

Pengaruh Pembelajaran Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Ahmad Farid^{1*}, Purbodjati², Noortje Anita Kumaat³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: farid.20070@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pembelajaran sirkuit terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik. Jenis penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan desain randomized control group pretest-posttest design. Terdapat dua kelompok sebagai sampel penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik adalah Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, dan untuk motivasi belajar menggunakan angket. Data dianalisis dengan menggunakan uji independent sampel t test. Hasil dari penghitungan data menunjukkan nilai sig (2-tailed) kebugaran jasmani $0.023 < 0.05$ yang menunjukkan ada perbedaan kebugaran jasmani kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan untuk motivasi belajar menunjukkan nilai sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan kebugaran jasmani dan motivasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci: Pembelajaran sirkuit, kebugaran jasmani, motivasi belajar

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of circuit learning on physical fitness and student learning motivation. The type of research used is quantitative with a randomized control group pretest-posttest design. There are two groups as research samples, namely the experimental group and the control group. The instrument used to measure students' physical fitness is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 10-12 years, and for motivational learning using a questionnaire. Data were analyzed using the independent sample t test. The results of the data calculation showed a sig (2-tailed) physical fitness value of $0.023 < 0.05$ which indicated that there was a difference in the physical fitness of the experimental group and the control group. As for learning motivation, it shows a sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$, which means that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there are differences in physical fitness and motivation between the experimental group and the control group.

Keywords: *Sirkuit learning, physical fitness, learning motivation*

Received: 25 Mei 2023

Revised: 12 Juni 2023

Accepted: 15 Juni 2023

Published: 18 Juni 2023

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari kurikulum setiap sekolah, karena memiliki potensi untuk membekali peserta didik dengan kebugaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan interaksi sosial (Pangrazi & Beighle, 2019). Namun, ada beberapa permasalahan terkait jumlah aktivitas fisik yang diperlukan untuk mencapai manfaat tersebut dan apakah pendidikan jasmani saat ini dapat memenuhi persyaratan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis sekolah harus diperpanjang setidaknya 60 menit per hari (Hills, Dengel, & Lubans, 2015; Kriemler et al., 2011) yang melebihi standar saat ini yaitu kelas pendidikan jasmani 4 jam perminggu di sekolah dasar. Apalagi waktu yang terbatas, kurangnya

sumber daya, lingkungan yang tidak mendukung, dan prioritas yang bertentangan adalah hambatan umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran kelas yang efektif dan menarik (Naylor & McKay, 2009). Masalah- masalah ini dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik peserta didik, yang berdampak buruk pada kebugaran otot mereka. Dengan demikian, perlunya menciptakan strategi untuk mengatasi tantangan ini dan menjelaskan aktivitas fisik pada peserta didik selama pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Selain mempromosikan aktivitas fisik secara keseluruhan, program pendidikan jasmani juga penting untuk fokus pada pengembangan aspek kebugaran jasmani tertentu. Smith et al. (2014) berpendapat bahwa kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kekuatan, daya tahan otot lokal, dan komposisi tubuh merupakan faktor kunci yang sangat mempengaruhi hasil kesehatan. Secara khusus, membangun daya tahan otot dapat menghasilkan sistem muskuloskeletal yang lebih tangguh, mengurangi cedera terkait olahraga, dan meningkatkan kebugaran terkait kesehatan secara keseluruhan (Smith et al., 2014).

Berdasarkan hal tersebut, guru harus mampu merancang pembelajaran yang membuat peserta didik memperoleh pengalaman gerak untuk mendukung tumbuh kembang peserta didik. Keterampilan gerak diperoleh dan dikembangkan peserta didik bersama ketika peserta didik melakukan proses pembelajaran. Program PJOK di sekolah dasar hanya ada 3 jam pembelajaran dan 35 menit/minggu. Jika dilihat, tentu peningkatan kebugaran jasmani tidak akan terjadi, karena jika ingin kebugaran jasmani mengalami peningkatan, maka ia harus melaksanakan aktivitas jasmani minimal 3-5 x setiap minggu dengan waktu 20-60 menit dalam aktivitas atau latihan yang dilakukan (Syahrudin, 2020).

