



Pengembangan Model Pembelajaran *Circuit Training* Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Rina Eva Rina Marpaung^{1a}, Suharti^{1b}, Muhammad Muhyi^{1c}

¹Prodi Pendidikan Jasmani Program Magister Fakultas Keguruan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: rinaevarina23@gmail.com^a, suharti@unipasby.ac.id^b, muhyi@unipasby.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.4928>

ABSTRAK

Hasil pengembangan penelitian ini untuk mengevaluasi dampak model pembelajaran sirkuit permainan terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa dalam konteks pembelajaran PJOK. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan, mengadopsi pada pendekatan pengembangan ADDIE, yang melibatkan tahapan antara lain analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil Penelitian untuk mengembangkan permainan sirkuit training untuk meningkatkan kebugaran dan motivasi siswa. Pada penelitian pengembangan ini terdapat 33 siswa kelas 8 di SMP Negeri 2 Sedati. Selama penelitian ada 12 kali pertemuan. Pengambilan data kebugaran jasmani pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani PJOK dengan (TKJI) sedangkan untuk mengetahui motivasi siswa menggunakan angket motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Pembelajaran berbasis permainan sirkuit training mendapatkan hasil sebagai berikut, terdapat 4 siswa mendapat klasifikasi sangat baik dengan jumlah nilai 22-25, selanjutnya 17 siswa mendapat klasifikasi baik dengan jumlah nilai 18-21, serta 12 siswa mendapat klasifikasi sedang dengan jumlah nilai 14-17, untuk klasifikasi kurang dan sangat kurang tidak ada. Sedangkan motivasi belajar mendapatkan nilai sebesar 86,55%. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dan model pembelajaran permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK meningkat.

Kata Kunci: Latihan Permainan Sirkuit; Kebugaran Jasmani; Motivasi Belajar

Correspondence author: Rina Eva Rina Marpaung, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia, rinaevarina23@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dirancang untuk membantu siswa mencapai tingkat kebugaran dan kesehatan yang optimal. Caranya adalah dengan menanamkan nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani, melatih kemampuan gerak dasar, serta mengenalkan berbagai macam kegiatan olahraga (Pambudi et al., 2019). Kebugaran fisik, juga dikenal sebagai kebugaran fisik, sangat penting untuk kesehatan dan mendukung proses pembelajaran yang lancar; namun, siswa lebih suka aktivitas fisik yang berbentuk permainan daripada kebugaran fisik (Dhuha, 2020). Pembelajaran PJOK mengutamakan aktivitas gerak. Oleh karena itu, ada banyak permainan yang dapat digunakan

untuk membantu siswa belajar. Salah satunya adalah game sirkuit pelatihan (Suharjana, 2018).

Menurut Utomo (2022), karakteristik menyenangkan dari permainan sirkuit pelatihan, baik untuk aktivitas kelompok maupun individu, menjadikannya pilihan yang tepat dalam pembelajaran PJOK. Jika siswa merasa senang selama proses pembelajaran, motivasi mereka untuk terus bermain dan belajar akan meningkat (Ginting, 2022).

PJOK dengan strategi aktif menjadi sarana kreatif untuk siswa dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan membahagiakan serta sarana pembelajaran dalam rangka mengembangkan tumbuh kembang anak, serta tugas-tugas pengembangan anak (Muhyi & Hakim, 2024).



et al., (2023); Hasibuan et al., (2023); dan Aljuklan (2023).



Gambar 2. Ilustrasi sirkuit training

Instrumen pengumpulan data motivasi menggunakan angket tertutup yang meliputi kompetensi, indikator, tujuan pembelajaran dan kesesuaian materi/isi atau konsep dengan model pembelajaran yang digunakan yaitu model sirkuit training.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengembangan model pembelajaran permainan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK menunjukkan hasil yang positif. Kesimpulan ini didasarkan pada analisis data dari serangkaian uji coba produk yang melibatkan siswa kelas VIII J SMP Negeri 2 Sedati Sidoarjo, serta penilaian dari ahli materi/isi dan desain pembelajaran.

Berikut rangkuman hasil penelitian dan uji coba model pembelajaran:

Tabel 1. Hasil Uji Coba

Uji coba	Hasil	Kreteria
Ahli Materi/Isi	92,5 %	Sangat baik
Ahli Media	89%	Sangat baik
Kelompok Kecil (8 orang)	89,7%	Sangat baik
Kelompok Besar (33 orang)	74,303	Baik

Dan terakhir hasil penilaian/tanggapan motivasi menggunakan angket kelas VIII J yang terdiri dari 33 siswa SMP Negeri 2 di dapati 86,55% (sangat baik) hal ini juga dipaparkan oleh penelitian Beauty et al., (2020); (Wulandari & Jariono, 2022); dan (Ginting, 2022).

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan Pengembangan Model Pembelajaran *Circuit Training* Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sudah terlaksana sangat baik (Beauty et al., 2020).

