

**PENERAPAN METODE CIRCUIT TRAINING PADA MATERI KEBUGARAN
JASMANI DI KELAS IX B SMPN 5 PALU**

Salim¹, Gunawan²

^{1,2}Universitas Tadulako

Email: salym.alidrus25@gmail.com

Abstrak: Rendahnya motivasi belajar PJOK peserta didik pada materi kebugaran jasmani kelas IX B SMP Negeri 5 Palu menjadi pendorong penelitian ini. Metode circuit training menggunakan media gambar menjadi salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan menggunakan metode circuit training dan media gambar. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus pembelajaran. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah dengan menggunakan metode circuit training dan media gambar dalam dua siklus pembelajaran, dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik yang berpengaruh pada hasil belajar yang mengalami peningkatan dari setiap siklusnya.

Kata Kunci: Circuit Training, Media Gambar, Pjok

***Abstract:** The low motivation to learn PJOK of students in physical fitness material for class IX B of SMP Negeri 5 Palu is the driving force behind this research. The circuit training method using image media is one way to overcome this problem. This research aims to increase students' learning motivation by using the circuit training method and image media. The method used is Classroom Action Research (CAR) with two learning cycles. The results obtained from this research are that by using the circuit training method and image media in two learning cycles, it can increase students' learning motivation which has an effect on learning outcomes which have increased from each cycle.*

***Keywords:** Circuit Training, Image Media, Pjok.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana komptisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga, Menurut Seno Gumira Ajidarma (Ibeng,2021). Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan serta alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial yang sifatnya periodik.

Peserta didik yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga dapat dilihat struktur anatomis-anthropometris serta fungsi fisiologisnya terlihat lebih unggul daripada peserta didik yang tidak aktif mengikuti kegiatan olahraga.

Sesuai dengan pemikiran diatas maka hasil belajar PJOK dari peserta didik perlu adanya perencanaan pembelajaran yang berkaitan dengan pengetahuan dasar peserta didik, cara belajar, karakteristik, motivasi belajar serta kesiapan sebelum mengikuti pembelajaran. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak hanya terfokus pada aspek keterampilan saja, melainkan juga pada aspek kognitif dan afektif seperti mata pelajaran yang lain (Melyza & Aguss, 2021).

Guru harus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan yang bisa membuat peserta didik antusias dalam mengikuti pembelajaran. Dengan cara tersebut diharapkan aktivitas peserta didik dapat meningkat dalam pembelajaran PJOK karena dapat berdampak pada keberhasilan atau hasil belajar peserta didik.

Namun beberapa studi masih menunjukkan banyak peserta didik belum aktif dalam pembelajaran PJOK, Seperti halnya kasus yang terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 5 Palu. Berdasarkan pengamatan secara langsung ternyata ada beberapa peserta didik yang terlihat kurang aktif dalam mengikuti pelajaran PJOK, ada yang malas-malasan bahkan ada yang berusaha untuk tidak mengikuti pelajaran akibatnya prestasi belajar menjadi rendah dan tidak mencapai ketuntasan yang ditentukan.

Dari permasalahan yang terjadi diatas, maka diperlukan solusi dari permasalahan tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode circuit training. Beberapa studi yang telah dilakukan mengenai penerapan pelatihan circuit training, diantaranya Ardika, dkk, (2015), Trisandy (2017), Romadhoni dkk,(2018), Satria (2018) memperoleh hasil berupa peningkatan prestasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

