

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

SKRIPSI

Oleh

ILHAM FERNANDA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

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*

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

Oleh

ILHAM FERNANDA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

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

Nama

: Ilham Fernanda

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1913051043

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



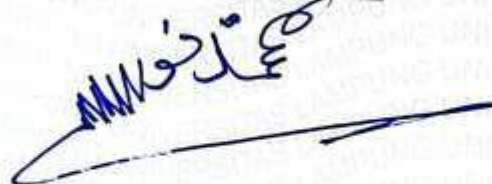
Drs. Herman Tarigan, M.Pd
NIP 19601231 198803 1 018

Dosen Pembimbing II



Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Herman Tarigan, M.Pd

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd

Penguji : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 16 Desember 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ilham Fernanda
NPM : 1913051043
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Metode Pembelajaran *Sirkuit Training* Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 16 Desember 2025

Yang membuat Pernyataan



Ilham Fernanda
NPM 1913051043

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ilham Fernanda, dilahirkan di Gisting, Provinsi Lampung pada tanggal 09 September 1998, Sebagai anak dari pasangan suami istri, bapak Marjan dan ibu Satini. Penulis sekarang bertempat tinggal di Desa Wonoharjo, Kecamatan Sumber Rejo, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung.

Riwayat pendidikan di TK Darmawanita lulus pada tahun 2006, SD Negeri 1 Wonoharjo, lulus pada tahun 2012, SMP Muhammadiyah 2 Gisting, lulus pada tahun 2015, dan SMK Muhammadiyah Gisting, lulus pada tahun. Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada tahun 2022, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Sido Mulyo, Kecamatan Sumber Rejo, Kabupaten Tanggamus, dan melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan (PPL) di SMP Islam Kebumen.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat

MOTTO

“Gerakan adalah Kehidupan, Kesehatan adalah Tujuan”

(Ilham Fernanda)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Metode Pembelajaran *Sirkuit Training* Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus” Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhhamad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Dr. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.PD., M.Or., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 16 Desember 2025

Penulis

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ilham Fernanda', with a stylized, flowing script.

Ilham Fernanda

NPM 1913051043

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.7 Penjelasan Judul	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Pendidikan Jasmani	7
2.2 Teori Taksonomi Bloom.....	9
2.3 Intelegensi dan Bakat	18
2.4 Minat dan Motivasi	19
2.5 Cara Belajar	19
2.6 Belajar Gerak	20
2.7 Prinsip Latihan	23
2.8 Kebugaran Jasmani	24
2.9 <i>Sirkuit Training</i>	29
2.10 Metode Pembelajaran <i>Sirkuit Training</i>	38
2.11 Skenario Pembelajaran.....	40
2.12 Penelitian yang Relevan.....	43
2.13 Kerangka Berfikir	46
2.14 Hipotesis Penelitian	46
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	47
3.1 Metode Penelitian	47
3.2 Jenis Penelitian.....	48
3.3 Populasi dan Sampel.....	48
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
3.5 Desain Penelitian.....	49
3.6 Rancangan Penelitian.....	52
3.7 Definisi Operasional	58

