

## **Penerapan Circuit Training untuk Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK Siswa di SMA Negeri 9 Semarang**

**Ghiska Melindasari<sup>1</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>2</sup>, Priyo Hutomo<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Bidang Studi PJOK. Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50166, Indonesia

<sup>3</sup>SMA Negeri 9 Semarang, Jl. Cemara Raya, Padangsari, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah.

[1melindasarig@gmail.com](mailto:melindasarig@gmail.com)

[2bertikakusumaprstiw@upgris.ac.id](mailto:bertikakusumaprstiw@upgris.ac.id)

[3priyohutomo41@gmail.com](mailto:priyohutomo41@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan circuit training dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 9 Semarang. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek penelitian 58 siswa kelas XI. Masalah yang melatarbelakangi penelitian adalah rendahnya motivasi belajar dan kekuatan otot lengan siswa dalam pembelajaran PJOK. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan kuesioner motivasi belajar, dengan analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji t-test berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada motivasi belajar siswa dengan rata-rata skor meningkat dari 56,67 pada siklus 1 menjadi 66,69 pada siklus 2, atau terjadi peningkatan sebesar 17.69%. Uji t-test berpasangan menghasilkan nilai t hitung -14,56 dengan *p-value* 0,00, menunjukkan bahwa peningkatan motivasi belajar sangat signifikan secara statistik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan circuit training efektif untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa dan dapat direkomendasikan sebagai metode pembelajaran alternatif untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK.

**Kata kunci:** circuit training, PJOK, motivasi belajar, kekuatan otot lengan

### **ABSTRACT**

*This research aims to examine the effectiveness of circuit training implementation in improving students' learning motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at SMA Negeri 9 Semarang. This classroom action research was conducted in two cycles with 58 eleventh-grade students as research subjects. The background issues of this study were the low learning motivation and arm muscle strength of students in PJOK learning. Data collection methods included observation and learning motivation questionnaires, with data analysis using descriptive statistics and paired t-tests. The results showed a significant increase in students' learning motivation with average scores rising from 56.67 in cycle 1 to 66.69 in cycle 2, representing a 15.92% improvement. The paired t-test yielded a t-value of -14.56 with a p-value of 0.00, indicating that the increase in learning motivation was statistically significant. This study concludes that the implementation of circuit training is effective in improving students' PJOK learning motivation and can be recommended as an alternative learning method to enhance students' active participation in PJOK learning.*

**Keyword :** *circuit training, physical Education, learning motivation, arm muscle strength*

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mengembangkan fungsi penting dalam membentuk karakter dan mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh. Dalam pembelajaran PJOK mengintegrasikan dimensi kognitif, efektif dan psikomotor yang saling berkaitan dalam sebuah satu kesatuan (Suryadi, 2018). Dalam Pendidikan formal urgensi pembelajaran PJOK semakin diakui seiring meningkatnya masalah Kesehatan karena gaya hidup

remaja yang memiliki aktivitas fisik yang rendah. Menurut penelitian oleh (Kemenkes, 2020) mengungkapkan bahwa 26,1% anak Indonesia memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Pembelajaran PJOK mengalami evolusi yang signifikan dari sepanjang periode. Penerapan kurikulum merdeka menekankan pentingnya pembelajaran berbasis aktivitas fisik dengan fokus utama pada peningkatan kemampuan dan pembentukan karakter peserta didik (Kemendikbudristek, 2022). Materi pembelajaran kebugaran jasmani dalam PJOK menjadi salah satu usaha untuk meningkatkan aktivitas fisik yang diperlukan remaja.

Kebugaran jasmani dapat mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima, hal itu mampu meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, dan daya pikir (Fikri, 2017). Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak-anak dapat memberikan sejumlah manfaat, seperti peningkatan kualitas hidup mereka dalam hal kesehatan (Gu et al., 2016). Pada pengamatan awal di SMA Negeri 9 Semarang mengungkapkan bahwa kebugaran fisik siswa kelas XI masih belum optimal, terutama yang berkaitan dengan kekuatan otot lengan. Hal ini ditunjukkan saat pembelajaran mengenai aktivitas kebugaran jasmani khususnya dalam kekuatan otot lengan seperti push up, plank dan gerobak dorong.

