

**METODE PEMBELAJARAN SIRKUIT TRAINING UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS
VIII SMP MUHAMMADIYAH 2
GISTING TANGGAMUS**

Ilham Fernanda¹, Herman Tarigan², Joan Siswoyo³, Candra Kurniawan⁴.

¹²³⁴ Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lampung

[1ilhamfernanda3149@gmail.com](mailto:ilhamfernanda3149@gmail.com), [2tarigwinn@gmail.com](mailto:tarigwinn@gmail.com),

[3joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id) [4candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id](mailto:candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to improve students' physical fitness learning through circuit training methods in grade VIII students at SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus. This study is a classroom action research (CAR) consisting of 3 cycles, each cycle consisting of 1 meeting. The subjects of this study were grade VIII students at SMP 2 Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus. The instruments used to collect data in this study were physical fitness assessment sheets and observation sheets for students. Based on the results of observations, discussions, and research findings, it can be concluded that physical fitness learning through the circuit training method for eighth-grade students at SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus over three cycles can improve student learning achievement. This can be proven from the observation of students' learning outcomes from 30 students. At the beginning, only 12 students achieved a score of 75, which is the minimum passing grade (KKM). In cycle I, this number increased to 19 students, then in cycle II, it increased to 22, and in cycle III, it increased to 26 students who achieved a score of 75 or higher. Thus, the classical completion rate in that class has exceeded 75%.

Keywords: methods, circuit training, physical fitness

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani siswa melalui metode pembelajaran sirkuit *training* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 3 siklus, tiap siklus terdiri dari 1 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian aktivitas kebugaran jasmani dan lembar observasi untuk siswa. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui metode

sirkuit *training* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus selama 3 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 30 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 hanya 12 siswa, dan pada siklus I meningkat menjadi 19 siswa , kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 22, kemudian pada siklus III, meningkat menjadi 26 siswa yang mencapai nilai KKM 75 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

Kata kunci: metode pembelajaran, sirkuit training, kebugaran jasmani

A. Pendahuluan

Peran olahraga di dalam kehidupan sangatlah penting. Sangat sulit untuk memisahkan olahraga dengan kehidupan modern saat ini, dalam meningkatkan prestasi atau menjaga kesehatan tubuh. Salah satu cara memelihara kekebalan tubuh kita adalah melakukan olahraga dengan teratur dan intensif. Olahraga berperan dalam menjaga kehidupan masyarakat agar kebal dari berbagai penyakit selain menyehatkan jasmani olahraga juga menyehatkan mental pelakunya dengan berolahraga setiap orang bisa menghilangkan stres didalam pikirannya dan membuat hidup menjadi lebih positif.

Dalam membuat rencana pembelajaran pendidikan jasmani guru dapat menggunakan pendekatan teknik, metode dan model pembelajaran, dan modifikasi pembelajaran. Bentuk modifikasi

metode pengajaran pendidikan jasmani salah satunya dapat dilakukan melalui penggunaan metode sirkuit training. Penerapan metode sirkuit training yang dilaksanakan pada pembelajaran pendidikan jasmani memberikan nuansa baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga pembelajaran lebih efektif. Penggunaan metode sirkuit training dipandang lebih menarik, menantang dan dapat dipergunakan untuk mengembangkan kekuatan, ketahanan (baik aerobik maupun anaerobik) fleksibilitas dan koordinasi peserta didik. Soewito (2014).

Menurut Mandalawati (2018) sirkuit training adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa pos dan di setiap pos seorang peserta melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Sirkuit training ini biasanya terdiri lebih dari satu pos latihan, dan satu sirkuit

training dinyatakan seslesai apabila seorang peserta sirkuit training telah selesai menyelesaikan semua pos sesuai dengan jumlah dan pengulangan yang telah ditentukan. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan hasil observasi di smp muhammadiyah 2 gisting tanggamus sering kali guru melihat siswa yang lesu dan tidak bergairah dalam memperhatikan pelajaran. Begitu pula dalam aktivitas fisik atau mengikuti pelajaran olahraga kelihatan sekali siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani nya yang baik dengan yang tidak, terutama dalam mengikuti pembelajaran penjas. sampai saat ini kondisi pelajaran penjas belum efektif meskipun telah dilakukan berbagai upaya pemberian dan melalui jalur pendidikan dan pelatihan guru.

Dari masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana-sarana pendukung agar siswa putra termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya. Maka latihan fisik berupa circuit training ini merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hal itu yang membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang "Metode Pembelajaran Sirkuit Training Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus".