3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	59
3.9	Instrumen Penelitian	60
3.10	Teknik Analisis Data.....	60
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
4.1	Hasil Penelitian	62
4.2	Pembahasan.....	72
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
5.1	Kesimpulan	75
5.2	Saran	75
	DAFTAR PUSTAKA	77
	LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Ranah Kognitif.....	9
1.2 Ranah Afektif	13
1.3 Ranah Psikomotorik	15
4.1 Keadaan Awal (Prasiklus) Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa	
Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.....	63
4.2 Siklus I Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa	
Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.....	64
4.3 Data Aktivitas Siswa pada Proses Pembelajaran Aktivitas Kebugaran	
Jasmani	65
4.4 Siklus II Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa	
Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.....	67
4.5 Data Aktivitas Siswa pada Proses Pembelajaran Aktivitas Kebugaran	
Jasmani	68
4.6 Siklus III Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa	
Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.....	70
4.7 Data Aktivitas Siswa pada Proses Pembelajaran Aktivitas Kebugaran	
Jasmani	71
4.8 Deskripsi Hasil Tes <i>Bleep Test</i>	72
4.9 Uji Pengaruh.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Intelegensi.....	19
2.2 Minat dan Motivasi	19
2.3 Cara Belajar Siswa	20
2.4 Klasifikasi Gerak.....	23
2.5 Push Up	31
2.6 Sit Up.....	32
2.7 Shuttle Run.....	33
2.8 Lari Zig-Zag	34
2.9 Lompat Tangga Tali	35
2.10 Bleep Test.....	36
2.11 Sprint	37
2.12 Skenario Pembelajaran Metode Sirkuit Training	40
2.13 Skenario Pembelajaran Siklus 1	41
2.14 Skenario Pembelajaran Siklus 2	41
2.15 Skenario Pembelajaran Siklus 3.....	42
3.1 Spiral Penelitian Tindakan Kelas	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Kebugaran Jasmani Pertemuan I	80
2. RPP Kebugaran Jasmani Pertemuan II	93
3. RPP Kebugaran Jasmani Pertemuan III.....	103
4. Bahan Ajar Kebugaran Jasmani.....	113
5. Media Pembelajaran	118
6. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) dan Evaluasi (Instrumen Penilaian).	120
7. Surat Izin Penelitian.....	123
8. Surat Balasan Penelitian	124
9. Daftar Nilai Siswa pada Pra Siklus.....	125
10. Daftar Nilai Siswa pada Siklus I.....	126
11. Daftar Nilai Siswa pada Siklus II	127
12. Daftar Nilai Siswa pada Siklus III	128
13. Hasil <i>Prestest (Bleep Test)</i>	129
14. Hasil <i>Posttest (Bleep Test)</i>	130
15. Uji Pengaruh <i>Prestest</i> dan <i>Posttest</i>	131
16. Hasil Lembar Observasi Siswa	133
17. Dokumentasi Penelitian	136

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Peran olahraga di dalam kehidupan sangatlah penting. Sangat sulit untuk memisahkan olahraga dengan kehidupan modern saat ini, dalam meningkatkan prestasi atau menjaga kesehatan tubuh. Salah satu cara memelihara kekebalan tubuh kita adalah melakukan olahraga dengan teratur dan intensif. Olahraga merupakan aktivitas yang mengakibatkan terjadinya gerakan pada seluruh organ tubuh sehingga jantung merasa terbebani dan terpacu dengan cepat. Febi, dkk (2020). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif. Fikri (2017).

Olahraga berperan dalam menjaga kehidupan masyarakat agar kebal dari berbagai penyakit selain menyehatkan jasmani olahraga juga menyehatkan mental pelakunya dengan berolahraga setiap orang bisa menghilangkan stres didalam pikirannya dan membuat hidup menjadi lebih positif. Bagi masyarakat usia muda, memasyarakatkan olahraga adalah dalam rangka mencari kandidat bertalenta yang akhirnya dapat diajar untuk menjadi atlet-atlet yang unggul yang akan menaikkan nama baik nusa bangsa dan Negara.

Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk menunjang prestasi para atlet baik secara individu maupun berkelompok. Febi, dkk (2020). Menurut Alfiyanti (2020) Olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan berulang-ulang yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Komponen-komponen dari kebugaran jasmani terbagi menjadi dua yaitu health-related fitness dan skill-related fitness. Health-related fitness terdiri dari daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Skill-related fitness terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kecepatan, dan waktu reaksi. Dari komponen-komponen tersebut, daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor utama. Sedangkan menurut Fahmi (2021) Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang bias dilakukan oleh siapapun, kapan pun dan dimanapun. Tanpa membedakan jenis kelamin, suku, agama, ras dan sebagainya. Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Husdarta (2012). Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi.