Menurunnya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi kebugaran jasmani memperburuk masalah ini. Rendahnya motivasi ini disebabkan oleh sejumlah hal, seperti strategi pengajaran yang berulang-ulang, kurangnya variasi dalam latihan, dan terbatasnya kesadaran siswa akan manfaat kebugaran jasmani bagi keberhasilan akademis dan kesehatan (Aluwis et al., 2023). Mengingat bahwa masa remaja merupakan masa krusial untuk mengembangkan gaya hidup yang aktif dan sehat, kondisi ini tentu memerlukan perhatian yang serius.

Salah satu strategi latihan yang memberikan jawaban untuk masalah ini adalah latihan sirkuit atau circuit training. Circuit training adalah serangkaian langkah latihan yang dijalankan secara berurutan terdiri dari beberapa pos didalamnya (Perdima, 2019). Rangkaian circuit training dilaksanakan dengan periode istirahat yang terukur, model latihan ini menawarkan fitur yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran fisik secara umum, termasuk kekuatan otot lengan. Dengan perubahan aktivitas yang cepat dan intensitas yang tinggi, pendekatan ini memadukan beberapa modalitas latihan menjadi satu sesi. Banyaknya variasi latihan sirkuit, intensitas yang dapat disesuaikan dengan kemampuan setiap orang, dan efisiensi waktu dalam pelaksanaannya merupakan keunggulan utamanya.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas circuit training dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mutaqin, (2018) yang menunjukkan peningkatan signifikan pada komponen kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti program circuit training selama 2 siklus. Selain itu, penelitian Citra Beauty et al., (2020) mengungkapkan bahwa penerapan circuit training dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK karena sifatnya yang menantang dan kompetitif.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan motivasi belajar telah didokumentasikan dalam berbagai penelitian terkini. Ketika siswa merasa mampu melakukan aktivitas fisik yang menantang, seperti latihan kekuatan otot lengan, rasa percaya diri mereka meningkat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran (Zakaria et al., 2024). Circuit training yang dirancang untuk melatih kekuatan otot lengan menawarkan kesempatan bagi siswa untuk mengalami kemajuan yang terukur, memberikan umpan balik langsung, dan menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan—semua faktor yang berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar.

Meskipun berbagai program telah dilaksanakan di SMA Negeri 9 Semarang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, belum ada strategi khusus yang dikembangkan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan dengan mempertimbangkan faktor motivasi siswa. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA N 9 Semarang pada bulan November yaitu saat PPL 1, ditemukan beberapa masalah dalam pembelajaran PJOK diantaranya adalah pembelajaran PJOK yang masih konvensional dan monoton, kurangnya variasi dalam aktivitas

latihan kekuatan otot lengan dan rendahnya kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan fisiknya. Oleh karena itu, diharapkan penggunaan model latihan sirkuit yang berfokus pada kekuatan otot lengan akan menjadi cara efektif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani.

Circuit training adalah metode latihan yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial, sesuai dengan Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2020). Dengan variasi latihan yang mencegah kebosanan dan intensitas yang bisa disesuaikan, siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berkembang. Lingkungan yang kompetitif namun suportif membantu mereka membangun kepercayaan diri, sementara umpan balik langsung melalui pengukuran waktu dan repetisi memberikan gambaran nyata mengenai progres mereka. Penelitian sebelumnya pun mendukung efektivitas metode ini, seperti yang dibuktikan oleh Mutaqin (2018) dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta penelitian Citra Beauty et al. (2020) yang menunjukkan pengaruh positif terhadap motivasi belajar. Dengan berbagai keunggulan ini, circuit training bukan sekadar metode latihan, tetapi sebuah pendekatan yang membangun pengalaman belajar yang lebih dinamis dan bermakna.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji lebih dalam tentang efektivitas penerapan model latihan circuit training yang berfokus pada kekuatan otot lengan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas XI SMA Negeri 9 Semarang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menyenangkan.