B. Metode Penelitian

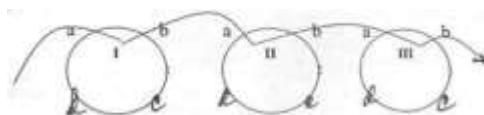
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani menggunakan metode pembelajaran sirkuit training. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian ini merupakan Penelitian Tindak Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif (Wiriatmadja, 2008 : 83), artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerja sama dengan rekan Guru Penjasorkes dari SMP Muhammadiyah 2. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Menurut Rochiati Wiriatmadja (2008 : 13) penelitian tindakan adalah bagaimana

guru dapat mengorganisasikan kondisi pembelajaran dan belajar dari pengalamannya sendiri. Secara sederhana PTK dapat diartikan sebagai penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik.

Kedua pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek atau data yang menjadi pusat penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting. Hal ini didasarkan atas pernyataan Arikunto (2006:134) ditegaskan bahwa untuk sekedar cancerancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih". Sampel yang diambil dari populasi kelas viii smp muhammadiyah 2 gisting sebanyak 30 siswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Gisting dengan Kurikulum 2013 revisi semester genap tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan

tujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani dalam latihan sirkuit training. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Secara sederhana akan menggunakan model Kemmis dan McTaggart, dan dalam setiap siklus terdapat 4 langkah yaitu *Planning* (perencanaan), *Acting* (tindakan), *Observing* (pengamatan), dan *Reflecting* (refleksi).



Gambar 1. Spiral Penelitian Tindakan Kelas oleh Muhajir yang dikutip dalam Herman Tarigan (2011:103)

Sebelum pelaksanaan dimulai penulis telah mempunyai daftar nilai, atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan siklus II dilaksanakan. Setelah kita mengetahui hasil belajar dari pra siklus, maka sebelum melaksanakan siklus I dan siklus II maka penulis menyiapkan daftar nilai perbuatan dan lembar observasi untuk diberikan kepada teman sejawat, untuk diisi saat teman sejawat melaksanakan observasi pembelajaran.

Tes yang digunakan tes kebugaran (uji kebugaran/bleep tes) Alat yang

digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan kognitif dan psikomotor sebagai nilai proses.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mendeskripsikan hasil skor pengukuran ranah kognitif dan ranah psikomotor sirkuit training, setelah didapatkan skor masing-masing siswa, maka dengan teknik presentase yaitu dengan rumusan sebagai berikut : (Kusumawati 2015:130)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Gisting, Tanggamus. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani masih rendah dibawah KKM mencakup 60 % dari jumlah siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Gisting, Tanggamus.

**Tabel 1. Keadaan Awal (prasilus)
Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas
VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting,
Tanggamus**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Ket
1	0 – 74	18	60 %	Belum tuntas
2	75 – 100	12	40 %	Tuntas
	Rata – Rata (Kelas)			72,33
	Nilai Tertinggi (Kelas)			85
	Nilai Terendah (Kelas)			61

Tabel 2. Siklus I Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting, Tanggamus

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Ket
1	0 – 74	11	36,67 %	Belum tuntas
2	75 – 100	19	63,33 %	Tuntas
	Rata – Rata (Kelas)			76,93
	Nilai Tertinggi (Kelas)			88
	Nilai Terendah (Kelas)			64

Tabel 3. Data Peningkatan Siswa pada Proses Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Pada Siklus 1

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	3
2	Keterlibatan Anak	3
3	Motivasi / Keinginan	3
4	Perhatian / Fokus	2
5	Aktif / Banyak Bergerak	2
Total Skor		13
Rata-Rata		2,6

Tabel 4. Siklus II Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting, Tanggamus

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	0 – 74	8	26,67 %	Belum tuntas
2	75 – 100	22	73 %	Tuntas
Rata – Rata (Kelas)			79,73	
Nilai Tertinggi (Kelas)			89	
Nilai Terendah (Kelas)			69	

Tabel 5. Data Peningkatan Siswa pada Proses Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Pada Siklus II

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	3
3	Motivasi / Keinginan	4
4	Perhatian / Fokus	3
5	Aktif / Banyak Bergerak	4
Total Skor		18
Rata-Rata		3,6

Tabel 6. Siklus III Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting, Tanggamus

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	0 – 74	4	13,33 %	Belum tuntas
2	75 – 100	26	87 %	Tuntas
Rata – Rata (Kelas)			81,6	
Nilai Tertinggi (Kelas)			90	
Nilai Terendah (Kelas)			71	

Tabel 7. Data Peningkatan Siswa pada Proses Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siklus III

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	4
3	Motivasi / Keinginan	4
4	Perhatian / Fokus	4
5	Aktif / Banyak Bergerak	4
Total Skor		20
Rata-Rata		4

Hasil Penelitian Vo2max siswa

Tabel 8. Deskripsi Hasil Tes Bleep Tes Siswa

	Pretest	Posttest	
Rata-rata	28,67	Rata-rata	31,83
Nilai Tertinggi	38,9	Nilai Tertinggi	40,5
Nilai Terendah	19,2	Nilai Terendah	22,8

