



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
**STKIP PGRI PACITAN**

# PROSIDING

## SEMINAR EKSPOS PENELITIAN STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017



**Tim Penyunting:**  
1. Dr. Mukodi, M.S.I.  
2. Sugiyono, M.Pd.  
3. Mulyadi, M.Pd.

**ISBN: 978-602-50110-7-8**



**PROSIDING  
SEMINAR EKSPOS PENELITIAN  
STKIP PGRI PACITAN  
TAHUN 2017**

**" Era Informasi sebagai Peluang dan Tantangan Kehidupan  
Sosial Masyarakat "**

**Pacitan, 20 Desember 2017**

**Diterbitkan Oleh  
LPPM PRESS STKIP PGRI Pacitan**



**PROSIDING  
SEMINAR EKSPOS PENELITIAN  
STKIP PGRI PACITAN  
TAHUN 2017**

**Tema:**

**" Era Informasi sebagai Peluang dan Tantangan Kehidupan  
Sosial Masyarakat "**

**Steering Commite:**

Wira Dimuksa, S.Kom  
Welly Novitasari, S.Pd.  
Zainal Fanani, S.Pd.

**Reviewer:**

Dr. Mukodi, M.S.I.  
Bakti Sutopo, M.A.  
Afid Burhanuddin, M.Pd.

**Tim Penyunting Artikel:**

Dr. Mukodi, M.S.I.  
Sugiyono, M.Pd.  
Mulyadi, M.Pd.

**Diterbitkan Oleh  
LPPM PRESS STKIP PGRI Pacitan**

## PROSIDING

### SEMINAR EKSPOS PENELITIAN STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017

Diterbitkan oleh:

LPPM Press STKIP PGRI Pacitan

Jalan Cut Nyak Dien No 4A Ploso Pacitan

Cetakan ke – 1

Katalog dalam Terbitan (KDT)

Penyunting: Mukodi [et.al]

Desain Cover : Zainal Fanani, S.Pd.

Pelaksana Tata Usaha : Wira Dimuksa, S.Kom  
dan Welly Novitasari, S.Pd.

ISBN: 978-602-50110-7-8

Prosiding dapat diakses:

<http://lppm.stkippacitan.ac.id>

## DAFTAR ISI

Halaman Penyunting	i
Halaman Penerbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv

No	Judul dan Penulis	Hal
1	TARI KETHEK OGLENG (Kajian Strukturalisme) Agoes Hendriyanto	1
2	SIKAP MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI STKIP PGRI PACITAN TERHADAP PROFESI GURU Anung Probo Ismoko	9
3	MAKNA SIMBOL DALAM PERTUNJUKAN WAYANG BEBER PACITAN Arif Mustofa	15
4	NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER YANG ADA DALAM BUKU PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN SD KELAS II Ayatullah Muhammadin Al Fath	23
5	SISTEM KEPERCAYAAN DALAM DONGENG RAKYAT PACITAN “CINTA AGUNG DI GUNUNG DIMARAN” Bakti Sutopo	30
6	PARENTING STYLE AND ITS IMPACT ON CHILDREN PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT Chusna Apriyanti	41
7	PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017 Danang Endarto Putro	49
8	PERSEPSI DAN PARTISIPASI MAHASISWA TERHADAP AKTIVITAS KEMAHASISWAAN STUDI KASUS DI STKIP PGRI PACITAN Dheny Wiratmoko	56
9	IDENTIFIKASI MOTIVASI AKUN PALSU DALAM SITUS JEJARING SOSIAL FACEBOOK M. Fashihullisan& Martini	61
10	SARANA PRASARANA DALAM PROSES PEMBELAJARAN IPS Ferry Aristya	70
11	ANALISIS KESULITAN PROSES ANALITIS MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA PADA MATA KULIAH GEOMETRI BIDANG Hari Purnomo Susanto, M.Pd	77
12	COMMUNICATIVE ACTIVITIES: INTRODUCING EFL ON CHILDREN IN PREOPERATIONAL STAGE Indah Puspitasari	82

