

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam diri manusia untuk mempertahankan kualitas hidup baik anak-anak, remaja, dewasa, nmaupun orang tua. artinya dengan jasmani yang bugar dan sehat manusia dapat melakukan aktifitasnya dengan baik dan segala kebutuhan hidup dapat terpenuhi. Namun untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu adanya keseriusan manusia dalam mencapainya.

Dalam usaha untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, manusia dituntut untuk dapat memahami dan mampu apa-apa saja yang menjadi karakteristik kebugaran jasmani tersebut. Karakteristik dari pendidikan jasmani yaitu kualitas fisik dan gerak yang baik.

Kuallitas fisik dan gerak yang sangat penting dan harus dimiliki dalm mencapai kebugaran jasmani yaitu berhubungan dengan kemampuan tubuh dalam hal memaksimalkan kinerja organ- organ tubuh yang ada seperti jantung, paru-paru, dan otot. Dengan kinerja yang baik dari organ-organ tersebut maka kebugarn jasmani akan mudah dihasilkan.

Kenyataan dilapangan khususnya pada sekolah SDN 8 Barakati masih banyak siswa- siswanya yang kurang ataupun tidak memiliki tingkat kebugaran jasmanai yang baik. Hal ini disebabkan karena kurang mengertinya siswa dalam

hal bagaimana pentingnya kebugaran jasmani ini, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan oleh guru kepada siswa tentang pembekalan kebugaran jasmani tersebut. Dampaknya siswa- siswa pun menjadi malas dalam melakukan kegiatan sehari- hari di sekolah termasuk belajar, padahal kebugaran jasmani ini salah satunya diciptakan untuk merangsang agresivitas dan mengurangi rasa malas belajar pada diri siswa tersebut. Dengan kondisi yang seperti ini akan menjadi tanggung jawab khususnya dari guru olahraga untuk menciptakan metode ataupun dalam hal memeberikan program latihan yang baik dan tepat, sehingga dapat diterima dan dapat meningkatkan semangat siswa untuk tetap berlatih. Dengan berlatih secara terus-menerus kebugaran jasmani akan mudah dihasilkan.

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki, oleh karena itu perlu adanya latihan yang tepat dalam hal ini adalah latihan berangkai empat pos. Dalam penelitian ini penulis lebih menitik beratkan pada latihan berangkai empat pos dalam kaitanya dengan tingkat kebugaran jasmani. Kenyataannya dilapangan masih banyak siswa-siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik. Hal ini disebabkan oleh faktor kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahanya yang masih rendah. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang baik, diperlukan latihan berangkai empat pos yang didalamnya berisi latihan kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan Berangkai Empat Pos Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SDN 8 Barakati”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana latihan berangkai empat pos bagi siswa SDN 8 Barakati.
2. Apakah latihan berangkai empat pos mempunyai pengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani.
3. Sejauh mana kontribusi latihan berangkai empat pos terhadap kebugaran jasmani.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah terdapat pengaruh latihan berangkai empat pos memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SDN 8 Barakati”.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan berangkai empat pos terhadap tingkat kebugaran pada siswa putra SDN 8 Barakati.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi siswa, setelah penelitian ini selesai dilaksanakan maka diharapkan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan baik

2. Bagi guru, memberikan tambahan pengetahuan tentang metode yang tepat untuk latihan kebugaran jasmani.
3. Bagi sekolah, Memberi sumbangan yang berarti bagi sekolah untuk mengembangkan minat dan bakat para siswa khususnya dalam hal peningkatan kesegaran jasmani .
4. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga pengalaman dalam penelitian

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN PENGUJIAN HIPOTESIS

2.1 Deskripsi teori

2.1.1 Hakikat kebugaran jasmani

Husdarta (2009: 3) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan hoistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosiaonal.

Menurut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:1) orang bugar adalah mereka yang dapat menikmati hidup dan kehidupannya, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial (total fitness). Lebih lanjut Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 1) kebugaran fisik/ jasmani (physical fitness) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Agus Budhi, Pariman Dan Nuryono (2010:81) Mengemukakan bahwa kebugaran adalah cara hidup yang memungkinkan manusia berfungsi dan berpenampilan yang terbaik. Sarat tercapainya kebugaran adalah olahraga, kebiasaan makan sehat, memelihara kesehatan, berfikir positif dan pola hidup sehat.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan

kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan/aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat melakukan kegiatan belajar, bekerja, dan bermain dalam waktu yang lama. Ini berarti daya tahan adalah kemampuanmu melakukan kegiatan dalam waktu lama

Selanjutnya yang dimaksud kekuatan otot adalah daya penggerak

setiap kegiatan fisik secara keseluruhan. Kekuatan ototlah yang dapat meningkatkan kemampuanmu untuk melompat lebih tinggi, melempar bola lebih jauh, memukul lebih keras, dan lain-lain. Ini berarti kekuatan itu sendiri adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban saat dia melakukan suatu pekerjaan.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah

setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan keperluan lainnya yang mendadak ([http://dianherlinawati.com//diunduh pada tanggal 27/02/2012//kebugaran jasmani](http://dianherlinawati.com//diunduh_pada_tanggal_27/02/2012//kebugaran_jasmani)). Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. ([http://wiki.bestlagu.com/news/169174 kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi komponen -alat -ukur.html/diunduh pada tanggal 1/3/2012](http://wiki.bestlagu.com/news/169174_kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi_komponen_-alat_-ukur.html/diunduh_pada_tanggal_1/3/2012)).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain, 1). Umur, Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. 2). Jenis Kelamin, Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar, 3). Genetik, Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot, 4). Makanan. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar, 5). Rokok. Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut

penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makanan ([http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani//diunduh pada tanggal27/02/2012](http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani//diunduh_pada_tanggal27/02/2012))

kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan: lari 2,4 km, lari 12 menit, lari multistage, angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak, lari naik turun bukit. Daya otot (*Muscular Power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya: *vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai, *front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai, *side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai. Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah

pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah, lari cepat 50 m, lari cepat 100 m, lari cepat 200 m. Daya lentur (*Flexibility*) adalah Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihannya: upperr Body Flexibility Exercises. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah lari zig-zag, lari bolak-balik 5 m, lari bolak-balik 10 m, lari angka 8, kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag. Koordinasi (*Coordination*) adalah adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihannya: memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri, memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan, melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri, melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan, Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihannya adalah berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m, berdiri dengan satu kaki jinjit, tubuh membentuk kapal-kapalan,

sikap lilin, berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya: melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran, untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring, untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contoh latihannya: menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain. (<http://wordpress.com/komponen-kebugaran-jasmani/> diunduh pada tanggal 27/02/2012).

2.1.2 Hakikat Latihan Berangkai Empat Pos

Harsono dalam Hadjarati (2009: 126) mengemukakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban serta intensitas lainnya.

Sukadiyanto (2002: 6) menjelaskan bahwa latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kemampuan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Sri Wahyuni (2010: 81) mengemukakan bahwa tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari – hari, antara lain, kekuatan daya tahan dan keseimbangan.

Selanjutnya (Martin dalam Sukadiyanto 2002:5) mengemukakan bahwa kata latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practise, exercise, dan training*. *Practise* adalah aktifitas yang meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. *Exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang di rancang dan di susun oleh pelatih untuk satu

sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Sedangkan *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Agus Salim (2007: 100) program latihan yang berat mungkin berguna membangun otot bagi para pemain dewasa, tetapi semua aktifitas kekuatan harus dilakukan secara tepat dan berhati-hati.

Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan olahraga semaksimal mungkin (Harsono dalam Hadjarati 2009: 127). Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan:

1. Latihan Fisik

Latihan ini khusus ditunjukkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik, yang mencakup komponen-komponen fisik antar lain kekuatan otot, daya tahan, kelentukan/*fleksibilitas*, stamina, kecepatan, stamina otot, keseimbangan.

2. Latihan Teknik

Latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan, misalnya cara pegangan raket, posisi siap, *servis*, pukulan *forehand drive*, pukulan *backhand drive*, *volley*, pukulan melambung (*lob*), *smash*.

3. Latihan Taktik

Latihan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan penyerangan, sehingga hampir tidak mungkin lawan akan dapat mengacaukan kita dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak kita kenal.

4. Latihan Mental

Perkembangan fisik, teknik, dan taktik seseorang, tidak mungkin tercapai jika mental juga tidak berkembang. Latihan mental lebih menentukan pada perkembangan maturasi (kedewasaan) serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, sportivitas, menahan emosi meskipun berada dalam situasi stres dan sebagainya.

Sunarsih (2006: 19) menjelaskan bahwa kualitas fisik motorik dan sikap tubuh dapat dilatih dan diperbaiki melalui berbagai cara. Salah satu cara untuk meningkatnya adalah melalui latihan berangkai (*circuit training*). Latihan berangkai adalah salah satu bentuk latihan yang terdiri atas beberapa gerakan yang berbeda di setiap posnya. Setiap peserta diharuskan melakukan gerakan-gerakan tertentu pada disetiap pos. Latihan berangkai bermanfaat untuk melatih keloncahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan sebagainya. Kita dapat memberi variasi gerakan untuk setiap posnya bergantung pada tujuan latihannya. Misalnya, kita melatih kekuatan dan kelincahan maka gerakan-gerakan yang harus dilakukan peserta adalah Pos 1 melakukan lari di tempat, Pos 2 melakukan lari naik turun tangga, Pos 3 melakukan gerakan *push- up*, dan Pos 4 melakukan jalan keping. Adapun langkah-langkah melakukan latihan berangkai empat pos yaitu, 1)

menyiapkan lapangan dan alat yang akan dipergunakan untuk latihan, 2) menjelaskan bentuk latihan dalam setiap pos, 3) menentukan jumlah ulangan gerakan yang harus dilakukan dalam setiap pos, 4) setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerakan pada tiap pos dan menyelesaikannya dalam waktu yang sesingkat mungkin, 5) siswa diberi kesempatan untuk menentukan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan satu latihan daya tahan.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (*sumber: www.blogger.com//diunduh_pada_tanggal_19/05/2011*).

2.2 Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan keperluan lainnya yang mendadak.

Dalam peningkatan kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan faktor-faktor yang menunjang kebugaran jasmani. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain:

kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Faktor tersebut nantinya akan memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Latihan berangkai adalah salah satu bentuk latihan yang terdiri atas beberapa gerakan yang berbeda di setiap posnya. Setiap peserta diharuskan melakukan gerakan-gerakan tertentu pada disetiap pos. Latihan berangkai bermanfaat untuk melatih kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan sebagainya. Kita dapat memberi variasi gerakan untuk setiap posnya bergantung pada tujuan latihannya. Misalnya, kita melatih kekuatan dan kelincahan maka gerakan-gerakan yang harus dilakukan peserta adalah Pos 1 melakukan lari di tempat, Pos 2 melakukan lari naik turun tangga, Pos 3 melakukan gerakan *push-up*, dan Pos 4 melakukan jalan kepinging.

Latihan berangkai empat pos ini salah satu fungsinya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Makin baik latihan yang dilakukan maka akan memberikan pengaruh ataupun dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa latihan berangkai yang baik akan mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Dengan demikian penulis berasumsi, latihan berangkai berangkai empat pos mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis penelitian eksperimen ini adalah “ Terdapat Pengaruh Latihan Berangkai Empat Pos Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra SDN 8 Barakati”.