## KERANGKA TEORI

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor dalam satu kesatuan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik sebagai bagian dari pengembangan diri siswa secara menyeluruh (Lynch, 2019). Dalam konteks pendidikan formal, pembelajaran PJOK semakin diakui urgensinya seiring meningkatnya masalah kesehatan akibat rendahnya aktivitas fisik pada remaja. Data menunjukkan bahwa 26,1% anak Indonesia memiliki aktivitas fisik yang rendah (Kemenkes, 2020), sementara penelitian global menunjukkan tren serupa dengan sekitar 80% remaja tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal (Guthold et al., 2020). Pembelajaran PJOK telah mengalami evolusi signifikan dengan penerapan kurikulum baru yang menekankan pembelajaran berbasis aktivitas fisik dan pembentukan karakter (Kemendikbudristek, 2022). Model pembelajaran modern dalam PJOK mengarah pada pendekatan student-centered yang mendorong partisipasi aktif siswa dan memenuhi kebutuhan perkembangan mereka secara holistik (Sato & Haegele, 2017).

### Kebugaran Jasmani dan Kekuatan Otot Lengan

Kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang optimal. Kekuatan otot lengan menjadi salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan, yang mendukung kemampuan fungsional dan kinerja dalam berbagai aktivitas sehari-hari maupun olahraga (Santos, C. G., Lemos, M. E., Vieira, J. G., & Ferreira, 2022). Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan remaja untuk mengadaptasi beban fisik dan psikis dengan lebih baik, mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, dan keterampilan motorik mereka (Fikri, 2017).

### Circuit Training sebagai Metode Latihan

Circuit training merupakan metode latihan yang terdiri dari serangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan periode istirahat yang terukur antar pos latihan (Perdima,

2019). Metode ini melibatkan beberapa pos latihan yang dirancang untuk melatih berbagai kelompok otot atau komponen kebugaran secara efisien dalam satu sesi latihan . Penelitian terkini menunjukkan bahwa circuit training sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi, dengan manfaat yang signifikan dibandingkan metode latihan konvensional (Mutaqin, 2018). Dalam konteks pendidikan jasmani, circuit training untuk remaja perlu dirancang dengan mempertimbangkan tingkat perkembangan, kemampuan dasar, dan minat mereka untuk memaksimalkan manfaat dan kepatuhan terhadap program latihan. Merancang circuit training yang efektif dan aman untuk remaja harus memiliki penyesuaian yang tepat untuk mendukung perkembangan fisik dan motivasi mereka.

### Motivasi Belajar dalam Konteks PJOK

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang menggerakkan siswa untuk belajar dan mencapai tujuan pembelajaran, yang sangat penting dalam konteks PJOK untuk mendorong partisipasi aktif dan berkelanjutan (Ryan & Deci, 2020). Motivasi belajar PJOK dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti metode pembelajaran, lingkungan belajar, persepsi kompetensi, dan dukungan sosial, dengan pendekatan pembelajaran yang variatif dan menantang cenderung meningkatkan motivasi belajar siswa. Lingkungan belajar yang mendukung otonomi siswa dan memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka dapat secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik dalam pembelajaran PJOK.

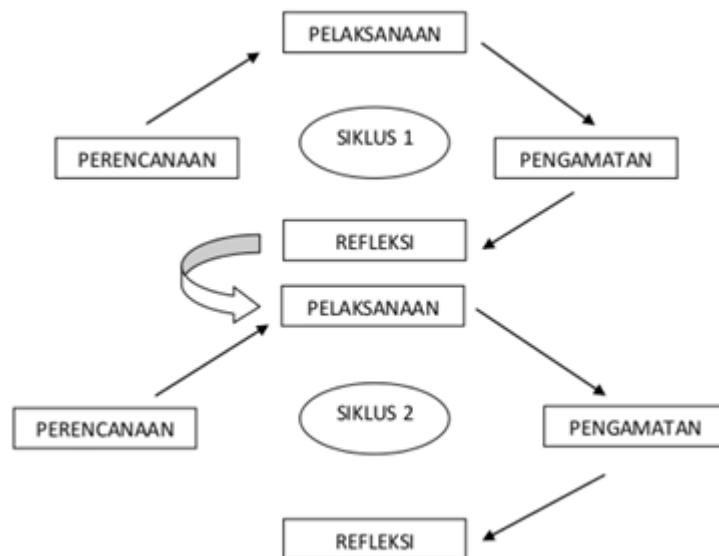
## 2. METODE PELAKSANAAN

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang berjumlah 58 orang yang terdiri siswa putra dan putri. Pemilihan subjek penelitian ini berdasarkan tes awal kebugaran jasmani yang menunjukkan siswa kurang bersemangat dan kurang termotivasi untuk menyelesaikan praktik dalam pembelajaran. Oleh karena itu, hasil dari tes awal kebugaran jasmani mendapatkan rata-rata yang tergolong rendah.