No	Judul dan Penulis	Hal
13	PENINGKATAN KETERAMPILAN PROSES SAINS MELALUI MODEL KONTEKSTUAL BERBASIS OUTING CLASS PADA MAHASISWA PGSD STKIP PGRI PACITAN Lina Erviana	90
14	ANALISIS KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING DI MI MUHAMMADIYAH BALEHARJO Mega Isvandiana Purnamasari	95
15	TRADISI KENDURI: Praktik Budaya Lokal Islam Nusantara Di Pacitan Mukodi	101
16	PENGARUH PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAMS ACHIEVEMENT DIVISIONS (STAD) DAN THINK-PAIR-SHARE (TPS) TERHADAP MOTIVASI DAN KETRAMPILAN MATEMATIKA SISWA SMA Nely Indra Meifiani	110
17	PEMANFAATAN MARKAS PERANG GERILYA JENDERAL SUDIRMAN SEBAGAI OBJEK WISATA SEJARAH LOKAL DI PACITAN Sri Dwi Ratnasari	123
18	GAYA BELAJAR DALAM PERSPEKTIF HONEY DAN MURNFORD (Kajian Teoritis Gaya Belajar Honey Dan Murnford) Sugiyono	131
19	PEMAHAMAN KONSEP MATEMATIKA MAHASISWA PGSD STKIP PGRI PACITAN Suryatin	136
20	PENGARUH PEMBELAJARAN KOOPERATIF NHT (NUMBERED HEADS TOGETHER) TERHADAP NILAI UAS STATISTIK MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA STKIP PGRI PACITAN Taufik Hidayat	143
21	KESULITAN BELAJAR MATEMATIKA DALAM PERSPEKTIF TEORI PEMBELAJARAN Urip Tisngati	149
22	INTENSITAS AKSES DAN JENIS KONTEN MEDIA SOSIAL BERBASIS ONLINE TERHADAP KREATIVITAS MAHASISWA PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR Vit Ardhyantama	158
23	PENGARUH PEMBIMBINGAN AKADEMIK DAN KEAKTIFAN BELAJAR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA Mulyadi	170
24	THE RULES OF COHERENCES TO NEWS RUBRIC CREDIBILITY Agung Budi Kurniawan, M.Pd.	176

## PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017

**Danang Endarto Putro**

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

STKIP PGRI PACITAN

juzz.juzz88@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani Mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan Tahun 2017.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest- Posttest Desain*. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR semester 5 STKIP PGRI Pacitan tahun 2017 dengan jumlah 10 orang mahasiswa secara acak. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes kebugaran jasmani menurut TKJI, yang memiliki validitas 0,960 dan reliabilitas 0,720. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t sebesar 8,188 lebih besar dari t tabel sebesar 2,262 ( $8,188 > 2,262$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,1 dari 16,0 menjadi 19,1. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 19,38%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *circuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR semester 5 STKIP PGRI Pacitan tahun 2017.

**Kata kunci:** *Latihan, Circuit, Training, Mahasiswa.*

### PENDAHULUAN

Pemeliharaan kebugaran yang dilakukan melalui media aktivitas fisik perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar dan selalu memperhatikan perkembangan fisik yang dapat membantu pengembangan pribadi sesuai dengan tujuan pendidikan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi cavititas akademika dalam mendukung proses belajar. Khususnya bagi mahasiswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan seorang mahasiswa mampu bekerja dan belajar secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Menurut Djoko Pekik (2004: 2) beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kebugaran, kesempatan, dan *fitness*. Sedangkan menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 51) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu:

1. *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler.
2. *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot.
3. *Strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal.

4. *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi.

5. *Flexibility* yaitu kelentukan.

Latihan merupakan satu hal yang erat dengan kebugaran seseorang, latihan juga berbanding lurus dengan kebugaran. Artinya semakin banyak seseorang melakukan latihan (dengan intensitas, frekuensi dan beban yang sesuai) maka tubuhnya akan semakin bugar.