Kebugaran jasmani ialah kondisi fisik yang menyangkut keterampilan serta kesanggupannya untuk melakukan pekerjaan dengan optimal serta efisien (Hsieh et al., 2014). Kebugaran jasmani tiap individu berbeda tingkatannya tergantung kegiatan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Peran kebugaran jasmani dinilai sangat penting untuk mendukung proses pembelajaran peserta didik. Gu, Chang, & Solmon (2016) mengatakan jika kebugaran jasmani tinggi, maka akan memperoleh hasil yang positif, seperti peningkatan kualitas kesehatan yang berpengaruh pada peningkatan kehidupan. Peserta didik yang punya kondisi fisik baik akan bisa melaksanakan kegiatan secara efektif dan efisien, mempunyai semangat, motivasi dan juga bergairah dalam belajar, tidak mudah terkena penyakit, bisa melewati tantangan dalam hidup baik pada lingkungan sekolah atau masyarakat secara optimal.

Peserta didik diharapkan dapat memahami makna dari kebugaran jasmani, maka dari itu kegiatan yang dilakukan harus diperoleh dengan aktivitas jasmani. Upaya guru memberikan

aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran, maka guru menciptakan suasana pembelajaran yang menarik untuk dilakukan agar tidak terasa membosankan maka bisa memberikan motivasi untuk terlibat dalam pembelajaran PJOK. Motivasi adalah hal penting yang harus dimiliki peserta didik, sebab dengan motivasi peserta didik akan mengikuti pembelajaran dengan semangat serta antusias (Prasetyo, 2022). Motivasi ini juga membuat seseorang melakukan aktivitas fisik ketika pembelajaran berlangsung.

Pada proses pembelajaran perlu sebuah metode yang tepat agar motivasi peserta didik dalam belajar ataupun dalam melakukan gerak meningkat. Solusi yang mungkin adalah dengan memperkenalkan program pelatihan sirkuit yang menargetkan daya tahan otot dalam kelas pendidikan jasmani, dengan mempertimbangkan sumber daya yang terbatas, dapat meningkatkan aktivitas fisik peserta didik dan meningkatkan daya tahan otot lokal secara keseluruhan (Smith et al., 2014; Stojanović, Branković, Stojanović, & Momčilović, 2020). Selain itu menyarankan bahwa latihan sirkuit berat badan dapat bermanfaat bahkan jika peralatan tidak tersedia, dan selain meningkatkan kekuatan otot, tenaga, dan daya tahan, sering terlibat dalam program pelatihan ketahanan remaja dapat mengubah berbagai variabel terkait kebugaran lainnya (Lloyd & Faigenbaum, 2016; Ulrich, et, al 2011). Dalam pembelajaran sirkuit sedikit memerlukan alat dan dalamnya ada beberapa pos yang menitikberatkan pada intensitas gerak yang tinggi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, latihan ketahanan dapat secara positif memengaruhi beberapa karakteristik anatomi dan psikologis, mencegah cedera dalam aktivitas olahraga dan santai, serta meningkatkan kemampuan motorik dan kinerja olahraga.

Oleh karena itu, membuat program latihan sumber daya yang terbatas dan efisien ruang dan waktu, tanpa mengganggu isi kurikulum pendidikan jasmani sangatlah dibutuhkan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah program pembelajaran sirkuit dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani dan motivasi peserta didik

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, desain non randomized control group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN Puntukdoro 3 sebagai kelompok eksperimen, serta kelas V SDN Puntukdoro 1 sebagai kelompok kontrol yang masing-masing kelas berjumlah 32 peserta didik. Kelompok eksperimen diberi perlakuan pada tiap pos berupa permainan sirkuit Permainan yang akan digunakan antara lain : Lari sprint membentuk angka 8, Lompat dengan dua kaki selama 30 detik, *Shuttle run* (memindahkan batu), Lari zig-zag dan dilanjutkan dengan melempar bola. Instrumen untuk mengukur

kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dengan validitas uji untuk laki-laki sebesar 0,88 serta untuk perempuan 0,897. Adapun item tes yang dilakukan antara lain: lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, *sit up* 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter (Sepdanius, Sazeli, & Komaini, 2019) . Sedangkan untuk mengetahui motivasi peserta didik menggunakan angket motivasi dengan nilai validitas 0.748 dan reliabilitas 0.941(Wardani, 2022). Data dianalisis dengan menggunakan uji independen sampel t tes menggunakan SPSS 24.

