Peningkatan Motivasi Belajar melalui Metode Circuit Training pada Mata Pelajaran PJOK Kelas XII SMA Batik 1 Surakarta

Lucky Adhitya Ramadhan[1], Muhammad Fadlil Azhim[2] ,
Dewingga Hastungkoro[3], Muhad Fatoni[4]
[1,2,3,4] PPG FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta
peserta.42477@ppg.belajar.id[1], peserta.41312@ppg.belajar.id[2],
peserta.41438@ppg.belajar.id[3], mf378@ums.ac.id[4]

ABSTRACT

This study was motivated by the low learning motivation of students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning, particularly in physical fitness material. This condition was indicated by students' low enthusiasm, activity, and participation during the learning process. This study aimed to improve students' learning motivation through the implementation of the Circuit Training *method in PJOK learning for Grade XII students at SMA Batik 1 Surakarta. This study employed Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and McTaggart model, which was conducted in two cycles. Each cycle consisted of planning, action implementation, observation, and reflection. The subjects were 40 Grade XII.12 students of SMA Batik 1 Surakarta. Data were collected through learning motivation questionnaires, observation sheets, and documentation, and were analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods by comparing the results of the pre-cycle, Cycle I, and Cycle II. The results showed that the implementation of the* Circuit Training *method improved students' learning motivation. Students became more active, enthusiastic, and engaged in the learning process through activities conducted at several training stations. The Friedman test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in students' learning motivation among the pre-cycle, Cycle I, and Cycle II. Therefore, the* Circuit Training *method can be used as an alternative PJOK learning method to improve students' learning motivation in physical fitness material.*

Keywords*: learning motivation, Circuit Training, Classroom Action Research, Physical Education, physical fitness.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi kebugaran jasmani. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh rendahnya antusiasme, keaktifan, dan partisipasi murid selama mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar murid melalui penerapan metode Circuit Training *pada pembelajaran PJOK kelas XII SMA Batik 1 Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*

dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 40 peserta didik kelas XII.12 SMA Batik 1 Surakarta. Data dikumpulkan melalui angket motivasi belajar, lembar observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan membandingkan hasil pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode Circuit Training *dapat meningkatkan motivasi belajar murid. Murid menjadi lebih aktif bergerak, antusias, dan terlibat dalam proses pembelajaran melalui aktivitas pada beberapa pos latihan. Hasil uji Friedman menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi belajar murid antara pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Dengan demikian, metode* Circuit Training *dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada materi kebugaran jasmani.*

Kata Kunci: *motivasi belajar, Circuit Training, Penelitian Tindakan Kelas, PJOK, kebugaran jasmani.*

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi murid secara menyeluruh, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat (Amaliyah & Rahmat, 2021). Oleh karena itu, proses pembelajaran harus dirancang agar mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, dan mendorong murid untuk aktif berpartisipasi. (Noor, 2018)

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran (Rahman, 2022). Murid yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan antusiasme, semangat, dan keterlibatan aktif selama mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, murid dengan motivasi belajar rendah akan menunjukkan sikap pasif, kurang berpartisipasi, mudah bosan, bahkan kurang memiliki keinginan untuk mencapai tujuan pembelajaran (Syaukani et al., 2020). Oleh karena itu, guru perlu menciptakan pembelajaran yang

mampu membangkitkan motivasi belajar murid melalui penggunaan metode pembelajaran yang menarik, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik materi maupun kondisi sekolah (Mea, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas XII.12 SMA Batik 1 Surakarta, ditemukan bahwa motivasi belajar murid pada mata pelajaran PJOK masih tergolong rendah. Kondisi tersebut terlihat dari masih banyak murid yang kurang antusias saat mengikuti pembelajaran, kurang aktif dalam melakukan aktivitas gerak, sering menunda pelaksanaan tugas praktik, serta menunjukkan tingkat partisipasi yang rendah selama proses pembelajaran berlangsung (Murjani & Mashud, 2025).