Kebugaran jasmani merupakan suatu yang berarti dalam kehidupan manusia. Apabila orang mempunyai kebugaran jasmani yang baik hingga bisa mengerjakan aktivitas tiap hari dengan gampang dibanding dengan orang yang tingkatan kebugaran jasmaninya rendah. Kegiatan berolahraga pula sangat pengaruhi kebugaran jasmani seseorang dengan membagikan akibat secara langsung dengan komponen kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas berolahraga wajib menyesuaikan umur seseorang. Hermawan (2021). Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks dkk yaitu antara umur 12 – 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja

akhir. Mawardinur (2022). Beberapa faktor yang menyebabkan penentu kebugaran jasmani, sebagai berikut :Potensi/kemampuan dasar tubuh,Fungsi organ-organ tubuh, Struktur dan postur tubuh, Gizi sebagai penunjang.Model atau macam-macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam seperti lari lintas alam, fartlek, interval training, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program latihan sirkuit. Yuriansyah (2017).

Dalam membuat rencana pembelajaran pendidikan jasmani guru dapat menggunakan pendekatan teknik, metode dan model pembelajaran, dan modifikasi pembelajaran. Bentuk modifikasi metode pengajaran pendidikan jasmani salah satunya dapat dilakukan melalui penggunaan metode sirkuit training. Penerapan metode sirkuit training yang dilaksanakan pada pembelajaran pendidikan jasmani memberikan nuansa baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga pembelajaran lebih efektif. Penggunaan metode sirkuit training dipandang lebih menarik, menantang dan dapat dipergunakan untuk mengembangkan kekuatan, ketahanan (baik aerobik maupun anaerobik) fleksibilitas dan koordinasi peserta didik. Soewito (2014).

Menurut Mandalawati (2018) sirkuit training adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa pos dan di setiap pos seorang peserta melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Sirkuit training ini biasanya terdiri lebih dari satu pos latihan, dan satu sirkuit training dinyatakan selesai apabila seorang peserta sirkuit training telah selesai menyelesaikan semua pos sesuai dengan jumlah dan pengulangan yang telah ditentukan. Program latihan ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh siswa. Sejalan dengan mandalawati. Latihan sirkuit merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang tidak banyak membutuhkan sarana dan biaya serta tidak membosankan karena adanya variasi latihan. Model latihan sirkuit diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik anak, sehingga dengan kebugaran yang baik siswa dapat melakukan aktivitas di sekolah

dengan baik pula. Siswa menjadi tidak mudah sakit karena memiliki daya tahan tubuh yang baik, maka diperoleh suasana belajar yang kondusif.

Berdasarkan hasil observasi di smp muhammadiyah 2 gisting tanggamus sering kali guru melihat siswa yang lesu dan tidak bergairah dalam memperhatikan pelajaran. Begitu pula dalam aktivitas fisik atau mengikuti pelajaran olahraga kelihatan sekali siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani nya yang baik dengan yang tidak, terutama dalam mengikuti pembelajaran penjas. sampai saat ini kondisi pelajaran penjas belum efektif meskipun telah dilakukan berbagai upaya pembenahan dan melalui jalur pendidikan dan pelatihan guru.

Dari masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana-sarana pendukung agar siswa putra termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya. Maka latihan fisik berupa circuit training ini merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Hal itu yang membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang” Metode Pembelajaran Sirkuit Training Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus”.

1.2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, peneliti membatasi masalah dalam penelitian hanya pada metode pembelajaran sirkuit training untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas viii smp muhammadiyah 2 gisting lampung.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah dengan menggunakan metode pembelajaran sirkuit trainig dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode pembelajaran sirkuit trainig dapat meningkatkan kebugaran jamsnai siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memicu munculnya ide-ide terutama ilmu pengetahuan dan sikap kedislipinan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dalam olahraga

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi guru dan pelatih

Ini bisa menjadi referensi atau rujukan untuk mengembangkan kebugaran jasmani melalui sirkuit trainng pada pendidikan penjas atau cabang olahraga lain.