Hasil dan Pembahasan Hasil

Hasil perhitungan pengukuran kebugaran.jasmani.dan motivasi peserta didik SDN Puntukdoro 3, didapatkan data sebagai.berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Keseluruhan tes saat *Pretest*

Kelompok	Statistik	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kontrol	Kebugaran Jasmani	10	21	14.12	2.225
	Motivasi	60	81	69.19	5.450
Perlakuan	Kebugaran Jasmani	9	21	13.19	2.845
	Motivasi	50	98	72.41	9.655

Tabel 2. Deskripsi Data keseluruhan tes saat *Posttest*

Kelompok	Statistik	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kontrol	Kebugaran Jasmani	11	21	14.38	2.225
	Motivasi	60	81	68.38	4.976
Perlakuan	Kebugaran Jasmani	10	22	15.47	32.13
	Motivasi	68	98	85.09	7.605

Kedua tabel diatas menunjukkan deskripsi data yang akan dianalisis, diantaranya ada mean, standart deviasi, nilai maximum dan minimum. Perubahan data sebelum dan setelah diberikan perlakuan akan digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel. 3 Perubahan-Skor-*Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Statistik	Pretest	Posttest
Kontrol.	Kebugaran Jasmani	14.12	14.38
	Motivasi	69.19	68.38
Perlakuan	Kebugaran Jasmani	13.19	15.47
	Motivasi	72.41	85.09

Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal Pada tabel dibawah ini merupakan hasil uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk*

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Tes	Eksperimen Sig	Kontrol Sig	Ket	Status
Kebugaran Jasmani	Pretest	0,168	0,197	P > 0,05	Normal
	Posttest	0,174	0,228	P > 0,05	Normal
Motivasi	Pretest	0,246	0,130	P > 0,05	Normal
	Posttest	0,198	0,165	P > 0,05	Normal

Data diatas menunjukkan Sig (2-tailed) > 0.05. Artinya kriteria pengujian sesuai, data dari kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Varians

Uji ini digunakan untuk mengetahui jika varians kelompok sejenis, agar perbandingan bisa dilakukan dengan adil (Maksum, 2018). Uji homogenitas menggunakan *lavene'test*. Jika nilai statistic *lavene'test* > 0.05 berarti data mempunyai *varian* yang homogen.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Tes Kebugaran Jasmani	12,154	0,461	Homogen
Tes Motivasi Belajar	5,791	0,508	Homogen

Berdasarkan table diatas, menunjukkan data kebugaran jasmani.dan.motivasi.belajar peserta didik bervarians homogen. Data diatas diketahui signifikansi atau. (p) > 0,05. Maka diperoleh kesimpulan jika *varians* tiap kelompok adalah sama atau homogen. Berdasar hal tersebut dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis.

Uji *Independent Sample.t.test*

Dari hasil analisis data bersifat normal.dan.homogen, maka.untuk uji hipotesia menggunakan uji-t (*independent.sample t test*).

Tabel 6. Hasil Penghitungan-uji beda antar Kelompok

Test	F_hitung	Sig. (2-tailed)
Kebugaran Jasmani	12,154	0,023
Motivasi Belajar	5,791	0,000

Hasil analisis data diatas menunjukkan sig (2-tiled) kebugaran jasmani 0,023<0,05.yang mempunyai arti ada perbedaan kebugaran jasmani kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol. Sedangkan untuk motivasi belajar dengan sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$ mempunyai arti ada perbedaan kebugaran jasmani dan motivasi antara kelompok kontrol dan eksperimen.

Pembahasan

Hasil penghitungan data diperoleh ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani setelah menerapkan permainan sirkuit. Hasil ini didukung dengan penelitian Saputra (2015) yang menyatakan ada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik setelah diberikan metode *circuit training*. Dalam proses pembelajaran melalui permainan sirkuit di SDN Puntukdoro 3 model ini disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik SD, model sirkuit ini mengandung unsur permainan sehingga menjadikan anak tidak cepat bosan dan terpacu dalam melakukan aktivitas gerak yang ada pada setiap pos yang disediakan. Komponen kebugaran jasmani yang ada dalam model permainan sirkuit ini adalah kelincahan, kekuatan, *power*, keseimbangan dan koordinasi.

Berdasarkan hasil perlakuan pada kelompok eksperimen didapatkan hasil $0,000 < 0,05$ terdapat pengaruh motivasi belajar PJOK. Menerapkan model pembelajaran sirkuit membuat motivasi belajar peserta didik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani mengalami peningkatan. Hal ini didukung dengan hasil temuan Citra Beauty, Nurhasan, & Syam Tuasikal (2020) jika permainan sirkuit dapat membuat kebugaran jasmani dan motivasi peserta didik meningkat. Dengan metode pembelajaran yang menekankan pada permainan tentunya peserta didik akan semakin bersemangat dan menjadi aktif bergerak, hal ini sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

Dalam berbagai literatur diketahui bahwa *circuit training* dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dan kesehatan peserta didik (Babu & Kumar, 2013; Giannaki, Aphamis, Tsouloupas, Ioannou, & Hadjicharalambous, 2016). Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa metode pelatihan sirkuit meningkatkan parameter kebugaran fisik seperti kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kemampuan melompat dan kekuatan lengan isometrik, mengurangi lemak tubuh pada remaja (Giannaki et al., 2016). Jariono, et al, (2021) mengusulkan bahwa *circuit play* merupakan model latihan yang ditunjukkan agar fungsi kerja kelompok otot bekerja berurutan, dengan proses penyampaian permainan yang menang dibuat dan dibentuk melingkar dan terdiri dari beberapa pos.