Djoko Pekik Irianto (2009: 50) latihan (*training*) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

*Circuit training* adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan dilaksanakan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos.

Ada beberapa unsur yang terkandung dalam latihan sirkuit (Iwan Setiawan, 2005: 46) meliputi:

1. Daya tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.

2. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen.

3. Kelincahan (Agility)

Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Kekuatan (Strenght)

Unsur yang terpenting dalam program latihan kondisi fisik adalah kekuatan. Kekuatan merupakan daya penggerak dan sekaligus pencegah cedera, sekaligus sebagai faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan konsentrasi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Latihan sirkuit yang terdiri dari 8 jenis latihan, yaitu: *Squat jump, Push up, Sit up, Squat trush, Shuttle run, Naik turun bangku, Lompat tali, Angkat beban*. Merupakan bentuk latihan yang mencakup seluruh komponen jasmani, seperti: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, kelentukan, dan daya tahan. Sehingga diharapkan dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Aktivitas jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan aktivitas jasmani adalah membantu mahasiswa mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan sifat positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen yang bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dari suatu perlakuan pada suatu kelompok. Desain penelitian yang digunakan adalah “*The One Group Pretest- Posttest Design*”.

Adapun desain penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:

$$O_1-----P-----O_2$$

Keterangan:

$O_1$  : Tes awal/ pretest

P : Treatment

$O_2$  : Tes akhir/ posttest

Penelitian ini akan dilaksanakan di STKIP PGRI Pacitan tahun 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 5 program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP PGRI Pacitan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan butir tes sebagai berikut; (1) Lari 60 meter, (2) Pull up, (3) Sit up, (4) Loncat tegak, (5) Lari 1200 meter.

Data yang terkumpul dari kelima item tes tersebut dimasukkan kedalam tabel nilai yang telah tersedia, sehingga didapat nilai untuk masing-masing item dan masing-masing subyek. Setelah itu hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, kemudian nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut dijumlahkan dan merupakan nilai kesegaran jasmani dari orang tersebut. Nilai yang didapat dimasukkan kedalam tabel norma sehingga dapat ditentukan identifikasi kesegaran jasmaninya. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

## PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian meliputi data pre test dan data post test dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pre test dan data post test dari kelompok eksperimen. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel. Data Pretest dan Post test Penelitian

Subyek	Kelompok eksperimen	
	Pre test	Post test
1	20	22
2	19	22
3	18	20
4	17	21
5	16	19
6	16	18
7	14	16
8	14	17
9	14	19
10	12	17

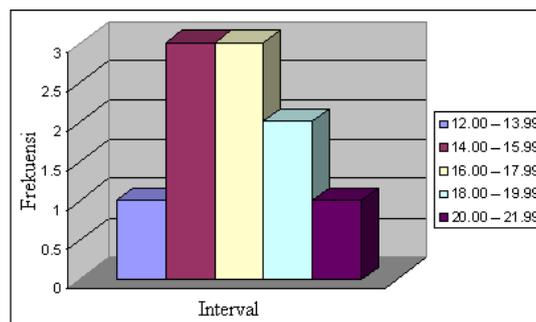
Deskripsi data pre test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat pre test. Deskripsi data pre test adalah sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data menunjukkan nilai maksimum sebesar 20, minimum 12, rerata 16, median 16, modus 14 dan nilai standar deviasi sebesar 2,54.

Tabel Distribusi Frekuensi Data Pre Test Eksperimen

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
12.00 – 13.99	1	10.00%
14.00 – 15.99	3	30.00%
16.00 – 17.99	3	30.00%
18.00 – 19.99	2	20.00%
20.00 – 21.99	1	10.00%
Total	10	100.00%

Histogram dari distribusi frekuensi kelompok eksperimen pada saat pre test adalah sebagai berikut.



