

# PENGARUH PERMAINAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PEGANDON

Prastyo Budi Sugiyono  
[prastyobs@gmail.com](mailto:prastyobs@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

## Abstract

The background of this research was that students in class VIII SMP Negeri 1 Pegandon studied physical fitness activity material, there were still students whose grades had not shown the desired results. There are still many student learning scores that do not meet the KKM that has been determined by the school. In this research, the type of quantitative research is used in the form of Pre-Experimental Design and the type of One-Group Pretest-Posttest Design. This study used a population of class VIII students at SMP Negeri 1 Pegandon. The results of this study can be concluded that the recapitulation of the average pretest result is 70.4 and the average posttest result is 86. In the calculated results of the  $t$  test with  $dk = 24$  and the significance level so that the value is  $ttabel = 2.063$ , the calculated  $t$  test results obtained the value  $hitung = 8.117$ . Because  $hitung > ttabel$  is  $8.116 > 2.060$ , the hypothesis can be accepted and circuit training games on learning outcomes of physical fitness activity material. The application of circuit training games is more interesting so that it makes students more active and enthusiastic when participating in learning physical fitness activity material. Because the circuit training game is a learning model in which there are games in a lesson and can improve student learning outcomes, because students will be motivated when participating in learning.

**Keywords:** Study results, Circuit Training, Physical Fitness Activities..

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pegandon dalam belajar materi aktivitas kebugaran jasmani, masih terdapat siswa yang nilainya belum memperlihatkan hasil yang diinginkan. Nilai belajar siswa masih banyak yang belum mencukupi KKM yang sudah ditentukan pihak sekolah. Dalam riset ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan model *Pre-Experimental Design* serta tipe *One-Group Pretest-Posttest Design*. Riset ini menggunakan populasi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pegandon. Hasil penelitian ini bisa diambil kesimpulan bahwa rekapitulasi rerata hasil *pretest* ialah 70,4 dan rerata hasil *posttest* ialah 86. Pada hasil hitung uji  $t$  dengan  $dk=24$  dan taraf nyata sehingga didapatkan nilai  $ttabel = 2,060$ , hasil hitung uji  $t$  didapatkan nilai  $hitung = 8,117$ . Sebab  $hitung > ttabel$  yaitu  $8,116 > 2,063$ , maka hipotesis bisa diterima dan permainan *circuit training* terhadap hasil belajar materi aktivitas kebugaran jasmani. Penerapan permainan *circuit training* lebih menarik sehingga membuat siswa bertambah aktif dan antusias pada saat mengikuti pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani. Karena permainan *circuit training* ialah model permainan yang didalamnya terdapat permainan didalam suatu pelajaran dan bisa meningkatkan hasil capaian belajar siswa, karena siswa akan termotivasi pada saat proses pembelajaran.

**Kata kunci:** Hasil belajar, *Circuit Training*, Aktivitas Kebugaran Jasmani.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya mempunyai tujuan yang sama seperti halnya mata pelajaran yang lain, yang harus dirumuskan dan dirancang setiap hari. Penjas bagian dari tindakan intrakurikuler di sekolah harus dipentingkan dalam latihan jasmani dan olahraga kesehatan untuk media dalam pendidikan moral, pendidikan intelektual dan spiritual, kemudian alat sebagai memajukan level sehat dinamis, dan memperbanyak kecakapan gerak yang lebih meningkat (Widyatmoko, 2019). Pendidikan jasmani adalah unsur penting pada proses belajar. Dengan maksud penjas tidak hanya sekedar hiasan yang diberikan didalam program sekolah untuk alat membuat siswa aktif, melainkan penjas merupakan bagian inti pada pendidikan (Nur, 2016).