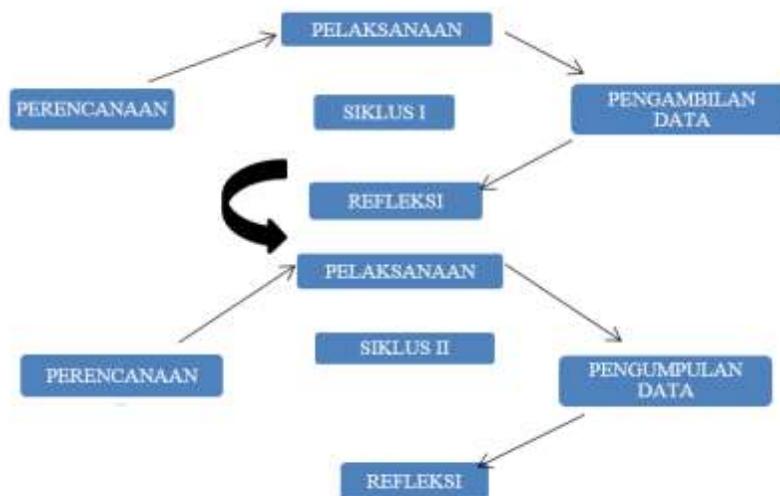
Circuit Training adalah rangkaian latihan yang terdiri dari pos-pos didalamnya. Pada umumnya circuit training adalah metode latihan memutar atau rotasi dari satu tempat ke tempat berikutnya atau dalam kata lain latihan yang terdiri dari beberapa pos yang memutar, namun juga dapat dikembangkan dalam proses pembelajaran, Irawan (Perdima,2017). Menurut Sadiman, Arief S. (2003) media gambar adalah suatu gambar yang berkaitan dengan materi pembelajaran yang berfungsi untuk menyampaikan pesan dari guru kepada peserta didik. Media gambar ini dapat

membantu siswa mengungkapkan informasi yang terkandung dalam masalah sehingga hubungan antar komponen dalam masalah tersebut dapat terlihat dengan lebih jelas.

METODE PENELITIAN

Menurut MC Taggart dan Kemmis, jenis penelitian yang akan dilakukan dikenal dengan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pedagogi guru dan meningkatkan standar hasil belajar siswa (Suprayitno, 2020). Permasalahan dalam pembelajaran dapat diselesaikan melalui penelitian tindakan kelas (Andika et al., 2020). Peserta didik mengikuti intruksi guru dan melaksanakan kegiatan yang sesuai arahan. Penelitian tindakan kelas dalam pelaksanaannya terdapat beberapa siklus. Terdapat empat sistematika dalam penelitian tindakan kelas yakni perencanaan, pelaksanaan, pengambilan data, refleksi (Syaifudin, 2021).

PTK adalah proses pengkajian materi masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya memecahkan masalah tersebut dengan cara melakukan tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut (Sanjaya, 2010: 26). Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Kasbolah (2001: 15), bahwa penelitian tindakan kelas merupakan penelitian tindakan dalam bidang pendidikan yang dilaksanakan dalam kawasan kelas dengan tujuan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan kualitas pembelajaran.



Sumber: Syaifudin, 2021

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX B SMP Negeri 5 Palu dengan jumlah peserta didik 23 peserta didik. Dari nilai PJOK yang diperoleh, anak yang mendapat nilai $\geq 70\%$ sebesar 48% dan peserta didik yang mendapat nilai $\leq 70\%$ sebesar 52%. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK baik secara individu maupun kelompok.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara melaksanakan proses pembelajaran dengan terlebih dahulu melakukan diagnostik awal berupa kognitif dan non kognitif dari hasil diagnostik tersebut maka dirancang perangkat pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik. dalam proses pembelajaran dilakukan pengamatan dengan mengisi instrumen penelitian yang telah disiapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas IX B di SMP Negeri 5 Palu. Sebelum dilakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan *pre test* terhadap peserta didik dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta didik mengenai materi kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus dan setiap siklus terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengambilan data dan refleksi.

Pada percobaan siklus I dimulai dengan perencanaan, masalah diidentifikasi dan disusun, peneliti dan guru berkolaborasi untuk memilih latihan praktik yang akan dilakukan peserta didik dengan menggunakan circuit training serta menyusun dan menyiapkan sarana yang dibutuhkan dalam kegiatan.