Gambar Histogram Data Pre Test Eksperimen

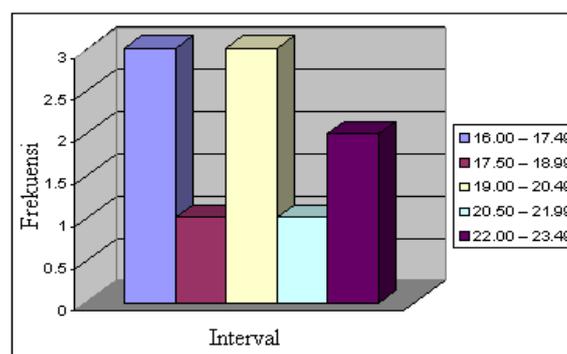
Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat post test. Deskripsi data post test adalah sebagai berikut:

Hasil analisis deskriptif data post test kelompok eksperimen menunjukkan nilai maksimum sebesar 22, minimum 16, rerata 19.1, median 19 modus 17 dan nilai standar deviasi sebesar 2,13.

Tabel Distribusi Frekuensi Post Test Eksperimen

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
16.00 – 17.49	3	30.00%
17.50 – 18.99	1	10.00%
19.00 – 20.49	3	30.00%
20.50 – 21.99	1	10.00%
22.00 – 23.49	2	20.00%
Total	10	100.00%

Histogram dari distribusi frekuensi kelompok eksperimen pada saat post test adalah sebagai berikut.



Gambar Histogram Data Post Test Eksperimen

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 20. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pretest Eksperimen	0,885	Normal
2	Post test Eksperimen	0,991	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok pre test eksperimen dan post test kelompok eksperimen sebesar 0,885, dan 0,991. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi untuk data pre test terpenuhi.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F hitung	Sig	Keterangan
Pre Test Eksperimen	0,241	0,630	Homogen
Post Test Eksperimen			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F hitung antara pre test dan post test sebesar 0,241, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,630. Karena harga  $Sig > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data pre test dan post test hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ( $-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$ ), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan *circuit training* dengan kebugaran jasmani setelah diberi perlakuan *circuit training* digunakan uji-t dua sampel berhubungan atau *Paired sample t-test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
Pre Test Eksperimen	16,0	8,188	2,262	0,000
Post Test Eksperimen	19,1			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 0,364 dan nilai t tabel pada dk (0,975)(9) sebesar 2,262 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $8,188 > 2,262$ ) atau terletak di luar daerah penerimaan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani mahasiswa semester 5 PJKR STKIP PGRI Pacitan antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 16,0 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 19,1. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan sesudah diberi perlakuan latihan *circuit training* meningkat sebesar 19,38%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan *circuit training* sebesar 19,38%.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan *circuit training*.

Pada saat *pre test* besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 16,0, sedangkan pada saat *post test* besarnya rerata adalah 19,1. ternyata setelah diberi perlakuan latihan *circuit training* besarnya rerata pada kelompok eksperimen terjadi perubahan peningkatan sebesar 3,1 atau sebesar 19,38%. Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata *circuit training* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan yaitu sebesar 19,38%.

*Circuit training* merupakan suatu cara latihan kondisi fisik yang bertujuan dan berusaha untuk mengembangkan fungsi jantung, pernafasan dan pembuluh darah melalui penambahan ulangan dengan pembebanan tertentu dan berusaha mengurangi jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan rangkaian latihan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Pemberian *circuit training* pada mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan digunakan untuk mencari tahu apakah latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa atau tidak. Setelah dilakukan eksperimen, dan diadakan penelitian ternyata terjadi peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan yang cukup besar dari latihan *circuit training*. Latihan *circuit training* memberikan pengaruh sebesar 19,38%. Hal ini kembali pada tujuan *circuit training* yaitu meningkatkan kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi dosen diharapkan dapat memberikan latihan sirkuit guna meningkatkan kebugaran jasmani para mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Djoko Pekik Irianto. (2009). Dasar kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rusli Lutan. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani Orentasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2003). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharto, dkk. (2000). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Tomoliyus. (2001). Diktat Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.