Model pembelajaran merupakan suatu rencana yang menjelaskan serta menggambarkan proses yang teratur pada saat membentuk pengetahuan dalam belajar serta pembelajaran dalam menggapai suatu tujuan dalam belajar dan bermanfaat untuk panduan pada saat merencanakan pembelajaran bagi pendidik pada saat melakukan aktivitas belajar (Fathurrohman, 2017). Pada prosedur pembelajaran seharusnya menerapkan metode yang bisa menjalankan siswa dan mencari potensi yang terdapat pada diri anak. Dalam materi kebugaran jasmani ada beberapa model pembelajaran salah satunya adalah permainan *Circuit Training* karena model permainan ini bisa meningkatkan pengetahuan peserta didik.

Hasil capaian pembelajaran merupakan hasil yang dapat didapatkan dalam proses belajar peserta didik. Hasil capaian belajar bersangkutan pada perbedaan yang terdapat dalam diri seseorang yang menuntut ilmu. Bentuk perbedaan yaitu hasil seseorang pada saat melaksanakan proses belajar yang berbentuk perbedaan, persepsi, kepandaian, sopan santun, perbuatan, kreatifitas dan kualitas. Perbedaan dalam hasil capaian belajar yang bersifat pasti menetap serta mempunyai kemampuan dalam berkembang (Lestari, 2015).

*Circui training* merupakan sebuah bentuk latihan yang terdapat sejumlah pos latihan, pada saat latihan berlangsung. Dalam *circui training* ditetapkan selesai jika seseorang sudah melakukan semua latihan di masing-masing pos sesuai dengan porsi yang ditentukan serta

waktu yang telah ditentukan. Dalam salah satu latihan yang dilaksanakan pada satu atau selama putaran terdapat beberapa pos bentuk latihan. kemampuan motorik yang meningkat (Widyatmoko, 2019).

Dengan diterapkannya model pembelajaran *Circuit Training*, sehingga siswa akan lebih aktif dan senang pada saat proses pembelajaran dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Karena dalam model *circuit training* tersebut terdapat banyak pos-pos yang akan dilalui oleh peserta didik saat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani (Saputra, 2015).

## METODE PENELITIAN

Pada saat melakukan riset ini menerapkan *pre-experimental designs* dengan *one-group pretest-posttest design* sebagai alat saat melihat pengaruh permainan *circuit training* dalam peningkatan hasil capaian belajar aktivitas kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Pegandon. Dalam desain ini ada beberapa tes yaitu *pretest*, sebelum dikasih pembelajaran *circuit training* padasiswa. Oleh karena itu hasil pemberian permainan dengan model yang menarik bisa dilihat bertambah akurat, sehingga dapat mempertimbangkan terlebih dahulu sebelum diberi pembelajaran *circuit training*. Desain dalam penelitian tersebut didesain sebagai berikut (Sugiyono, 2010).

$$\boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

Menurut Sugiyono (2017) populasi ialah sekumpulan individu yang terdapat obyek/subyek yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang diterapkan peneliti yang dapat dipahami serta akan diambil hasil akhirnya. Populasi yang dipakai saat riset ini ialah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pegandon yang berjumlah 7 kelas yang berjumlah 210 siswa. Menurut Sugiyono (2010) sampel ialah sebagian jumlah dari sebuah populasi yang digunakan tersebut. Jadi sampel yang akan digunakan

dalam populasi harus mewakili (*representative*). Sampel yang dipakai pada penelitian tersebut menggunakan kelas VIII 7 yang berjumlah 25 siswa.

Teknik yang dipakai saat pengumpulan data merupakan cara yang paling penting pada saat penelitian, kemudian tujuan utamanya dari penelitian ialah mendapatkan sebuah data. Jika tidak teknik mengetahui proses mendapatkan data, jadi peneliti tidak memperoleh data yang sesuai standar data yang digunakan (Sugiyono, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