### Pola Pelaksanaan

Pemberian tindakan menggunakan “model siklus” dimana terdiri dari 4 komponen antara lain (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berikut adalah penjelasan dan model untuk setiap tahapan menurut (Arikunto, 2021)



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Teknik Analisis Data

Penelitian tindakan kelas ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif deskriptif untuk mengukur motivasi siswa setelah melakukan circuit training. Data dianalisis menggunakan metode statistik inferensial melalui uji t-test berpasangan (paired sample t-test) untuk mengukur efektivitas penerapan circuit training terhadap peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

Data yang terkumpul dianalisis melalui pendekatan kuantitatif dengan menerapkan analisis statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi pola serta signifikansi perubahan yang terjadi. Dalam pelaksanaan penelitian ini, Priyo Hutomo berperan sebagai guru pamong dan kolaborator yang memberikan dukungan, masukan, serta perspektif ahli pada setiap tahapan penelitian, sehingga memastikan objektivitas dan validitas temuan yang dihasilkan.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **HASIL PENELITIAN**

Penelitian tindakan kelas tentang penerapan circuit training untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa SMA Negeri 9 Semarang ini dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus 1 mewakili fase implementasi awal dan siklus 2 mewakili fase implementasi lanjutan dari circuit training. Berikut disajikan hasil analisis data motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan circuit training:

##### **1. Hasil Analisis Deskriptif Motivasi Belajar**

Data pada tabel menunjukkan perbandingan statistik deskriptif motivasi belajar siswa pada siklus 1 dan siklus 2:

t-Test: Paired Two Sample for Means

	SIKLUS 1	SIKLUS 2
Mean	56.67	66.69
Variance	28.36	4.88
Observations	58.00	58.00
Pearson Correlation	0.25	
Hypothesized Mean Difference	0.00	
df	57.00	
t Stat	-14.56	
P(T<=t) one-tail	0.00	
t Critical one-tail	1.67	
P(T<=t) two-tail	0.00	
t Critical two-tail	2.00	
Max	65	72
Min	44	64
Standar Deviasi	5.33	2.21

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya peningkatan rata-rata skor motivasi belajar dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 10.02 poin atau sekitar 17.69% yaitu pada siklus 1 mendapatkan 56.67 poin dan siklus 2 66.69 poin. Nilai minimum dan maksimum juga mengalami peningkatan yang signifikan, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar pada seluruh kelas setelah implementasi circuit training pada pembelajaran PJOK.

##### **2. Hasil Uji Statistik**

Untuk menganalisis signifikansi perubahan motivasi belajar siswa, dilakukan uji t berpasangan (paired t-test) dengan hasil sebagai berikut:

Hasil uji statistik	
t Stat	-14.56
df	57.00
P (T<=t) two-tail	0.00

t Critical two-tail	2.00
Pearson Correlation	0.25

Hasil uji statistik menggunakan t-test berpasangan menunjukkan perubahan signifikan dalam motivasi belajar siswa setelah penerapan circuit training. Nilai t hitung sebesar -14,56 dengan derajat kebebasan (df) 57 dan p-value 0,00 (jauh di bawah ambang signifikansi 0,05) menunjukkan bahwa peningkatan motivasi belajar sangat signifikan secara statistik. Nilai t hitung yang negatif mengindikasikan bahwa skor motivasi pada Siklus 2 secara konsisten lebih tinggi dibandingkan Siklus 1. Korelasi Pearson sebesar 0,25 menunjukkan hubungan positif lemah antara kedua siklus, mengindikasikan bahwa metode circuit training berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa secara merata, terlepas dari tingkat motivasi awal mereka. Berdasarkan temuan ini, penerapan circuit training terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan beragam, memenuhi preferensi belajar yang berbeda, serta mengintegrasikan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Metode pembelajaran ini berhasil mengatasi kejemuhan dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga dapat direkomendasikan sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata skor motivasi belajar siswa yang signifikan dari 56,67 pada siklus 1 menjadi 66,69 pada siklus 2, atau meningkat sebesar 15,92%. Uji inferensial menggunakan paired t-test menghasilkan nilai t hitung -14,56 dengan p-value 0,00 (jauh di bawah ambang signifikansi 0,05), menunjukkan bahwa peningkatan motivasi belajar sangat signifikan secara statistik. Sebagaimana divalidasi oleh Priyo Hutomo selaku guru pamong, penurunan nilai standar deviasi dari 6,13 pada siklus 1 menjadi 3,94 pada siklus 2 mengindikasikan bahwa motivasi belajar siswa tidak hanya meningkat tetapi juga menjadi lebih merata di seluruh kelas, yang menunjukkan circuit training mampu mengakomodasi kebutuhan belajar siswa dengan berbagai tingkat kemampuan fisik.

Peningkatan motivasi belajar siswa setelah implementasi circuit training dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, circuit training menawarkan variasi latihan yang mengurangi kejemuhan dalam pembelajaran PJOK. Variasi pos-pos latihan yang dirancang khusus untuk melatih kekuatan otot lengan memberikan pengalaman belajar baru yang menarik bagi siswa, sesuai dengan temuan Citra Beauty et al. (2020) yang menyatakan bahwa metode latihan sirkuit dapat meningkatkan motivasi karena sifatnya yang menantang dan kompetitif.

Kedua, circuit training memberikan tantangan yang terukur dan secara bertahap meningkat sesuai dengan kemampuan siswa. Hal ini sejalan dengan teori motivasi belajar yang dikemukakan Ryan & Deci (2020) bahwa lingkungan belajar yang memberikan tantangan sesuai kemampuan siswa dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Desain circuit training yang memungkinkan siswa melihat kemajuan mereka secara langsung menciptakan rasa kompeten yang berkontribusi pada peningkatan motivasi.

Ketiga, penurunan nilai standar deviasi dari 6,13 pada siklus 1 menjadi 3,94 pada siklus 2 mengindikasikan bahwa motivasi belajar siswa tidak hanya meningkat, tetapi juga menjadi lebih merata di seluruh kelas. Ini menunjukkan bahwa circuit training mampu mengakomodasi kebutuhan belajar siswa dengan berbagai tingkat kemampuan fisik, sehingga memberikan pengalaman belajar yang positif bagi semua siswa.

Keempat, korelasi Pearson yang relatif rendah (0,25) antara skor motivasi siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan bahwa peningkatan motivasi tidak tergantung pada tingkat motivasi awal siswa. Ini mengindikasikan bahwa circuit training efektif meningkatkan motivasi siswa di semua tingkat, termasuk siswa yang awalnya memiliki motivasi rendah.

Pada siklus pertama, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh Priyo Hutomo, ditemukan bahwa transisi antar pos dalam implementasi circuit training masih memerlukan waktu yang relatif lama, serta sebagian siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik pelaksanaan di beberapa pos. Kondisi ini mengindikasikan adanya hambatan dalam efisiensi dan pemahaman prosedural yang berpotensi memengaruhi efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, pada siklus kedua, dilakukan intervensi berupa penerapan kode peluit sebagai sinyal perpindahan antar pos guna mempercepat transisi serta penyediaan penanda nama pos yang lebih jelas agar siswa dapat dengan mudah mengidentifikasi lokasi dan urutan sirkuit yang akan dilaksanakan. Hasilnya waktu transisi antar pos menjadi berkurang rata-rata 1 menit karena adanya penanda yang jelas dan tingkat pemahaman intruksi yang lebih baik. Implementasi tindakan ini bertujuan untuk meningkatkan keteraturan, efisiensi waktu, dan kejelasan prosedur dalam pelaksanaan circuit training sehingga dapat mengoptimalkan proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Mutaqin (2018) yang menunjukkan efektivitas circuit training dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, penelitian ini memberikan perspektif tambahan dengan mengkaji pengaruhnya terhadap aspek psikologis, khususnya motivasi belajar.