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan tingkat kebugaran jasmani bagi para siswa di smp muhammadiyah 2 melalui sirkuit training

3. Bagi perguruan tinggi

Sebagai bahan eferensi pada para mahasiswa untuk melakukan penelitian yang sejenis untuk melakukan penelitian sejenis dengan memperhatikan aspek-aspek yang lainnya.

1.6. Ruang Lingkup Penelitian

1.6.1 Tempat Penelitian Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.

1.6.2 Objek Penelitian Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan sirkuit training untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1.6.3 Subjek Penelitian Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.

1.7. Penjelasan Judul

1.7.1 Metode

Menurut Heri Rahyubi metode dalam dunia pembelajaran adalah suatu cara yang dilakukan pengajar/pendidik dalam kegiatan belajar mengajar dengan tujuan mencapai proses pembelajaran yang baik.

1.7.2 Pembelajaran

Menurut Syaiful Sagala pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik.

1.7.3 *Sirkuit Training*

Menurut Mandalawati (2018) sirkuit training adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa pos dan di setiap pos seorang peserta melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Sirkuit training ini biasanya terdiri lebih dari satu pos latihan, dan satu sirkuit training dinyatakan selesai apabila seorang peserta sirkuit training telah selesai menyelesaikan semua pos sesuai dengan jumlah dan pengulangan yang telah ditentukan.

1.7.4 Kebugaran Jasmani

Menurut Agus Mukhlolid, M.Pd (2004), pengertian kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan. Menurut Sukintaka yang dikutip Muhajir (2007: 30) bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk 8 meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut James A. Baley dan David A. Field, (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani“ Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikanjasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak - gerak

yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2. Teori Taksonomi Bloom

Taksonomi Bloom adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang klasifikasi yang dibuat berdasarkan data penelitian ilmiah mengenai berbagai hal yang dikelompokkan dalam sistematika.

Secara etimologis, kata “taksonomi” berasal dari bahasa Yunani, yaitu “tassein” yang artinya mengklasifikasikan, dan “nomos” yang artinya aturan. Sehingga arti taksonomi dapat didefinisikan sebagai hierarki klasifikasi atas prinsip dasar atau aturan.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, taksonomi ini dapat diklasifikasikan ke dalam tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Berikut ini adalah penjelasan mengenai tiga ranah tersebut:

1. Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*)

Dalam hal ini, ranah kognitif berhubungan dengan kemampuan dalam aspek pengetahuan dan penalaran. Pada ranah kognitif terdapat 6 tingkatan proses berpikir, yaitu:

Tabel 2.1 Ranah Kognitif

No	Klasifikasi	Deskripsi	Kata Kerja Operasional
1	Pengetahuan (Knowledge)	Kemampuan dalam mengingat dan menjelaskan kembali mengenai istilah, fakta khusus, konvensi, kecenderungan dan urutan, klasifikasi dan	mengutip, menyebutkan, menjelaskan, menggambar, mengidentifikasi, mendaftar, membilang, menunjukkan,

		kategori, kriteria serta metodologi.	memberi label, memasang, menamai, membaca, meniru, mencatat, meninjau, mempelajari, memilih, menelusuri, memberi kode, mentabulasi, menulis, dan sebagainya
2	Pemahaman (Comprehension)	Kemampuan dalam memahami materi atau instruksi tertentu, menginterpretasikan, dan menyatakan kembali dengan kata-kata sendiri. Kemampuan-kemampuan tersebut, yaitu; translasi, interpretasi, ekstrapolasi. Contoh; merangkum materi pelajaran.	menjelaskan, mengkategorikan, memperkirakan, mencirikan, merinci, mengasosiasikan, menghitung, membandingkan, mengkontraskan, mengubah, menguraikan, mendiskusikan, menggali, menerangkan, mencontohkan, mempolakan, memperluas, menyimpulkan, merangkum, menjabarkan, dan sebagainya

