

PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS MEDIA VISUAL STATIS TERHADAP MOTIVASI LATIHAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLA FUTSAL DI SMP NEGERI 146 JAKARTA

Mabrur Febriansyah¹, Rhama Nurwansyah Sumarsono², Irfan Zinat Achmad³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

¹brurr140204@gmail.com, ²rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id,

³irfan.za@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the influence of the circuit training method using static visual media on students' enthusiasm for practicing in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 146 Jakarta. This research uses a quantitative approach with experimental methods and adopts a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 30 futsal extracurricular participants selected using the total sampling method. The research instrument is an exercise motivation questionnaire which has been tested for validity and robustness. Data analysis was carried out using the Shapiro-Wilk normality test, the Levene Test homogeneity test, and the Paired Sample t-test hypothesis test, all operated via IBM SPSS Statistics 29 software. The results showed that the average motivation to practice increased from 72.83 during the initial exam to 80.50 during the final exam. The results of hypothesis testing show a calculated t value of 9.500 which is greater than the t table value of 2.045, with a significance level of 0.000 which is smaller than 0.05. From these results it can be concluded that the circuit training method which uses static visual media has a significant influence on students' motivation to practice in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 146 Jakarta.

Keywords: circuit training, static visual media, training motivation, futsal

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode circuit training yang menggunakan media visual statis terhadap semangat berlatih siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan mengadopsi desain satu kelompok pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang peserta ekstrakurikuler futsal yang dipilih dengan metode total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner motivasi berolahraga yang sudah diuji kevalidannya dan ketangguhannya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene Test, serta uji hipotesis Paired Sample t-test, semua dioperasikan melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistics 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata motivasi untuk berlatih naik dari 72,83 pada saat ujian awal menjadi 80,50 pada saat ujian akhir. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 9,500 yang lebih besar dari

nilai t tabel sebesar 2,045, dengan tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode circuit training yang menggunakan media visual statis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berlatih siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta.

Kata Kunci: Circuit Training, Media Visual Statis, Motivasi Latihan, Futsal

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik melalui kegiatan gerak yang disusun secara terencana. Salah satu cara mengajarkan olahraga di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk membangun minat, bakat, dan prestasi siswa dalam bidang olahraga.

Futsal adalah salah satu jenis olahraga yang sering disukai oleh peserta didik karena permainannya cepat, bergerak dinamis, dan membutuhkan kerja sama tim yang baik. Program latihan futsal bisa berjalan baik tidak hanya karena kemampuan teknik dan kondisi fisik peserta didik, tetapi juga karena semangat dan motivasi mereka dalam berlatih. Motivasi adalah sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu

agar mencapai tujuan yang diinginkan (Uno, 2021).

Berdasarkan pengamatan awal terhadap peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta, terdapat sebagian siswa yang menunjukkan semangat berlatih yang masih kurang maksimal. Kondisi itu bisa dilihat dari semangat latihan yang kurang, perhatian terhadap petunjuk pelatih yang rendah, serta sikap yang tidak aktif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Motivasi dalam berlatih sangat penting untuk mendukung keberhasilan pembinaan olahraga. Peserta didik yang termotivasi tinggi biasanya lebih taat aturan, lebih sering mengikuti latihan, dan lebih tekun dalam menjalani program dibandingkan peserta didik yang kurang termotivasi (Komarudin, 2021).

Cara yang bisa dipakai untuk meningkatkan semangat berolahraga adalah dengan melakukan latihan circuit. Latihan berbasis sirkuit adalah

cara berolahraga dengan mengikuti beberapa titik atau stasiun latihan yang disusun dengan rapi dan dilakukan satu per satu. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2021), latihan circuit bisa membuat peserta lebih tertarik karena memberi variasi gerakan yang membantu mengurangi rasa bosan.

Selain cara berlatih, penggunaan gambar, poster, atau ilustrasi gerakan yang tidak bergerak juga bisa membantu siswa memahami perintah latihan dengan lebih mudah. Media visual statis dapat memperhatikan dan meningkatkan minat siswa selama proses belajar maupun latihan berlangsung, seperti yang dikemukakan oleh Arsyad (2020).

Penelitian oleh Hakim dan tim pada tahun 2020 menunjukkan bahwa latihan circuit dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik para siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal. Penelitian yang dilakukan Yusuf dan Arifin pada tahun 2022 menunjukkan bahwa penggunaan media visual memberikan dampak positif pada semangat belajar peserta didik. Namun penelitian yang menggabungkan latihan circuit

dengan media visual statis untuk meningkatkan semangat berlatih futsal masih belum banyak. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana pengaruh metode circuit training yang menggunakan media visual statis terhadap semangat dan keinginan berlatih siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design.

