

## PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MA Miftahul'ulum)

Iwan Hasyim<sup>1)</sup> Iyan Nurdiyan Haris<sup>2)</sup> Deni Mudian<sup>3)</sup>  
FKIP Universitas Subang

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peserta ekstrakurikuler bulutangkis MA Miftahul'ulum belum bisa menguasai teknik kemampuan *smash* dengan baik, belum ada variasi latihan, cara melakukan *smash* masih belum benar, dan program latihan belum dilaksanakan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA Miftahul'ulum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA Miftahul'ulum, sedangkan sampelnya adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis MA Miftahul'ulum yang berjumlah 30 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *smash* tingkat validitas 0,675 dan reliabilitas 0,768. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik dengan pengujian hipotesis menggunakan *paired samples t test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa : Ada pengaruh yang signifikan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Miftahul'ulum. Dari data uji t dapat dilihat bahwa  $\text{sig. (2-tailed)} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Miftahul'ulum.

Kata kunci: *metode latihan sirkuit, kemampuan smash*

### A. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia olahraga saat ini lebih maju dibandingkan masa sebelumnya. Dapat dilihat dari dinamika kemajuan ilmu-ilmu pengetahuan dan teknologi yang diimplementasikan ke dunia olahraga. Sehingga menghasilkan prestasi maksimal baik olahraga perorangan maupun kelompok. Saat ini sudah menjadi hal yang sangat menarik bagi para penikmat olahraga. Di dunia olahraga sudah menjadi industri hiburan yang selalu ditunggu setiap penggemar.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat RT hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup atau Olimpiade. Permainan bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Di Indonesia permainan bulutangkis juga dijadikan salah satu materi pelajaran yang diajarkan dalam intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

MA Miftahul'ulum merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di MA Miftahul'ulum antara lain: pramuka, pencak silat, bolavoli, bulutangkis, dan sepakbola/futsal. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bulutangkis.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di MA Miftahul'ulum berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, yaitu hari Rabu pukul 13.00-15.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Berdasarkan observasi, di MA Miftahul'ulum, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan *smash* masih sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai kemampuan *smash*. Siswa dalam melakukan teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan.

Teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan dropshot, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian servis atau *return service*. Salah satu teknik untuk memperoleh poin atau angka yaitu *smash*. Menurut Poole (1986: 143) *smash*

adalah “pukulan *overhead* yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis”.

Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah *smash*. Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan.

Maka untuk meningkatkan kemampuan *smash* secara maksimal dibutuhkan metode latihan yang tepat, latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang karena hal yang mendasari untuk melakukan pukulan *smash* yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Maka dari sekian banyak metode latihan yang di pakai salah satunya adalah metode latihan sirkuit seperti dijelaskan Harsono, (2001:39) *circuit training* adalah “suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya”. Dengan demikian model latihan sirkuit dapat didefinisikan sebagai suatu pola pengajaran yang membentuk atau membina sikap dan keterampilan kondisi fisik tubuh melalui kegiatan melakukan atau mengerjakan suatu dengan berulang-ulang sehingga tercapai suatu asosiasi yang mengkondisikan antara stimulus dan respon tertentu dan bersifat permanen. Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan *smash* dibutuhkan latihan secara sistematis dan berkelanjutan, dilakukan secara berulang-ulang sehingga latihan yang dilakukan akan meningkatkan kemampuan *smash* yang lebih baik. Kemampuan penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis dapat dicapai melalui proses latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Latihan yang dilakukan harus ditujukan pada pengembangan unsur-unsur teknik dasar yang dipelajari. Demikian halnya untuk meningkatkan keterampilan *smash* maka latihan yang diterapkan harus mengacu pada unsur-unsur pengembangan fisik tubuh guna untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Maka dengan metode latihan sirkuit tersebut, diharapkan pemain dapat menguasai kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis secara optimal.

Mengikuti perkembangan itu maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan. Untuk menindak lanjuti hal perlu diketahui kemampuan dari masing-masing peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MA Miftahul’ulum dengan

demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul: **“PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MA Miftahul’ulum)”**.