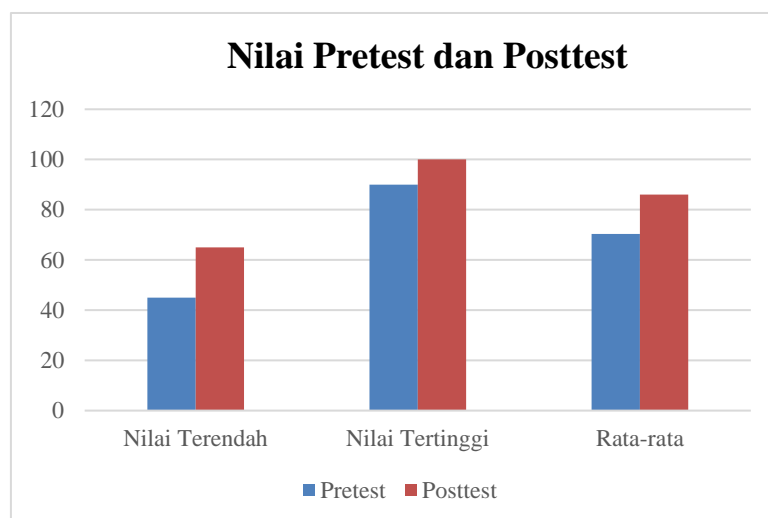
Dalam melakukan penelitian dilakukan mulai tanggal 18 sampai 26 November 2022 di kelas VIII SMP Negeri 1 Pegandon. Penelitian dalam 4 kali pertemuan dengan menerapkan permainan *circuit training*. Empat pertemuan tersebut yaitu pertemuan pertama peneliti melakukan *pretest* dan menerangkan permainan *circuit training*, pertemuan kedua untuk pengajaran aktivitas kebugaran jasmani menggunakan permainan *circuit training*, pertemuan ketiga untuk observasi dan penilaian siswa dan pertemuan keempat untuk mengerjakan soal *posttest*. Adapun data yang didapat waktu proses penelitian yang disajikan ditabel 4.1:

Tabel 4.1

### Nilai *Pretest* dan *Posttest*

No	Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Nilai Terendah	45	65
2.	Nilai Tertinggi	90	100
Rata-rata		70,4	86

Sumber: Hasil Penelitian (2022)



Gambar 4.1 Diagram

Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Dalam diagram 4.1 terdapat capaian pembelajaran yang meningkat siswa dalam nilai *posttest*. Kegiatan *posttest* berlangsung setelah peserta didik diberi pembelajaran dengan menggunakan permainan *circuit training* terhadap aktivitas kebugaran jasmani. Nilai rata-rata *posttest* lebih meningkat dibandingkan nilai *pretest*. Dalam pembelajaran saat menerapkan permainan *circuit training* peserta didik lebih terlihat aktif saat melaksanakan pembelajaran. Kemudian kenaikan hasil belajar siswa menjadi meningkat. Dalam tes awal atau *pretest* terdapat ada 11 peserta didik dengan nilai tuntas dan 14 peserta didik dengan nilai belum tuntas, Sedangkan dalam hasil tes akhir atau *posttest* 23 peserta didik dengan nilai tuntas dan 2 peserta didik dengan nilai belum tuntas. Data yang didapatkan dari pelaksanaan penelitian dapat disajikan ditabel 4.2:

Tabel 4.2

## Presentase Ketuntasan Siswa

No.	Hasil Belajar	Tuntas	Tidak Tuntas
1	<i>Pretest</i>	11%	14%
2	<i>Posttest</i>	92%	8%

Sumber: Hasil Penelitian (2022)

Dalam tabel 4.2 terdapat capaian dalam pembelajaran *pretest* dengan kelulusan 11% siswa tuntas dan 14% siswa tidak tuntas. Dalam peningkatan hasil capaian belajar *posttest* dengan kelulusan 92% peserta didik yang tuntas dan 8% peserta didik tidak tuntas. Sehingga didapatkan peningkatan dalam ketuntasan hasil capaian belajar *posttest* setelah diberi model pembelajaran menggunakan permainan *circuit training*, pada saat penelitian berjalan, peneliti juga mengobservasi aspek *afektif* (sikap) siswa pada saat proses pelajaran berlangsung. Hasil yang didapatkan dari penelitian bisa disajikan pada tabel 4.3:

