

ABSTRAK

METODE PEMBELAJARAN SIRKUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 2 GISTING TANGGAMUS

Oleh

ILHAM FERNANDA

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani siswa melalui metode pembelajaran sirkuit *training* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 3 siklus, tiap siklus terdiri dari 1 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian aktivitas kebugaran jasmani dan lembar observasi untuk siswa. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui metode sirkuit *training* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus selama 3 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 30 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 hanya 12 siswa, dan pada siklus I meningkat menjadi 19 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 22, kemudian pada siklus III, meningkat menjadi 26 siswa yang mencapai nilai KKM 75 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar

Kata kunci: metode pembelajaran, sirkuit training, kebugaran jasmani

ABSTRACT

CIRCUIT TRAINING LEARNING METHOD TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF EIGHTH GRADE STUDENTS AT MUHAMMADIYAH 2 GISTING TANGGAMUS JUNIOR HIGH SCHOOL

By

ILHAM FERNANDA

This study aims to improve students' physical fitness learning through circuit training methods in grade VIII students at SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus. This study is a classroom action research (CAR) consisting of 3 cycles, each cycle consisting of 1 meeting. The subjects of this study were grade VIII students at SMP 2 Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus. The instruments used to collect data in this study were physical fitness assessment sheets and observation sheets for students. Based on the results of observations, discussions, and research findings, it can be concluded that physical fitness learning through the circuit training method for eighth-grade students at SMP Muhammadiyah Gisting Tanggamus over three cycles can improve student learning achievement. This can be proven from the observation of students' learning outcomes from 30 students. At the beginning, only 12 students achieved a score of 75, which is the minimum passing grade (KKM). In cycle I, this number increased to 19 students, then in cycle II, it increased to 22, and in cycle III, it increased to 26 students who achieved a score of 75 or higher. Thus, the classical completion rate in that class has exceeded 75%.

Keywords: *methods, circuit training, physical fitness*