Penerapan circuit training juga memberikan manfaat tambahan dalam konteks pembelajaran PJOK. Selain meningkatkan motivasi, metode ini juga berpotensi meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, yang merupakan salah satu komponen penting kebugaran jasmani. Hubungan antara peningkatan kemampuan fisik dan motivasi belajar sejalan dengan temuan Zakaria et al. (2024) yang menyatakan bahwa ketika siswa merasa mampu melakukan aktivitas fisik yang menantang, rasa percaya diri mereka meningkat, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi belajar.

Selain itu, implementasi circuit training dalam pembelajaran PJOK sesuai dengan tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berbasis aktivitas fisik dengan fokus pada peningkatan kemampuan dan pembentukan karakter peserta didik (Kemendikbudristek, 2022). Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan tidak hanya aspek fisik, tetapi juga kemandirian, kerja sama, dan disiplin diri.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan keberhasilan penerapan circuit training, perlu diperhatikan bahwa implementasi metode ini memerlukan perencanaan yang matang dan pengawasan yang tepat untuk memastikan keamanan dan efektivitas latihan. Pengelolaan kelas yang baik dan penyesuaian intensitas latihan sesuai dengan kemampuan individual siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi metode ini.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa circuit training merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam PJOK. Metode ini menawarkan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan pengembangan fisik dan psikologis, sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif metode pembelajaran PJOK di tingkat SMA.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan terhadap penerapan circuit training untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 9 Semarang, dapat disimpulkan bahwa metode circuit training terbukti secara signifikan efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji-t berpasangan dengan nilai t hitung -14.56 dan nilai probabilitas p-value 0.00 yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05. Peningkatan nilai rata-rata motivasi dari Siklus 1 ke Siklus 2 mencapai 15.92%, dengan penurunan varians dan standar deviasi yang menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa tidak hanya meningkat tetapi juga menjadi lebih merata. Nilai t hitung yang jauh melebihi nilai t kritis mengindikasikan bahwa perubahan ini sangat bermakna secara statistik. Dengan demikian, circuit training dapat direkomendasikan sebagai metode pembelajaran yang efektif untuk

meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat SMA, khususnya dalam konteks pembelajaran di SMA Negeri 9 Semarang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tindakan kelas ini dengan baik. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan yang tiada henti, Ibu Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga, Bapak Priyo Hutomo, M.Pd. selaku guru pamong yang telah memberikan kesempatan dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta siswa-siswi kelas XI-1 dan XI-2 SMA Negeri 9 Semarang yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin ya rabbal'alamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aluwis, Putra, M., Ulfa, N., & Subhan, M. (2023). Analisis Tingkat Kesulitan Belajar PJOK pada Siswa Kelas VII MTs Thamrin Yahya. International Online Journal of Education and Teaching (IOJET), 4(2). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JETE/article/view/25052/10252>
- Arikunto, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi. Bumi Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=-RwmEAAAQBAJ>
- Citra Beauty, T. R., Nurhasan, N., & Syam Tuasikal, A. R. (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. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1499>
- 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. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian, 3, 89–102.
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical Activity , Physical Fitness , and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. 117–126.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet. Child & Adolescent Health, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, R. dan T. (2022). Kurikulum Merdeka: Capaian Pembelajaran PJOK SMA/MA/SMK. Kemendikbudristek.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Lynch. (2019). Physical Education and Wellbeing: Global and Holistic Approaches to Child Health. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-22266-6>
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21339>
- Perdima, F. E. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8221>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

- Santos, C. G., Lemos, M. E., Vieira, J. G., & Ferreira, A. P. (2022). Effects of circuit training on muscle strength and cardiorespiratory fitness in adolescents: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 314.
- Sato, T., & Haegele, J. A. (2017). Graduate students' practicum experiences instructing students with severe and profound disabilities in physical education. *European Physical Education Review*, 23, 196–211. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148282429>
- Suriyadi, A. (2018). MATERI PELATIHAN A . Konsep , Kedudukan Dan Makna Pendidikan Jasmani Materi Pengantar. 4–67.
- Zakaria, M. I., Arief, N. A., Jasmani, P., Rekreasi, K., & Surabaya, U. N. (2024). Hubungan Motivasi Olahraga dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. 8(2023), 42864–42872.