## B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen*. Sugiyono, (2008:82) “disebut *pre-experiments* karena desain belum merupakan desain sungguh-sungguh. Masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel independen. Hal ini dikarenakan tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak di pilih secara random. Metode eksperimen ini adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian *treatment*, dan tes akhir. Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini : *one grup pretest posttest design*.



Gambar 3.1 Desain penelitian  
Sugiyono: (2009:416)

Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MA Miftahul’ulum yang berjumlah 30 orang. Pada penelitian yang peneliti lakukan, teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MA Miftahul’ulum yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991), “bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap”. Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Lebih lanjut menurut Sajoto (1995:35) “menyatakan program latihan 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”. Karena keterbatasan penulis dalam segi waktu, biaya dan subjek dari tes ini maka untuk memaksimalkan latihan *treatment* hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sebagai objek percobaan selama 5 minggu 1 hari dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Untuk mengukur kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis adalah tes melakukan *smash* dalam permainan bulutangkis yang disusun oleh Nurhasan, (2001:182) dengan cara menepatkan *shuttlecock* dibagian yang sudah diberi angka, dengan kesempatan melakukan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Instrumen tersebut mempunyai nilai validitas sebesar 0,675 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,768.

Pelaksanaan tes kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis, adalah sebagai berikut:

1. Tujuan tes

Tujuan tes dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan siswa ekstrakurikuler MA Miftahul'ulum dalam melakukan *smash* bulutangkis.

2. Perlengkapan

Alat yang digunakan antara lain : lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.

3. Penilaian

Pengukuran kemampuan *smash* yaitu testee berdiri di daerah terletak di belakang garis dengan bagian lapangan yang diberi sasaran. Kemudian testee melakukan *smash*, *shuttlecock* diarahkan ke daerah sasaran dan berusaha menempatkan *shuttlecock* dibagian yang sudah diberi angka dengan teknik *smash* dan sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol). Tiap testee diberi kesempatan melakukan *smash* sebanyak 10 kali. Berikut adalah kriteria penilaian jika *shuttlecock* masuk ke daerah lapangan lawan:

- 1) Bila *shuttlecock* jatuh pada jarak 1,98 m tepat di kolom 1 (satu), maka skor yang diperoleh 1 (satu).
- 2) Bila *shuttlecock* jatuh pada jarak 1,26 m tepat di kolom 2 (dua), maka skor yang diperoleh 2 (dua).
- 3) Bila *shuttlecock* jatuh pada jarak 1,26 m tepat di kolom 3 (tiga), maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
- 4) Bila *shuttlecock* jatuh pada pada jarak 1,26 m tepat di kolom 4( empat), maka skor yang diperoleh 4 (empat).
- 5) Bila *shuttlecock* jatuh pada jarak 0,95 tepat di kolom 5 (lima), maka skor yang diperoleh 5 (lima).

4. Petugas/Testor

Petugas pencatat skor dan pemberi umpan *smash*.

Setelah data dari tes awal dan tes akhir terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut secara statistik.

Langkah – langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

5. Uji normalitas

Menurut Miliyawati (2015:37) menyatakan bahwa “normalitas sebaran data menjadi syarat untuk menentukan jenis statistik apa yang dipakai dalam penganalisaan selanjutnya”. Pengujian data yang digunakan yaitu menggunakan Uji normalitas *Liliefors (kolmogorof-smirnov)* dan uji

normalitas *Shapiro-wilk* dalam penelitian ini menggunakan *software SPSS* 17. Hipotesisnya sebagai berikut:

$H_0$  : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$H_1$  : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian hipotesis taraf signifikansi 5% sebagai berikut:

$H_0$  ditolak, apabila nilai sig.  $< 0,05$

$H_0$  diterima, apabila nilai sig.  $\geq 0,05$

Analisis uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* berbasis *software SPSS* 17 dengan langkah sebagai berikut:

- 1) Klik *Analyze* kemudian klik *Descriptive statistics* kemudian klik *Explore*.
- 2) Masukkan variabel yang akan diuji normalitasnya ke kotak *Dependent List*, kemudian klik *Plots*.
- 3) Tandai kotak *Normality plots with tests*, selanjutnya klik *Continue*, lalu OK.