3	Penerapan (Application)	Kemampuan dalam menerapkan informasi, konsep, dan prinsip pada situasi nyata yang belum pernah dialami sebelumnya. Contoh; menggunakan pedoman dalam menghitung gaji karyawan.	memerlukan, menyesuaikan, mengalokasikan, mengurutkan, menerapkan, menentukan, menugaskan, memperoleh, mencegah, mencanakan, menangkap, memodifikasi, melengkapi, membangun, membiasakan, menentukan, mendemonstrasikan, menggambarkan, melatih, mengemukakan, menangani, mengadaptasi, memanipulasi, dan sebagainya
4	Analisis (Analysis)	Kemampuan dalam menguraikan suatu materi menjadi komponen-komponen yang lebih jelas. Contoh; analisis penyebab meningkatnya harga pokok penjualan	memeriksa, menganalisis, memecahkan, merasionalkan, menegaskan, mendeteksi, mendiagnosis, menyeleksi,

		dalam laporan keuangan dengan memisahkan komponen-komponennya.	mendokumentasikan, menjamin, menguji, mencerahkan, menjelajah, mengumpulkan, menata, mengelola, mengedit, menyimpulkan, menelaah, memerintahkan, dan sebagainya.
5	Sintesis (Synthesis)	Kemampuan memproduksi dan mengombinasikan berbagai elemen untuk membentuk suatu struktur yang unik. Pada jenjang ini, individu diharapkan dapat membuat hipotesis atau teori sendiri dengan memadukan berbagai ilmu pengetahuan.	mendisain, mengombinasikan, mengarang, menciptakan, merevisi, merancang, merangkai, menghubungkan, merekonstruksi, menyimpulkan, mengintegrasikan, mengorganisir, mengintegrasikan, menyimpulkan, dan sebagainya
6	Evaluasi (Evaluation)	Kemampuan dalam mengevaluasi dan menilai sesuatu berdasarkan norma, acuan atau kriteria. Contoh; membandingkan hasil	membandingkan, menyimpulkan, mengkritik, menjustifikasi, mempertahankan, mengkaji, mengevaluasi,

		ujian pelajar dengan kunci jawabannya.	membuktikan, menyesuaikan, mengoreksi, menemukan, melengkapi, dan sebagainya.
--	--	--	---

2. Ranah Afektif (*Affective Domain*)

Ranah efektif mencakup berbagai hal yang berhubungan dengan emosi, seperti; emosi, motivasi, sikap, minat, dan semangat. Pada ranah afektif terdapat 5 perilaku, mulai dari yang sederhana hingga yang paling kompleks.

Tabel 2.2 Ranah Afektif

No	Klasifikasi	Deskripsi	Kata Kerja Operasional
1	Penerimaan (Receiving)	Kemampuan dalam menunjukkan atensi dan apresiasi terhadap orang lain. Contoh; mendengarkan pendapat orang lain.	mempertanyakan, mengikuti, memberi, menganut, mematuhi, mengidentifikasi, memperhatikan, menjawab, dan sebagainya.
2	Partisipasi (Responding)	Kemampuan dalam berpartisipasi secara aktif dalam suatu kegiatan dan memiliki motivasi untuk mengambil tindakan atas suatu terjadi. Contoh; berpartisipasi	membantu, menjawab, memenuhi, mentaati, menyetujui, menyetujui, melakukan, menyajikan, memilih, mempresentasikan, menulis, melaporkan, menyelesaikan,

		dalam kegiatan diskusi dalam kelas.	mempraktekkan, dan sebagainya.
3		Kemampuan dalam membedakan mana yang baik dan yang tidak baik terhadap suatu objek atau kejadian, dan nilai tersebut diekspresikan dalam perilaku. Contoh; mengusulkan kegiatan gotong-royong untuk kebersihan lingkungan.	memilih, membedakan, menunjukkan, mengikuti, mendemonstrasikan, memenuhi, menjelaskan, melaksanakan, membentuk, mengusulkan, melaporkan, membenarkan, menolak, dan sebagainya
4	Organisasi (Organization)	Kemampuan dalam membentuk suatu sistem nilai dan budaya organisasi dengan mengharmonisasikan perbedaan nilai. Contoh; menyepakati dan mentaati etika profesi.	merancang, mengatur, mematuhi, mentaati, mengkombinasikan, mengidentifikasi, merumuskan, menyamakan, mempertahankan, menghubungkan, mengintegrasikan, mengaitkan, menggabungkan, memperbaiki, menyesuaikan, melengkapi, membandingkan, dan sebagainya