Pembelajaran tidak lepas dari peran guru yang aktif dan kreatif dan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa guru memiliki kemampuan mengelola kelas, kreatifitas dan memiliki perbendaharaan model-model pembelajaran yang menarik serta dapat merancang, mengelola kegiatan pembelajaran secara efektif dan kontekstual, sehingga dapat mencapai tujuan Pendidikan yang diharapkan. (Muhyi et al., 2023).

Dari hasil penelitian bahwa Model Pembelajaran permainan sirkuit training sangat menarik sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa khususnya materi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK.

1. Pelaksanaan model permainan sirkuit training menjadi lebih efektif dan menyenangkan.
2. Dari lima pos sirkuit training yang telah di desain peneliti sudah memenuhi komponen kebugaran
3. Hasil dari penelitian pengembangan model pembelajaran permainan sirkuit training tingkat validitas sangat baik dapat dibuktikan dengan hasil sebagai berikut :
 - a. Bahan ajar yang dikembangkan oleh peneliti membuat pembelajaran kebugaran jasmani pada pelajaran PJOK menjadi menarik. Hasil validasi ahli materi/isi yang diperoleh melalui angket validator mengonfirmasi hal ini, mendapatkan hasil persentase 92,5 %.
 - b. Desain yang dikembangkan peneliti dengan membuat sirkuit training kebugaran jasmani menarik, ini dihasilkan setelah dilakukan validasi oleh ahli desain menunjukan hasil sangat baik, Dengan hasil angket validator desain sebesar 89 persen, produk dapat digunakan.
 - c. Berikut data uji coba kelompok kecil 8 siswa kelas 8 di SMP Negeri 2 Sedati menunjukkan bahwa 89,7 % (sangat baik) dari produk dapat digunakan.
 - d. Berikut data Uji coba kelompok besar 33 siswa kelas 8 di SMP Negeri 2 mencapai 74,303% dengan kriteria baik ,



ini menunjukkan bahwa produk layak digunakan.

- e. Hasil penilaian/tanggapan motivasi menggunakan angket kelas VIII J yang terdiri dari 33 siswa SMP Negeri 2 didapati 86,55 persen (sangat baik)
4. Hasil penelitian tentang pengembangan Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Training untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Motivasi sangat bagus, sehingga dapat digunakan oleh semua guru olahraga (Hakim et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa.

- 1) Dalam pembelajaran PJOK di kelas 8J di SMP Negeri 2 Sedati, model pembelajaran permainan Sirkuit yang berfokus pada motivasi belajar siswa dan kebugaran fisik dapat diterapkan dengan baik dan sukses.
- 2) Hasil penilaian/tanggapan motivasi menggunakan angket kelas VIII J yang terdiri dari 33 siswa SMP Negeri 2 didapati 86,55% (sangat baik)
- 3) Peran guru PJOK sangat penting untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui pembelajaran kreatif efektif dan kontekstual, agar tujuan dari pendidikan dapat diwujudkan.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian, peneliti membuat rekomendasi berikut.

1. Diharapkan bahan ajar ini dapat diterapkan kegiatan pembelajaran di sekolah pada saat materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK (permainan sirkuit training)
2. Diharapkan dari hasil temuan penelitian ini dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani, serta guru PJOK dapat membuat karya-karya menarik berikutnya pada pembelajaran PJOK di sekolah.
3. Dengan permainan sirkuit training diharapkan para siswa lebih menyukai, senang dan nyaman pada materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK
4. Analisis kembali diperlukan oleh peneliti atau guru jika materi pelajaran ini akan dikembangkan lagi

DAFTAR PUSTAKA

Aldoobie, N. (2015). ADDIE model. *American International Journal of Contemporary*

Research, 5(6), 68–72.

Aljuklan, M. R. (2023). *Pengaruh Circuit Training dan Interval Training terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Siswa SMA Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Beauty, T. R. C., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh model pembelajaran permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 499–507.

Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan lari zig-zag terhadap hasil kelincahan pemain futsal academy women bigreds palembang. . . *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>

Darmawan, A. D., Putra, R. T., Lisdiantoro, G., & Susanto, L. (2023). Circuit Training Training Assistance for Madiun City Science Society Tutoring Students. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 654–664. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2414>

Dhuha, A. A. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Atlet PDBI Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.

Ginting, S. D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>

Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>

Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 1(04), 166–176.



- Muhyi, M., & Hakim, L. (2024). *Mitigasi Bencana Dengan PJOK Aktif*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221.
<https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Munte, B., & Samosir, D. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Belajar Siswa (Kasus SMP Swasta HKBP Pematangsiantar). *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(3), 165–178.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(1), 110.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Suharjana. (2018). *Latihan Beban untuk Kebugaran Kesehatan dan Performa Atlet*. Pohon Cahaya.
- Utomo, S. (2022). *Hubungan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual, dan Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wulandari, & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>