpulkan bahwa adanya peralihan antara derajat aktivitas guru dan derajat aktivitas siswa berdasarkan peralihan waktu. *ing ngarso sung tulodo* (guru berfungsi sebagai pengatur utama proses belajar mengajar), *ing madyo mangun karso* (guru berfungsi sebagai motivator), *tut wuri handayani* (guru berfungsi sebagai pengawas dan fasilitator). Semakin lama derajat aktivitas guru semakin menurun, sedangkan derajat aktivitas siswa semakin meningkat, yang akhirnya diharapkan mereka dapat menjadi manusia yang mandiri. Metateori proses pembelajaran dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran. Rohmawan (2011:6) berikut merupakan gambar perkembangan perubahan paradigma proses pembelajaran yang disajikan dalam gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Paerubahan Pradigma Proses Pembelajaran

Sesuai dengan gambar 1, berikut ini merupakan penjelasan dari metateori proses pembelajaran:

Teori Behaviorisme :

- 1) Bersifat *top down* (atas ke bawah)
- 2) *Teacher centre*
- 3) Berkaitan dengan pengembangan prestasi
- 4) Perubahan prilaku

Teori Kognitif :

- 1) Pengembangan kognitif
- 2) Siswa dianggap sudah memiliki pengetahuan awal terhadap suatu keadaan.
- 3) Siswa sudah mulai aktif
- 4) Siswa diharapkan mengembangkan kecerdasannya.

Teori Sosial *Learning* :

- 1) Interaksi dengan masyarakat untuk mengetahui kebutuhan masyarakat.
- 2) Guru sebagai model (*ing ngarso sung tulodo*)
- 3) Bagi orang dewasa: sebagai contoh pendamping, pengendalian dirinya sendiri.

Teori Humanistik :

- 1) Guru sebagai fasilitator
- 2) Tidak ada lagi mengajar tapi membelajarkan
- 3) Guru memotivasi siswa
- 4) Siswa mampu mengaktifkan dirinya (aktif)
- 5) Belajar dari dirinya sendiri (mandiri).

Teori Konstruktivisme :

- 1) Pengembangan watak
- 2) Membentuk pengetahuan dari pengalaman
- 3) Guru sebagai fasilitator
- 4) *Student Centre*
- 5) Pembentukan wawasan.

Dari metateori di atas, terlihat adanya peralihan dari *behavior*, kognitif, sosial *learning*, humanistik dan konstruktivisme berdasarkan peralihan waktu. Semakin lama aktivitas guru semakin menurun, sedangkan derajat aktivitas siswa semakin meningkat, yang akhirnya diharapkan siswa mampu mengkonstruksi dirinya sendiri.

Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang mampu untuk melakukan kegiatan dan kemampuan bergerak, tanpa mengalami kelelahan yang

berlebihan, dengan cadangan energi yang tersisa kita mampu untuk menikmati waktu luang dan mengerjakan aktivitas yang lain. Unsur dalam kebugaran berbeda satu dengan yang lain. Menurut Bucher (1995:26) membagi unsur kebugaran menjadi dua kategori, yaitu: (1) berkaitan dengan kesehatan, dan (2) berkaitan dengan kinerja atau keterampilan gerak yang disajikan dalam tabel 1 tentang unsur-unsur kebugaran.

Tabel 1. Unsur-Unsur Kebugaran

Unsur-Unsur Sehat Berkaitan dengan Kesehatan	Unsur-Unsur Kinerja atau Keterampilan Gerak Berkaitan dengan Kesehatan
Komposisi Jasmani	Kelincahan
Ketahanan Kardiovaskuler	Keseimbangan
Kelenturan	Koordinasi
Ketahanan Otot	Kekuatan Tenaga
Kekuatan Otot	Waktu reaksi
	Kecepatan

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan sebagai komunikasi atau untuk menyampaikan pesan, informasi/bahan pembelajaran sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Latihan sirkuit merupakan suatu latihan yang dapat memperbaiki secara serempak kebugaran keseluruhan dari tubuh yang diberikan dalam bentuk pos-pos dimana bentuk latihan berupa aspek-aspek kesegaran jasmani yang efektif dan terstruktur yang bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani. Menurut Muhadjir (2006:160) langkah-langkah melakukan *circuit training* sebagai berikut:

- Persiapkan lapangan dan alat-alat yang akan digunakan untuk *circuit training*.
- Setiap siswa disuruh mencoba melakukan setiap bentuk latihan tersebut di setiap pos agar mereka lebih mengenal setiap bentuk latihan, dan kesalahan atau kekhilafan dalam melaksanakannya nanti dapat dihindari atau ditekan sekecil mungkin.
- Siswa mulai melakukan latihan sirkuit dan berusaha dengan sebaik-baiknya. Untuk menyelesaikan sirkuit dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Jika selesai melakukan sirkuit, waktu dicatat dengan teliti hingga sepersepuluhan detik, dan waktu yang dibutuhkannya untuk menyelesaikan satu sirkuit tersebut.

Atas dasar *initial trial time* ini kemudian ditentukan target waktu, yaitu waktu sasaran yang harus dicapai kelak.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian pengembangan dari Borg and Gall (1983:775) yang terdiri dari 10 langkah. Prosedur penelitian yang dikemukakan Borg and Gall tentu saja bukan merupakan langkah-langkah penelitian pengembangan yang harus diikuti secara mutlak. Menurut Ardhana (2002:9) setiap pengembang tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan. Dalam pengembangan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani ini, peneliti tidak memakai semua langkah-langkah dari pengembangan Borg and Gall, akan tetapi memakai 9 langkah yaitu: pada penelitian pengembangan bahwa melakukan (1) analisis kebutuhan, (2) melakukan perencanaan dan uji skala kecil, (3) membuat produk awal, (4) uji coba kelompok kecil pada 1 sekolah menggunakan 6 subyek, (5) revisi produk utama, (6) uji coba produk I pada 1 sekolah menggunakan 30 subyek, (7) revisi produk, (8) uji produk II pada 1 sekolah menggunakan 45 subyek, (9) revisi produk akhir dan menyusun laporan.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru dan siswa SMKN Se-Kota Malang. Kemudian peneliti dapat menentukan jumlah sampel yaitu 85 siswa dan 12 guru

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas XI di SMK Negeri se-Kota Malang. Alat pengumpul data terdiri dari dokumentasi, wawancara, observasi, dan angket yang disebarakan pada para ahli, guru pendidikan jasmani dan olahraga, dan siswa kelas XI di SMK Negeri se-Kota Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data dari kegiatan penelitian pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan model sirkuit pada siswa kelas XI semester 2, di bawah ini akan disajikan data evaluasi ahli, uji kelompok kecil, uji coba produk I dan uji coba produk II yang bersumber data pada: (1) ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, (2) ahli kepelatihan kebugaran jasmani, (3) ahli media olahraga, (4) guru pendidikan jasmani dan olahraga, (5) siswa kelas XI SMK Negeri Se-Kota Malang.

Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, hasilnya adalah 77,4% kriteria Baik (76% - 100%). Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari ahli kepelatihan kebugaran jasmani, hasilnya adalah 73,5%, kriteria Cukup (56% - 75%). Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari ahli media olahraga, hasilnya adalah 84,8%, kriteria Baik (76% - 100%). Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari guru pendidikan jasmani dan olahraga, hasilnya adalah 77,0%, kriteria Baik (76% - 100%). Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari uji kelompok kecil, hasilnya adalah 77,9%, kriteria Baik (76% - 100%). Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari uji coba produk I, hasilnya adalah 76,4%, kriteria Baik (76% - 100%). Berdasarkan tanggapan atau penilaian dari uji coba produk II, hasilnya adalah 77,8%, kriteria Baik (76% - 100%).