Rendahnya motivasi belajar tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah lokasi lapangan olahraga yang cukup jauh dari ruang kelas, sehingga peserta didik harus berjalan dengan jarak tertentu sebelum kegiatan pembelajaran dimulai (Kufuwan & Efendi, 2025). Kondisi tersebut menyebabkan sebagian murid sudah merasa lelah sebelum memasuki inti pembelajaran. Selain itu, jadwal PJOK yang sering ditempatkan pada jam pelajaran terakhir atau siang hari mengakibatkan kondisi fisik peserta didik menurun karena telah mengikuti berbagai mata pelajaran sebelumnya. Akibatnya, semangat belajar berkurang dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran menjadi tidak optimal (Novitasari & Hartoto, 2020).

Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, maka tujuan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani, akan sulit tercapai secara maksimal (Mashud, 2019). Rendahnya motivasi belajar tidak hanya berdampak pada keterlibatan peserta didik selama pembelajaran, tetapi juga berpengaruh terhadap hasil belajar, tingkat kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab (Utami et al., 2024). Salah satu alternatif solusi yang dipandang mampu mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan metode Circuit Training. Circuit Training merupakan metode latihan yang dilakukan melalui beberapa pos latihan secara berurutan dengan jenis aktivitas yang bervariasi (Afdinda et al., 2021). Setiap pos memiliki bentuk latihan

yang berbeda sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik, menantang, dan tidak monoton. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, metode ini juga memungkinkan seluruh peserta didik aktif bergerak tanpa harus menunggu giliran terlalu lama (Wisata et al., 2026).

Berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penerapan Circuit Training dapat meningkatkan motivasi belajar, aktivitas murid, serta hasil belajar pada pembelajaran PJOK. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode Circuit Training layak diterapkan sebagai salah satu inovasi pembelajaran untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar peserta didik, khususnya pada materi kebugaran jasmani (Majdin et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul "Peningkatan Motivasi Belajar melalui Metode Circuit Training pada Mata Pelajaran PJOK Kelas XII SMA Batik 1 Surakarta." Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya perbaikan kualitas pembelajaran PJOK sehingga murid lebih termotivasi mengikuti pembelajaran, aktif bergerak, serta memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penerapan Circuit Training dapat meningkatkan motivasi belajar, aktivitas murid, serta hasil belajar pada pembelajaran PJOK. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode Circuit Training layak diterapkan sebagai salah satu inovasi pembelajaran untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar peserta didik, khususnya pada materi kebugaran jasmani (Marpaung et al., 2025). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul "Peningkatan Motivasi Belajar melalui Metode Circuit Training pada Mata Pelajaran PJOK Kelas XII SMA Batik 1 Surakarta." Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya perbaikan kualitas pembelajaran PJOK sehingga peserta didik lebih termotivasi mengikuti pembelajaran, aktif bergerak, serta memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk

meningkatkan motivasi belajar murid melalui penerapan metode *Circuit Training* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Wulandari & Jariono, 2022).

Penelitian dilaksanakan di kelas XII.12 SMA Batik 1 Surakarta dengan jumlah siswa sebanyak 40 orang pada materi kebugaran jasmani. Penelitian menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Machali, 2022).

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran dan merancang aktivitas *Circuit Training* sesuai dengan kondisi murid. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan metode *Circuit Training* melalui beberapa pos latihan yang melibatkan murid secara aktif. Selama proses pembelajaran, dilakukan observasi untuk mengetahui tingkat motivasi, keaktifan, dan partisipasi murid. Hasil observasi kemudian digunakan sebagai bahan refleksi untuk memperbaiki pembelajaran pada siklus berikutnya (Wahyuni et al., 2022).