Dalam proses pembelajaran guru menjelaskan pembelajaran PJOK dengan menggunakan metode circuit training. Sub materi yang akan diajarkan kepada peserta didik adalah push up, sit up dan lompat rintangan melalui metode circuit training. Penggunaan rintangan *cone* merupakan alat yang digunakan peneliti untuk melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani ini dengan tujuan agar motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK dapat meningkat. Penelitian ini dilakukan dengan satu pertemuan setiap seklusnya, sebelum memulai siklus pertama, peneliti mendapatkan informasi awal mengenai keadaan peserta didik sebagai berikut:

Tabel. Data Kondisi Awal

No	Nama siswa	Aspek penilaian (skor)												Total skor	Nilai
		Push Up				Sit Up				Lompat Rintangan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Anas Saputra		✓				✓					✓		7	59
2	Dimas Saputra			✓				✓				✓		9	75
3	Fahri														
4	Hailul Risqy			✓				✓				✓		9	75
5	Moh. Erlangga Adrian		✓				✓					✓		5	42
6	Moh. Fahreza	✓					✓					✓		5	42
7	Muh. Rahmat Arif Hartawan		✓				✓					✓		7	59
8	Muhammad Angga Raditya				✓			✓				✓		10	85
9	Muhammad Darda Abdillah		✓				✓					✓		6	50
10	Restuning Jagat Joyo Wijoyo			✓			✓					✓		8	68
11	Moh. Rifan			✓				✓					✓	10	85
12	Rizky Arianto				✓			✓				✓		10	85
13	Reychan Aprilliansyah			✓				✓				✓		9	75
14	Arum Ade Saskia				✓		✓					✓		9	75
15	Diva Natasya			✓				✓				✓		9	75
16	Dzikra Rasyika			✓				✓				✓		8	68
17	Febrianti Angraini		✓				✓					✓		7	59

18	Fitrah Diamirzah		✓			✓				✓		7	59
19	Hayatul Qurania			✓		✓				✓		7	59
20	Inayah Risqiqah		✓			✓			✓			5	42
21	Nia Ramadhani			✓			✓			✓		9	75
22	Piyu Angresa				✓	✓				✓		9	75
23	Puji Angresa		✓				✓			✓		7	59
24	Siti Salsabila			✓			✓			✓		9	75

Nilai siswa tertinggi 85

Nilai siswa terendah 42

Nilai rata-rata 66

Jumlah siswa dengan nilai diatas KKM 11

Jumlah siswa dengan nilai dibawah KKM 12

Presentase siswa dengan nilai diatas KKM 48%

Presentase siswa dengan nilai dibawah KKM 52%

Sumber: Penulis

Berdasarkan tabel di atas data awal sebelum melakukan tindakan, peserta didik yang mendapat nilai di bawah KKM 48% . hal ini menu jukan bahwa banyak peserta didik kurang paham mengenai materi kebugaran jasmani push up, sit up dan lompat rintangan.

Dalam melaksanakan tindakan, peneliti dibantu oleh kolabolator yang bertujuan untuk dapat membandingkan data yang diperoleh peneliti dan kolaborator. Siklus pertama peneliti dan kolaborator melaksanakan penelitian dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Siklus Pertama

Keterangan	Peneliti	Kolaborator
Nilai siswa tertinggi		
Nilai siswa terendah	85	85
Nilai rat-rata	42	42
Jumlah siswa dengan nilai diatas KKM	66	66
Jumlah siswa dengan nilai dibawah KKM	11	11
Presentase siswa dengan nilai diatas KKM	48%	48%
Presentase siswa dengan nilai dibawah KKM	52%	52%

Sumber. Penulis

Berdasarkan pada tabel hasil siklus pertama, kemampuan peserta didik yang memperoleh nilai di atas KKM 11 Peserta didik (48%) dan 12 peserta didik (52%) belum tuntas. Data yang diperoleh pada siklus pertama masih belum memenuhi kriteria kesuksesan dari penelitian ini, pada siklus yang kedua sebelum memulai kegiatan peneliti dan kolaborator melakukan refleksi serta sebelum memulai pembelajaran memperhatikan situasi peserta didik selama proses pembelajaran. Seharusnya ada media yang bisa membantu peserta didik dalam melakukan gerakan di setiap postnya.