Penelitian ini sesuai dengan pendapat Muhadjir (2006:159) latihan sirkuit didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan total fitnessnya dengan cara: (1) melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu, (2) melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sistematika penulisan produk yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

1. Cover

Peneliti menulis judul "Model Pembelajaran Sirkuit Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan" ini didasarkan untuk kesesuaian isi dari produk yang dihasilkan dengan judul yang dipilih. Dari judul ini mencerminkan inti dari isi produk yang dikembangkan.

2. Bagian awal

Pada bagian ini berisi kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, daftar tabel, dan pendahuluan.

3. Bagian inti

Pada bagian inti berisi materi pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit yang terdiri dari 8 bab. Materi dari 8 bab terdiri dari kelenturan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, pembelajaran sirkuit dan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

4. Bagian akhir

Pada bagian akhir ini berisi tentang alat evaluasi ranah kognitif, psikomotor, afektif, dan daftar rujukan.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan diperoleh hasilnya, maka dapat disimpulkan berdasarkan tinjauan dan penilaian ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli kepelatihan kebugaran jasmani, ahli media olahraga, guru pendidikan jasmani dan olahraga, dan siswa (melalui uji coba kelompok kecil, uji coba produk I dan II) bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit ini layak digunakan sebagai sumber

belajar menurut respon guru dan siswa dalam proses pembelajaran untuk siswa kelas XI semester 2 SMK Negeri Se-Kota Malang.

Dibawah ini akan dikemukakan beberapa saran yang diperoleh peneliti sehubungan dengan produk yang telah dikembangkan. Saran-saran yang akan dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, diseminasi, dan pengembangan produk lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan yang berupa model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit, diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam proses pembelajaran. Dalam pemanfaatannya diperlukan pertimbangan tentang situasi dan kondisi yang mendukung.

Produk yang dihasilkan merupakan produk yang ditujukan untuk guru dan siswa SMK Negeri Se-Kota Malang, namun produk ini bisa digunakan untuk sekolah lain, apabila memiliki situasi, kondisi dan karakteristik yang sama dengan SMK Negeri Se-Kota Malang.

2. Saran Diseminasi

Dalam penyebarluasan produk pengembangan ini ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberi saran sebagai berikut:

- a. Sebelum disebarluaskan ke ruang lingkup yang lebih luas sebaiknya produk ini dievaluasi kembali oleh lebih banyak ahli yang terkait, disesuaikan dengan sasaran yang ingin dituju dan disesuaikan dengan kurikulum yang ada pada setiap sekolah.
- b. Agar pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani ini dapat digunakan oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga, maka pengembangan ini sebaiknya disosialisasikan kepada tiap – tiap sekolah atau melalui MGMP, sehingga nantinya guru pendidikan jasmani dan olahraga apabila ingin menerapkan pembelajaran ini dapat mengetahui, memahami dan melaksanakan proses pembelajaran dengan baik.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam pengembangan yang lebih lanjut, peneliti memberi saran sebagai berikut:

- a. Sebaiknya seorang guru pendidikan jasmani memiliki kreatifitas dalam memanfaatkan sumber belajar, khususnya bentuk modifikasi media maupun aktivitas dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk tingkat efektivitas dari produk yang dikembangkan ini, karena hasil dari pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk saja yang fokus pada proses pembelajarannya.
- c. Peneliti hanya sebatas mengembangkan produk model pembelajaran, diharapkan adanya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dan tidak terbatas pada kebugaran jasmani.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, diseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit pada siswa kelas XI semester 2 di SMK Negeri Se-Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, W., 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Annarino, A.A. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. London: The C.V. Mosby Company.
- Borg W. R, & Gall M. D.1983. *Educational Research: An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman.

- BSNP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Bucher, A, C. 1995. *Foundation of Physical Education and Sport*. New York: Mosby.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Bandung: Erlangga, PT. Gelora Aksara Pratama.
- Mutohir, T.C & Soemosasmito, S. 1997. *Refleksi Landasan Falsafah Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institusi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.
- Rohmawan, I, A, A. 2011. *Rangkuman Materi Perkuliahan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Makalah.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN). Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Wikipedia. 2012. *Biografi Ki Hadjar Dewantoro*. Jakarta: diakses tanggal 31 juli 2012.