#### 6. Uji homogenitas

Uji homogenitas ini menggunakan *software SPSS* 17 dengan kriteria pengujian pengujian taraf signifikansi 5% dimana:

$H_0$  ditolak, apabila sig.  $< 0,05$

$H_0$  diterima, apabila nilai sig.  $\geq 0,05$

Uji homogenitas ini menggunakan *software SPSS* 17 dengan langkah:

- 1) Klik *Analyze – Compare Means – Independent Samples T Test*.
- 2) Pilih *Option* lalu tandai *Homogeneity of variance test*.
- 3) Selanjutnya klik *Continue*, kemudian klik OK.

#### 7. Uji hipotesis

Uji hipotesis ini menggunakan *paired samples test* dengan menggunakan *software SPSS* 17.

Kriteria pengujianya jika menggunakan taraf signifikansi 0,05 adalah:

Jika nilai signifikansi (sig.)  $\geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima.

Jika nilai signifikansi (sig.)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

Adapun langkah-langkah menggunakan *software SPSS* 17 adalah sebagai berikut:

- 1) Klik *Analyze* kemudian klik *Compare Means* kemudian klik *Paired samples T Test*.
- 2) Pilih *Define Groups*, pada Group 1 isikan angka 1 dan Group 2 isikan angka 2, klik *Continue*.
- 3) Pilih OK.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini diperoleh melalui serangkaian tes, yaitu tes awal dan tes akhir (tes kemampuan *smash*). Tes tersebut dilakukan pada 30 siswa ekstrakurikuler bulutangkis MA Miftahul'ulum sebagai sampel. Hasil penghitungan tes kemampuan *smash* sebanyak 30 siswa yang diberikan perlakuan metode latihan sirkuit meningkat, untuk *pretest* memperoleh rata-rata 23,00 lalu untuk *posttest* memperoleh rata-rata 25,90 dan simpangan baku *pretest* 1,781 untuk *posttest* 2,139. Untuk melihat deskriptif presentasi data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.** Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, dan Simpangan Baku *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Ade M	23	27
2	Abdul M A	23	25
3	A. Muiz M	25	30
4	Andri S	22	24
5	A. Zalil	21	24
6	Cecep S	25	28
7	Deni A M	25	27
8	Diko K A	25	28
9	Dani H	23	25
10	Dadang S	23	26
11	Endang K	21	21
12	Faisal H H	20	25
13	Ihsan A M	26	30
14	Indra S	24	29
15	Khoerul A	21	23
16	M. Cep D	25	28
17	M. Iqbal A	22	25
18	M. I. Ibrahim	22	23
19	Miftahul K	23	26
20	Mumu M	25	26
21	M. Malik F	21	24
22	M. Noval	21	25
23	M. Rifki	24	27
24	M. Zamzam M	24	26
25	Nanang A H	19	23
26	Ofiq F R	24	28
27	Syamsul M	25	27
28	Risna G	22	25

29	Yana T H	22	25
30	Ade R	24	27
<b>Rata-Rata</b>		23,00	25,90
<b>Simpangan Baku</b>		1,781	2,139

a. Uji normalitas

Selanjutnya penulis melakukan uji normalitas dari kedua data yang telah didapat melalui tes awal dan tes akhir. Pengujian normalitas ini menggunakan uji normalitas SPSS 17.0 Pengujian ini akan menentukan pendekatan yang akan dipergunakan dalam pengujian signifikansi data. Apabila hasil uji analisis normalitas SPSS 17,0 kemudian berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data *Pretest* Kemampuan *Smash*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig
<i>Pretest</i>	0,146	30	0,102

Berdasarkan Tabel diperoleh nilai signifikan *pretest* 0,102. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa *pretest* tersebut merupakan sampel yang berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data *Posttest* Kemampuan *Smash*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig
<i>Posttest</i>	0,130	30	0,200