Siklus kedua

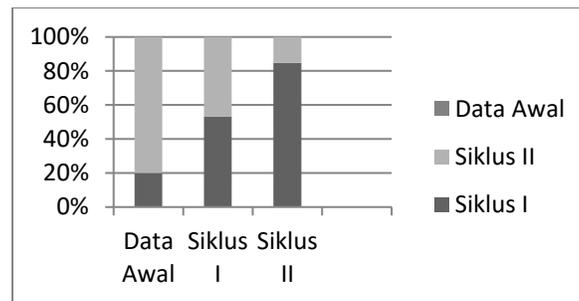
Siklus kedua dilaksanakan seperti pada siklus pertama dan mencoba untuk menerapkan media gambar di setiap post untuk memudahkan peserta didik mengingat gerakan yang akan di praktekan, sehingga memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Siklus Kedua

Keterangan	Peneliti	Kolaborator
Nilai siswa tertinggi		
Nilai siswa terendah	99	99
Nilai rat-rata	60	60
Jumlah siswa dengan nilai diatas KKM	66	66
Jumlah siswa dengan nilai dibawah KKM	19	19
Presentase siswa dengan nilai diatas KKM	82%	82%
Presentase siswa dengan nilai dibawah KKM	18%	18%

Sumber. Penulis

Hasil dari penelitian siklus II Hasil yang diperoleh 4 peserta didik (18%) yang belum tuntas, dibandingkan dengan 19 peserta didik (82%) yang tuntas. Peneliti dan kolaborator mempertimbangkan hasil belajar yang di dapatkan dari data awal dan siklus I,II. Penilaian hasil belajar peserta didik meningkat dari 20% menjadi 82%. Oleh karena itu pembelajaran kebugaran jasmanai, push up, sit up dan lompat rintangan dengan menggunakan metode circuit training dan media gambar dianggap efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik.



Sumber. Penulis

Pembahasan

Dalam kegiatan pembelajaran, diawali dengan guru menjelaskan mengenai Capaian pembelajaran dan Tujuan pembelajaran PJOK dengan menggunakan metode Circuit Training pada sub materi kebugaran jasmanai (push up, sit up dan lompat rintangan). Guru melakukan apersepsi dengan menjelaskan dan memberikan contoh praktik yang benar dalam circuit training. Hal ini bertujuan untuk mengajarkan kepada peserta didik bagaimana cara melakukan praktik dengan menggunakan metode circuit training serta kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan dalam praktik. Data awal hasil belajar peserta didik menunjukkan bawah masih banyak peserta didik yang belum mampu dalam materi kebugaran jasmani push up, sit up dan lompat rintangan.

Pada tahap refleksi siklus I , Hasil yang diperoleh informasi bahwa dalam menggunakan metode circuit training ada beberapa peserta didik yang masih bingung dalam menjalankan langkah-langkah atau mempraktikan gerakan di setiap post karena peserta didik lupa dengan gerakan yang akan dipraktikan.

Berdasarkan hasil belajar peserta didik pada siklus I, peserta didik yang mendapatkan nilai ≥ 70 ada 11 (48%) dan yang mendapatkan nilai ≤ 70 12 peserta didik (52%) . secara umum, kegiatan pembelajaran menggunakan metode circuit training pada siklus I berjalan dengan kondusif akan tetapi kesulitan yang dihadapi oleh pserta didik adalah peserta didik kesulitan dalam mengingat gerakan di setiap post oleh karena itu perlu ada media yang bisa membuat peserta didik ingat mengenai gerakan di setiap post. Berdasarkan lembar pengamatan peserta didik, pada pelaksanaan siklus I, peserta didik yang hadir ada 23 orang (100%) , peserta didik yang melakukan tugas individu sudah semua peserta didik (23) meskipun belum sempurna dalam melaksanakan praktik.