Tabel 9. Uji Pengaruh

Kel	Rata-rata	t-test for equality of means			
		t hit	t tab	selisih	%
Pretest	28,67				
Posttest	31,83	8,3	2,0	3,16	11,02
		02	45		

Pembahasan

1. Siklus I

Pada siklus I, tindakan dalam proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting sudah berjalan cukup baik, ditandai dengan sebagian besar siswa merasa senang dan antusias mengikuti kegiatan yang dilaksanakan dengan metode sirkuit training. Metode ini dinilai sesuai

dengan karakteristik fisik dan perkembangan siswa, sehingga memudahkan mereka melakukan setiap bentuk latihan di tujuh pos yang meliputi push up, sit up, ladder drill, sprint, shuttle run, lari zig-zag, dan bleep test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dibandingkan kondisi awal. Observasi juga mencatat bahwa partisipasi, keterlibatan, dan motivasi siswa berada pada kategori baik dengan skor rata-rata 2,6, meskipun masih ada sebagian siswa yang kurang aktif bergerak dan kurang fokus terhadap instruksi guru.

2. Siklus II

Pada siklus II, tindakan dalam proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan siklus sebelumnya. Sebagian besar siswa tampak antusias mengikuti pembelajaran dengan metode sirkuit training yang dimodifikasi durasi latihannya menjadi lebih panjang pada setiap pos, meliputi push up, sit up, ladder drill, sprint, shuttle run, lari zig-zag, dan bleep test. Perubahan durasi latihan ini membuat siswa memiliki kesempatan lebih banyak untuk mengasah keterampilan dan meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal. Observasi selama pembelajaran juga memperlihatkan peningkatan partisipasi, motivasi, dan keaktifan siswa dengan skor rata-rata 3,6, menandakan keterlibatan siswa yang lebih baik. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa siswa yang kurang fokus dan kurang aktif

bergerak, sehingga pembelajaran belum sepenuhnya optimal.

3. Siklus III

Pada siklus III, proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dengan metode sirkuit training sudah menunjukkan hasil yang sangat baik dan memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus III dilakukan dengan menambah durasi latihan di setiap pos serta mempertahankan variasi gerakan yang telah dirancang pada siklus sebelumnya, sehingga pembelajaran menjadi semakin menantang dan menarik bagi siswa. Peningkatan intensitas latihan membuat siswa lebih bersemangat, aktif bergerak, dan termotivasi untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Observasi juga mencatat skor rata-rata 4 pada aspek partisipasi, keterlibatan, motivasi, perhatian, dan keaktifan siswa, yang menandakan pembelajaran berlangsung dengan optimal. Dengan demikian, tindakan pada siklus III dinyatakan berhasil meningkatkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting. Pendekatan pembelajaran ini dapat dijadikan acuan dalam pembelajaran selanjutnya, sementara kendala yang muncul dapat menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui metode *sirkuit training* pada siswa

kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting selama tiga siklus dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil pengamatan dan evaluasi, di mana pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 baru 12 siswa (40%), pada siklus I meningkat menjadi 19 siswa (63,33%), kemudian pada siklus II meningkat lagi menjadi 22 siswa (73%), dan pada siklus III mencapai 26 siswa (87%) yang mencapai nilai KKM 75 bahkan lebih. Dengan demikian, ketuntasan klasikal pada kelas tersebut telah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar, sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan kemampuan aktivitas kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyanti, A. (2020). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik*.
- Amri, Sofan. 2013. *Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013*. PT. Prestasi Pustakarya, Jakarta.
- Fahmi, A., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Kebugaran Jasmani pada Klub Sepakbola. E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 1(2), 50–53.
- Febi, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo_{2max}) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509–526.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Hermawan, F. L., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Tumpang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 82–90.
- Husdarta. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta, Bandung
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung Alfabeta
- Mandalawati, T. K., Luthfitasari, D., & ... (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kejobong. ... *Seminar Nasional Ilmu* ..., 1(1), 132–140.

Mawardinur, Azandi, F., & Nugroho, A. (2022). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. *Jurnal Prestasi*, 6(2), 81–85.

Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.

Oktaliana, R. (2021). *Pengembangan Model Bermain Sirkuit Training Untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar Dalam Mata Pelajaran Pjok*.

Sugiono. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Universitas Nusantara Kediri, Kediri.

Tarigan, Herman. (2019). *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Penerbit Hamim Grup, Metro. Lampung.

Yani, N. (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Investigasi Kelompok Pada Mata Pelajaran Fiqih Materi Pokok Shalat Jumat Di Kelas Vii Di Mts. Al-Hasanah Medan*.

Yuriansyah. (2017). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp 04 Menggala Kab.Tulang Bawang*.