Subjek penelitian adalah 40 orang peserta didik kelas XII.12 SMA Batik 1 Surakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan angket motivasi belajar, lembar observasi, dan dokumentasi (Lestari, 2021). Angket digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi belajar murid, sedangkan lembar observasi digunakan untuk mengamati keaktifan dan keterlibatan peserta didik selama pembelajaran (Rahmandani et al., 2024). Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung pelaksanaan penelitian.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari skor angket motivasi belajar yang dibandingkan pada tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II (Adnan & Latief, 2020). Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan catatan selama proses pembelajaran. Penelitian dinyatakan berhasil apabila terjadi peningkatan motivasi belajar murid dan minimal 80% murid mencapai kategori motivasi belajar tinggi pada akhir siklus II (Sumiati, 2023). Pelaksanaan penelitian juga memperhatikan aspek etika dengan

melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru PJOK, menjaga kerahasiaan identitas murid, serta memastikan kegiatan Circuit Training dilaksanakan sesuai kondisi dan kemampuan murid dengan memperhatikan keselamatan selama pembelajaran.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada siklus I, pembelajaran dilakukan dengan menggunakan beberapa pos latihan. Peserta didik dibagi ke dalam kelompok dan melakukan latihan secara bergantian pada setiap pos. Metode ini membuat peserta didik lebih banyak bergerak dan terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran (Mulyana et al., 2024). Namun, masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang aktif dan membutuhkan arahan dari guru.

Pada siklus II, dilakukan perbaikan berdasarkan hasil refleksi siklus I. Pengaturan kelompok, pemberian instruksi, dan pendampingan selama latihan dilakukan dengan lebih baik. Murid terlihat lebih aktif, antusias, dan mampu mengikuti kegiatan Circuit Training dengan lebih tertib. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan beberapa pos latihan dengan aktivitas yang bervariasi dapat membuat pembelajaran lebih menarik dan tidak monoton.

Pada penelitian ini penulis melakukan uji normalitas yang digunakan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak (Ramadhan et al., 2025). Pengujian ini dilakukan menggunakan metode Kolmogrov-Smirnov, kriteria yang digunakan untuk menentukan distribusi data adalah sebagai berikut: jika nilai p>0,05, data dianggap berdistribusi secara normal, sedangkan jika p<0,05, data dianggap tidak berdistribusi secara normal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program SPSS 27 untuk melakukan uji normalitas. Hasil pengujian normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.2 Test of Normality

	Kolmogrov-Smimov			Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pra Siklus	.281	40	<,001	.455	40	<,001
Silklus 1	.159	40	.012	.936	40	.025

Siklus 2	.092	40	.200	938	40	.308

Berdasarkan tabel data hasil uji normalitas diatas, diperoleh nilai p=0,01, p=0,025, p=0,308. Hasil uji normalitas tersebut berarti pra siklus dan siklus 1 tidak berdistribusi secara normal dikarenakan <0,05 dan siklus 2 berdistribusi secara normal dikarenakan melebihi batas signifikansi >0,05. Oleh karena asumsi data normalitas tidak terpenuhi, maka uji yang dilakukan selanjutnya yaitu uji Friedman Test.

Setelah melakukan uji normalitas, kemudian uji statistik yang dilakukan adalah uji Friedman Test karena uji normalitas tidak terpenuhi. Berikut data tabel uji Friedman Test:

Tabel.1.2 Test Statistic[a]

N	40
Chi-Square	74.075
df	2
Asymp. Sig.	<,001

a. Friedman test

Karena 0,001 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada motivasi belajar peserta didik antara pra-siklus, siklus I, dan siklus II.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar peserta didik setelah diterapkan metode Circuit Training pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani. Penelitian dilaksanakan pada murid kelas XII.12 SMA Batik 1 Surakarta dengan jumlah 40 murid melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Zulfah, 2023). Pada kondisi awal atau pra-siklus, motivasi dan keterlibatan murid dalam pembelajaran masih belum optimal. Beberapa murid terlihat kurang antusias, kurang aktif melakukan aktivitas gerak, serta masih menunda dalam melaksanakan tugas praktik. Kondisi tersebut menjadi dasar penerapan metode Circuit Training sebagai upaya meningkatkan motivasi dan keaktifan murid.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Circuit Training dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi belajar murid kelas XII.12 SMA Batik 1 Surakarta pada mata pelajaran PJOK, khususnya materi

kebugaran jasmani (Pramilu et al., 2019). Pelaksanaan pembelajaran melalui beberapa pos latihan membuat peserta didik lebih aktif bergerak, lebih antusias, dan lebih terlibat dalam kegiatan pembelajaran murid juga mendapatkan kesempatan untuk bekerja sama dengan teman serta melakukan berbagai bentuk latihan secara langsung.