Berdasarkan Tabel diperoleh nilai signifikan *posttest* 0,200. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa *posttest* tersebut merupakan sampel yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Selanjutnya penulis melakukan uji homogenitas pada kedua data tes (*pretest* dan *posttest*). Adapun hasil pengolahan data uji homogenitas *Levene's test for equality of variances* ditunjukkan pada Tabel dibawah ini:

**Tabel 4.** Hasil Perhitungan Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

	F	Sig
Levene's Test for Equality of Variances	0,688	0,410



Berdasarkan Tabel diatas, dapat dilihat nilai signifikansi uji *levене's* yaitu 0,410. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen.

c. Uji Hipotesis

**Tabel 5.** hasil Uji Hipotesis *Paired Samples t Test Pretest dan Posttest*

	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest & posttest	-13,408	29	0,000

Dari hasil pengujian diatas  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis penelitian  $H_a$  yakni: Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Miffahul'ulum, dapat diterima.

Berdasarkan pada penghitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir tersebut maka hipotesis  $H_a$  diterima: Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Miffahul'ulum.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat para ahli, menurut Harsono (2001:39) *circuit training* adalah "suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh yaitu unsure power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya". Sejalan dengan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa menurut Soekarman (1987:70) latihan sirkuit adalah "suatu program latihan yang dikombinasikan biasanya 6 sampai 15 stasiun yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien".

Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan *smash* secara maksimal dibutuhkan metode latihan yang tepat karena hal yang mendasari untuk melakukan pukulan *smash* yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis, maka dari sekian banyak metode latihan yang di pakai salah satunya adalah metode latihan sirkuit karena latihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, bentuk latihannya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos dengan sedikit kecerdikan dan kreativitas dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok dan menyenangkan sehingga tidak dihindangi rasa kejenuhan sehingga siswa dapat terus-menerus latihan tanpa henti.

Selain itu hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang relevan, seperti Penelitian yang ditulis oleh Subhan Hasan (2009) dengan judul "*Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa*

*Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Panca Bhakti Banjarnegara*". Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t, diperoleh  $t_{hitung} = 16,267$  dengan nilai  $p = 0,000$  atau nilai  $p < 0,05$ , sehingga latihan menggunakan sirkuit training mempunyai pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Panca Bhakti Banjarnegara.

Kemudian penelitian menurut Gusti Arsyah tahun 2009 dalam skripsinya yang berjudul "*Hubungan Kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan smash bulutangkis pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar negeri 02 Tanjung Kemuning*". Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Gusti Arsyah maka dapat di tarik simpulan sebagai berikut.

- a) Rata-rata kekuatan otot lengan siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Kemuning Kaur adalah 28,9 kali dalam 1 menit.
- b) Rata-rata kemampuan smash siswa putra sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Kemuning Kaur adalah 29,25 detik dalam sepuluh kali melakukan smash.
- c) Ada korelasi positif yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan smash pada siswa Putra Sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Kemuning Kaur yaitu 0,98.

Berdasarkan pembahasan diatas penulis menyimpulkan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis karena latihan sirkuit dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh selain itu latihan sirkuit memberikan Variasi latihan yang dapat menyenangkan dan tidak membuat jenuh atau bosan dalam latihan, siswa pun antusias mengikuti rangkaian latihan. Penulis sarankan bagi pelatih/guru khususnya bagi pelatih ekstrakurikuler MA Miftahul'ulum latihan sirkuit menjadikan pilihan utama agar anak didiknya antusias dalam mengikuti latihan dan mereka tidak merasakan bosan/jenuh dalam mengikuti serangkaian latihan.

#### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan pada latar belakang, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian, serta pembahasan penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler MA Miftahul'ulum. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji t diperoleh nilai  $\text{sig. (2-tailed)} = 0,000 <_{\alpha} 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Miliyawati. (2015). *Memahami Analisis Data dengan SPSS*. Subang. FKIP Universitas Subang
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsipprinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Dinas Diknasnem Dutjen Olahraga.
- Poole. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung Pionir Jaya.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize..
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*, Bandung : CV. Alfabeta.