Hasil penelitian mengenai model pembelajaran sirkuit memang bisa membuat hasil belajar peserta didik pembelajaran mengalami peningkatan, namun hasil itu tidak bisa menjadi acuan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran sirkuit akan mempengaruhi dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi peserta didik. Karena ada banyak faktor yang

dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani dan motivasi peserta didik, diantaranya Menurut Suharti, Nurhasan, & Wiriawan (2019) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diantaranya usia, *genetic*, dan jenis kelamin, sedangkan faktor dari luar adalah aktivitas fisik, kadar hemoglobin, status gizi, kebiasaan olahraga, status kesehatan, kebiasaan merokok, dan kecukupan istirahat. Ma'arif & Prasetyo (2021) motivasi dipengaruhi oleh usia, model, lingkungan, intelegensi dan kondisi fisik. Kebugaran jasmani dan motivasi yang meningkat pada penelitian dipengaruhi beberapa hal, diantaranya, kondisi fisik, model pembelajaran, guru, dan lingkungan pembelajaran sehingga hal ini membuat peserta didik memiliki motivasi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Pada penelitian ini peserta didik ikut serta pada kegiatan pembelajaran yaitu model pembelajaran sirkuit, hal ini membuat peserta didik dapat merasakan aktivitas belajar yang baru sehingga harapannya hal ini akan berdampak pada hasil belajarnya. .

Simpulan

Penelitian ini mempunyai hasil terdapat pengaruh model pembelajaran permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Kemudian untuk hasil tes kebugaran jasmani siswa diperoleh peningkatan 11% dan motivasi belajar siswa sebesar 10%.

Daftar Rujukan

- Babu, M. S., & Kumar, P. (2013). The Effect of Selected Circuit Training Exercises on Sprinters of High School Girls. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 2(11). <https://www.ijsr.net/archive/v2i11/MTAxMTEzMDI=.pdf>
- Citra Beauty, T. R., Nurhasan, N., & Syam Tuasikal, A. R. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Peserta didik Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 499–507. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i2.1499>
- Giannaki, C. D., Aphamis, G., Tsouloupas, C. N., Ioannou, Y., & Hadjicharalambous, M. (2016). An eight week school-based intervention with circuit training improves physical fitness and reduces body fat in male adolescents. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(7–8), 894–900. <https://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y2016N07A0894&acquista=1>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>

- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7275–7285. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707275>
- Jariono, G., Nugroho, H., Hermawan, I., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2021). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students. *International Journal of Educational Research and Social Sciences (IJERSC)*, 2(1), 59–68. <https://www.ijersc.org/index.php/go/article/view/22>
- Lloyd, R. S., & Faigenbaum, A. D. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Kanada: Human Kinetics.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1418>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.
- Prasetyo, R. (2022). The Effect Of Parenting Style On Athletes' Achievement Motivation. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 1501–1506. <https://doi.org/10.2991/icaaip-17.2018.65>
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta didik Putra kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 58–67. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6103/5407>
- Sepdanius, E., Sazeli, M., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). Retrieved from [http://repository.unp.ac.id/22012/1/BUKU TES DAN PENGUKURAN ANTON.pdf](http://repository.unp.ac.id/22012/1/BUKU%20TES%20DAN%20PENGUKURAN%20ANTON.pdf)
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209–1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>
- Stojanović, D., Branković, N., Stojanović, T., & Momčilović, Z. (2020). The Effects of Skill-Based Exercises and a Small-Sided Games Program on the Body Composition of Adolescents. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, (1), 145–157. <https://doi.org/10.22190/FUPES191219001S>
- Suharti, Nurhasan, & Wiriawan, O. (2019). The influence of physical fitness gymnastics 2017 and Indonesian jaya gymnastics toward flexibility and endurance. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 22(11). <https://doi.org/10.36295/ASRO.2019.221119>
- Syahrudin. (2020). Kebugaran Jasmani bagi Lansia saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2).
- Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 2477–2480. <https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3151>