Penerapan metode Circuit Training melalui dua siklus yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi memberikan kesempatan kepada guru untuk melakukan perbaikan pembelajaran secara bertahap. Dengan demikian, metode Circuit Training dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan tidak monoton untuk meningkatkan motivasi serta keterlibatan murid dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode penelitian pendidikan penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif, penelitian tindakan kelas*. Erhaka Utama.

Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *1*(2), 136–142.

Amaliyah, A., & Rahmat, A. (2021). Pengembangan potensi diri peserta didik melalui proses pendidikan. *ATTADIB*, *5*(1), 28–45.

Kufuwan, A., & Efendi, A. (2025). Pengaruh Sarana Prasarana Olahraga terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran PJOK Kelas 4 Sdn 01 Mindahan Tahun Pelajaran 2023/2024. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *13*(1).

Lestari, R. D. (2021). Upaya meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran daring melalui media game edukasi wordwall di kelas IV sdn 01 Tanahbaya Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal ilmiah profesi guru (JIPG)*, *2*(2), 111–116.

Machali, I. (2022). Bagaimana melakukan penelitian tindakan kelas bagi guru. *Ijar*, *1*(2), 2012–2022.

Majdin, M., Rostati, R., & Firmansah, F. (2025). Implementasi Model

Circuit Training untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, *2*(3), 56–64.

Marpaung, R. E. R., Suharti, S., & Muhyi, M. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Sirkuit TrainingTerhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *10*(1), 14–18.

Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*.

Mea, F. (2024). Peningkatan efektivitas pembelajaran melalui kreativitas dan inovasi guru dalam menciptakan kelas yang dinamis. *Inculco Journal of Christian Education*, *4*(3), 252–275.

Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *24*(2), 112–120.

Murjani, A., & Mashud, M. (2025). Systematic literature review: Metode pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(2), 205–220.

Noor, T. (2018). rumusan tujuan pendidikan nasional pasal 3 undang-undang sistem pendidikan nasional No 20 Tahun 2003. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, *2*(01).

Novitasari, R., & Hartoto, S. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas di luar jam pelajaran PJOK dengan kondisi kebugaran jasmani siswa. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, *1*(1), 32–39.

Pramilu, E., Purnomo, D., & Artharina, F. P. (2019). Pengaruh Motivasi Siswa Setelah Mendapat Model Circuit learning terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, *3*(3), 361–369.

Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Prosiding Seminar Nasional*

Pendidikan Dasar.

Rahmandani, F., Hamzah, M. R., Handayani, T., & Fatimah, S. (2024). Penerapan Problem Based Learning (PBL) dalam peningkatan keaktifan dan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Pancasila di SMAN 2 Batu. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, *4*(3), 1016–1027.

Ramadhan, L. A., Fatoni, M., & Or, M. (2025). *Analisis Faktor Penyebab Cedera Olahraga Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Sepakbola Ditinjau Dari Posisi Pemain (Studi Analisis pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sumiati, S. (2023). Penerapan Model Contextual Teaching And Learning (CTL) untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, *8*(3), 611–619.

Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2), 117–125.

Utami, D. S., Putri, S. A., Suriansyah, A., & Cinantya, C. (2024). Pentingnya motivasi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik sekolah dasar. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, *2*(4), 2071–2082.

Wahyuni, N. P. S., Widiastuti, N. L. G. K., & Santika, I. G. N. (2022). Implementasi metode examples non examples dalam pembelajaran daring untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, *9*(1), 50–61.

Wisata, I. K., Sudiana, I. K., & Semarayasa, I. K. (2026). Systematic Literature Review: Pengaruh Metode Latihan Sircuit Training dan Interval Training Terhadap Kebugaran Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, *9*(1), 544–556.

Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 245–259.

Zulfah, N. (2023). Pemanfaatan

media game edukasi Wordwall untuk meningkatkan minat belajar siswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, *1*(1), 11.