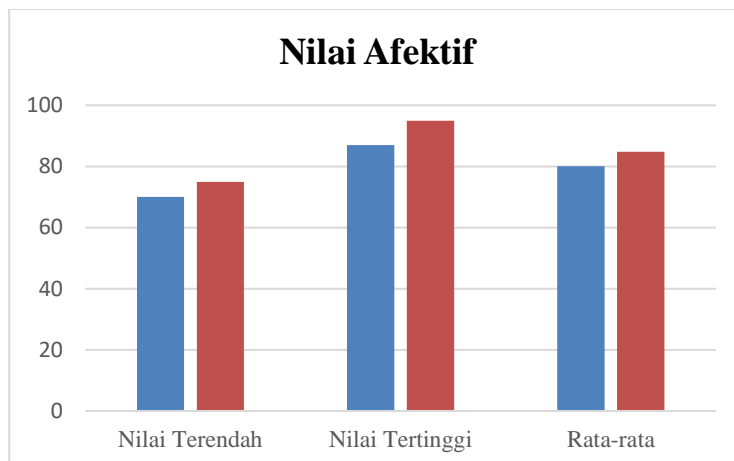
Tabel 4.3

## Hasil Nilai Aspek Afektif

Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Nilai Terendah	70	75
Nilai Tertinggi	87	95
Rata-rata	80.08	84.76

Sumber: Hasil Penelitian (2022)

Dalam tabel 4.3 terdapat selisih didalam nilai rerata dalam setiap pembelajaran. Nilai pembelajaran pertama yang terendah didapat 70, kemudian nilai teratas didapat 87, dan nilai rerata didapat 80,08 selanjutnya nilai terendah dalam pembelajaran selanjutnya didapat 75, nilai teratas didapat 95, dan nilai rerata didapat 84.76. Dengan demikian sehingga disimpulkan jika permainan *circuit training* efektif dalam meningkatkan hasil aspek afektif siswa. Rekapitulasi aspek afektif siswa bisa disajikan dalam diagram 4.2:



Gambar 4.2 Diagram

Rekap Nilai Afektif

Dalam gambar diagram 4.2 hasil penilaian yang dilakukan oleh peneliti bisa dilihat dalam nilai afektif dalam pembelajaran pertama hingga pembelajaran kedua meningkat. Kemudian pembelajaran pertama didapatkan nilai terendah 70, nilai teratas didapat 87, dan nilai rerata didapat 80,08 selanjutnya pertemuan selanjutnya nilai terendah didapat 75, nilai teratas didapat 95, dan nilai rerata didapat 84.76. Selain melakukan observasi aspek *afektif* melakukan penilaian keterampilan yang terdiri atas komponen kebugaran jasmani. Hasil yang didapatkan dari penelitian dapat disajikan ditabel 4.4:

Tabel 4.4

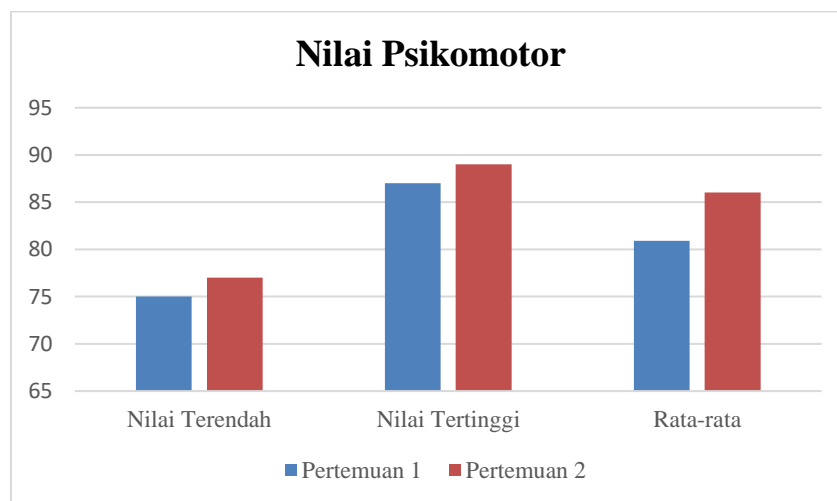
Nilai Psikomotor

Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Nilai Terendah	75	77
Nilai Tertinggi	87	89
Rata-rata	80.92	86.04