Populasi penelitian mencakup semua siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 30 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tentang motivasi berlatih yang dibuat berdasarkan indikator seperti minat, perhatian, ketekunan, dan perasaan senang. Analisis data dilakukan

dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 29. Pada prosesnya, dilakukan beberapa uji yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan metode Paired Sample t-test. Uji tersebut dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Statistik Deskriptif Motivasi Latihan

Variabel	N	Mean
Pretest	30	72,83
Posttest	30	80,50

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata motivasi latihan peserta ekstrakurikuler futsal sebelum diberikan perlakuan (pretest) sebesar 72,83. Setelah diberikan perlakuan berupa metode circuit training berbasis media visual statis, rata-rata motivasi latihan meningkat menjadi 80,50. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan motivasi latihan sebesar 7,67 poin.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Sig.
Pretest	0,225
Posttest	0,078

Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,225 dan posttest sebesar 0,078. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
24,007	1	58	0,000

Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas

diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang tidak homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test

Mean Difference	t hitung	Sig. (2-tailed)
7,667	9,500	29 0,000

Hipotesis nol (H_0) ditolak apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sebaliknya, H_0 diterima apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel atau nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar 9,500 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 29. Nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,045. Karena nilai t hitung (9,500) lebih besar daripada t tabel (2,045) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode circuit training berbasis media visual statis berpengaruh signifikan terhadap motivasi latihan peserta

ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta

Penelitian menunjukkan bahwa metode latihan circuit yang menggunakan media visual statis berdampak cukup besar terhadap semangat berlatih siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta. Hasilnya menunjukkan kenaikan rata-rata skor motivasi berlatih dari 72,83 pada awal pengujian menjadi 80,50 pada akhir pengujian.

Peningkatan motivasi dalam latihan bisa dijelaskan karena metode circuit training memiliki variasi aktivitas di setiap stasiun yang dilakukan. Berbagai jenis latihan yang diberikan membuat siswa lebih semangat, tidak cepat merasa jenuh, dan setiap sesi latihan memberikan tantangan yang berbeda. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Bompa dan Buzzichelli (2021) yang mengatakan bahwa berbagai jenis latihan dapat meningkatkan partisipasi peserta dalam proses latihan.

Selain itu, menggunakan gambar dan ilustrasi yang bergerak membantu siswa memahami perintah latihan dengan lebih mudah. Media visual memberikan gambaran yang

lebih jelas tentang gerakan yang harus dilakukan, sehingga peserta didik lebih yakin dan percaya diri saat menjalankan tugas latihan. Arsyad (2020) menyatakan bahwa penggunaan media visual dapat membantu meningkatkan perhatian, minat, serta pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

Dari sudut pandang psikologi olahraga, motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan faktor-faktor yang berasal dari luar diri. Dalam penelitian ini, variasi latihan menggunakan circuit training dan media visual statis berperan sebagai faktor ekstrinsik yang mampu membangkitkan motivasi intrinsik siswa untuk mengikuti latihan dengan lebih baik (Komarudin, 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Hakim et al. (2020) yang menunjukkan bahwa latihan circuit mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Temuan penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Yusuf dan Arifin (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual memiliki dampak positif terhadap semangat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan demikian, metode circuit training yang menggunakan media visual statis tidak hanya menunjukkan perbedaan yang berarti secara statistik, tetapi juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan motivasi peserta ekstrakurikuler futsal saat berlatih.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode circuit training yang menggunakan media visual statis berdampak nyata terhadap semangat berlatih siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 146 Jakarta. Hal ini terbukti dari nilai t hitung yang mencapai 9,500, yang lebih tinggi dari nilai t tabel sebesar 2,045, serta nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh yang terjadi termasuk dalam kategori sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Alhadi, S., Saputra, A., & Pratama, R. (2022). Pengaruh penggunaan media audio visual terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 145–153.

- Arsyad, A. (2020). Media pembelajaran. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2021). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh circuit training dan interval training terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(1), 28–35.
- Hidayat, S., & Nur, L. (2021). Motivasi belajar dan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 134–142.
- Kurniawan, R., & Mylsidayu, A. (2020). Psikologi olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lhaksana, J. (2019). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mawahib, K., Prasetyo, Y., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh circuit training terhadap motivasi aktivitas olahraga peserta didik. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 5(2), 101–109.
- Nurseto, T. (2020). Membuat media pembelajaran yang menarik. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*.
- Rozi, M. F., Putra, J., & Suwirman. (2023). Motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Wahana Didaktika.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective. *Contemporary Educational Psychology*.
- Saputra, A. H., Rasyono, & Agustina, W. (2021). Pengaruh penggunaan media pembelajaran visual terhadap motivasi belajar PJOK siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 89–97.
- Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2020). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson.
- Sipayung, A. Y., Rifki, M. S., & Bahtra, R. (2024). Hubungan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Smaldino, S. E., Lowther, D. L., & Russell, J. D. (2019). *Instructional Technology and Media for Learning*. New York: Pearson.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sundawa, R. P., & Maksum, A. (2024). Motivasi siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*
- Uno, H. B. (2021). Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Winarno, M. E. (2020). Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani. Malang: UM Press.
- Yusuf, M., & Arifin, Z. (2022). Pengaruh media visual terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 55–63.
- Yusuf, M., & Arifin, Z. (2022). Penggunaan media visual dalam meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–53.