Berdasarkan lembar observasi guru, pada umumnya hasil yang diperoleh dari peserta didik baik, hal ini dapat dinilai dari penilaian dengan skor 4 namun untuk mencapai keberhasilan dalam

pembelajaran ini perlu adanya perbaikan atau media yang membantu pesertadidik untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pada siklus II, guru bersama dengan kolaborator merancang media pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam melakukan praktik di setiap post circuit training. Media yang dipilih adalah media gambar yang berisis tentang gambar kegiatan yang akan dilakukan kemudian di tempelkan dicorrn untuk memudahkan peserta didik mengingat gerakannya. Dalam pelaksanaan pembelajarannya guru menjelaskan pembelajaran PJOK menggunakan metode circuit training dengan menggunakan media gambar. Sub pokok bahasan yang akan di ajarkan adalah kebugaran jasmani (push up,sit up dan lompat rintangan) . apersepsi yang dilakukan oleh guru adalah dengan metode tanya jawab mengenai kesalahan-kesalahan yang biasa dilakukan dalam penerapan circuit training. Dalam proses praktik di lapangan, peneliti ikut mengawasi dan melihat proses dan hasil peserta didik. Hal ini dilakukan agar benar-benar mengetahui bagaimana peserta didik melakukan praktiknya. Bimbingan dilakukan secara individu pada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan. Evaluasi dilakukan dengan menunjukkan hasil belajar peserta didik dan pada akhir pembbelajaran guru bersama dengan peserta didik menyimpulkan mengenai praktik menggunakan circuit training dan media gambar .

Hasil pengamatan siklus II diperoleh peserta didik sudah terbiasa menggunakan metode circuit training dengan baik serta memperoleh nilai di atas KKM. Pada tahap refleksi siklus II latihan-latihan praktik sudah dapat dikerjakan dengan metode circuit training dengan media gambar dan nilai yang diperoleh, peserta didik yang memperoleh nilai ≥ 70 19 peserta didik (82%) dan yang memperoleh nilai ≤ 70 4 peserta didik (18%) . Berdasarkan lembar pengamatan peserta didik, pada pelaksanaan siklus I, peserta didik yang hadir ada 23 orang (100%). Berdasarkan hal di atas hasil belajar peserta didik pada siklus II ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan siklus I.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kemampuan serta hasil belajar peserta didik kelas IX B dalam mempraktikkan kebugaran jasmani (push up,sit up dan lompat rintangan) dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode circuit training dengan media gambar. Dengan menggunakan metode circuit training dengan media

gambar aktivitas peserta didik dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan dalam motivasi belajar PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, E., Meningkatkan, P.: Siswa, K., Senam, D., Roll, L., Menggunakan, D., Demonstrasi, M., Kaliglagah, S., Putra, E. A., Yono, T., & Usman, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Roll Depan Menggunakan Metode Demonstrasi di SDN Kaliglagah 03. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2)
- Ardika, IMY, dkk. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 3(1), 1-10
- Ibeng, P. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli*. Pendidikan.Co.Id
- Kasbolah (2001). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8-6. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Perdima, Feby Elra. 2017. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. *ALTIUS*, 02(01), 9-14
- Romadhoni, DI, dkk. (2018). Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Pemain Futsal Di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43-48
- Sadiman, Arief S. (2023). *Media Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sanjaya. (2010). *Penelitian Tindakan Sekolah*. Jakarta: Kencana
- Satria, HM., (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*. 11(1)
- Suprayitno, A, (2020). *Penelitian Tindakan Kelas Di Era 4.0*. Deepublish
- Syaifudin. (2021). Penelitian Tindakan Kelas (Teori dan Aplikasinya Pada Pembelajaran Bahasa Arab). *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1-17

Trisandy, M. (2017). Peningkatan VO2 Max Melalui Latihan Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 70-85