Sumber: Hasil Penelitian (2022)

Dalam tabel 4.4 terdapat kenaikan antara nilai terendah, nilai teratas, dan nilai rerata dalam pembelajaran. Nilai terendah pembelajaran dalam pertama didapat 75, nilai tertinggi didapat 87, dan nilai rerata didapat 80,92 selanjutnya nilai terendah pembelajaran kedua didapatkan 77, nilai teratas didapatkan 89, dan nilai rerata didapatkan 86.04. Nilai yang

didapat adalah penilaian komponen kebugaran jasmani yang dinilai. Rekapitulasi psikomotor siswa dapat disajikan dalam gambar diagram 4.3:



Gambar 4.3 Diagram

Rekap Nilai Psikomotor

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Dalam melakukan riset yang sudah dilaksanakan sehingga bisa diambil kesimpulan jika memakai pembelajaran permainan *circuit training* efektif dalam meningkatkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Pegandon. Hal tersebut sesuai dalam pengaruh yang terdapat pada setiap aspek bahwa: (1) meningkatnya hasil capaian belajar aktivitas kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Pegandon sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Hal tersebut sesuai dengan hasil analisis data dalam penelitian memakai uji t yang diperoleh  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  yaitu  $t_{hitung} = 8,117370063$  dan  $t_{tabel} = 2,06389856$  dan (2) hasil capaian pembelajaran siswa dapat memenuhi kriteria ketuntasan yaitu dengan nilai *posttest* yang berjumlah 25 siswa sudah mencapai ketuntasan minimal individu untuk capaian dari penerapan model pembelajaran menggunakan permainan *circuit training*.



## B. Saran

Dalam riset yang telah dilaksanakan, peneliti dapat menulis saran berikut:

### 1. Bagi Guru

- a. Model permainan *circuit training* bisa menjadi acuan untuk pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani maupun lainnya disekolah.
- b. Pembelajaran permainan *circuit training* bisa dilakukan sebagai variasi dalam proses belajar sehingga terlihat aktif dan pembelajaran menjadi menarik.
- c. Pembelajaran permainan *circuit training* memberikan pengaruh dalam memberikan peningkatan belajar, sehingga guru bisa menerapkan sebagai alternatif model pembelajaran agar tidak monoton.

### 2. Bagi Siswa

- a. Siswa harus selalu meningkatkan minat belajar agar lebih baik lagi dan permainan *circuit training* dapat dijadikan motivasi untuk menangkap materi yang baik pada saat disampaikan oleh guru.
- b. Penggunaan pembelajaran permainan *circuit training* dapat dilakukan sebagai upaya dalam membangun pembelajaran yang menarik bagi siswa.

### 3. Bagi Peneliti

- a. Saran bagi yaitu dapat mengetahui dan mengembangkan wawasan penelitian menggunakan permainan *circuit training*.
- b. Permainan *circuit training* bisa dijadikan sebagai sarana latihan dan bekal agar terbiasa dalam kegiatan pembelajaran dilapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fathurrohman, M. (2017). *MODEL-MODEL PEMBELAJARAN INOVATIF* (Nur Hidayah (ed.)). AR-RUZZ MEDIA.
- Lestari, I. (2015). Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.30998/formatif.v3i2.118>
- Nur, L. (2016). *PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA* (H. Y. M. Nandang Rusmana (ed.)). RIZQI PRESS.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Biomass Chem Eng*, 14(23–6), 58–67.
- Sugiyono. (2010). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (10th ed.). ALFABETA, cv.
- Widyatmoko, F. A. (2019). *PENJAS ADAPTIF* (Untung Nugroho (ed.)). CV. Sarnu Untung.