5	Karakterisasi (Characterization)	Kemampuan dalam mengendalikan perilaku sesuai dengan nilai yang dianut serta memperbaiki hubungan intrapersonal, interpersonal, dan social. Contoh; menunjukkan sikap kooperatif dalam kegiatan berkelompok.	memperlihatkan, melaksanakan, melakukan, membedakan, memisahkan, menunjukkan, mendengarkan, mengusulkan, merevisi, memperbaiki, membatasi, membuktikan, mempertimbangkan, mengajukan, membantu, dan sebagainya
---	-------------------------------------	--	--

3. Ranah Psikomotorik (*Psychomotoric Domain*)

Ranah psikomotorik mencakup gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik, dan kemampuan fisik yang diukur dengan kecepatan, ketepatan, jarak, dan teknik. Pada ranah psikomotorik terdapat 7 kategori, mulai dari tingkat terendah hingga yang paling rumit.

Tabel 2.3 Ranah Psikomotorik

No	Klasifikasi	Deskripsi	Kata Kerja Operasional
1	Persepsi (Perception)	Kemampuan dalam menggunakan saraf sensori dalam memperkirakan sesuatu. Contoh;	mendeteksi, memilih, menggambarkan, menghubungkan, mengidentifikasi, mengisolasi,

		menaikkan suhu AC ketika merasa kedinginan.	membedakan, menyeleksi, dan sebagainya
2	Kesiapan (Set)	Kemampuan dalam mempersiapkan diri, baik mental, fisik, dan emosi, ketika menghadapi suatu hal. Contoh; melaksanakan suatu pekerjaan sesuai dengan urutannya.	mengawali, memulai, memprakarsai, memperlihatkan, membantu, mempersiapkan, menunjukkan, mendemonstrasikan.
3	Reaksi yang Diarahkan (Guided Response)	Kemampuan untuk melakukan suatu gerakan sesuai dengan contoh yang diberikan. Pada tahap mempelajari suatu keterampilan termasuk di dalamnya gerakan coba-coba atau meniru.	meniru, mengikuti, mencoba, mentrasir, mengerjakan, membuat, mempraktekkan, memasang, menanggapi, memperlihatkan, dan sebagainya
4	Reaksi yang Natural (Mechanical Response)	Kemampuan untuk melakukan suatu gerakan tanpa memperlihatkan contoh karena sudah cukup latihan. Contoh; mengetik dengan cepat dan tepat karena sudah terbiasa.	membangun, mengoperasikan, membongkar, memasang, melaksanakan, memperbaiki, mengerjakan, menggunakan, merakit, mengendalikan, memperlancar, mempertajam,

			menangani, dan sebagainya
5	Reaksi yang Kompleks (Complex Response)	Kemampuan untuk melakukan suatu gerakan yang terdiri dari berbagai tahapan dengan lancar, tepat, dan efisien. Contoh; membongkar dan memasang kembali suatu peralatan dengan tepat.	memasang, mengoperasikan, membongkar, memperbaiki, mengerjakan, menggunakan, merakit, mengendalikan, mempercepat, mencampur, mempertajam, mengujur, mengorganisir, dan sebagainya
6	Adaptasi (Adjustment)	Kemampuan untuk mengembangkan keahlian, dan memodifikasi pola sesuai dengan yang dibutuhkan. Contoh; melakukan perubahan dengan cepat dan tepat pada suatu kejadian tak terduga tanpa merusak pola yang ada.	merevisi, mengubah, mengadaptasikan, mengatur kembali, memodifikasi, dan sebagainya
7	Kreativitas (Creativity)	Kemampuan untuk menciptakan pola gerakan baru berdasarkan inisiatif sendiri. Contoh;	merancang, membangun, menciptakan, memprakarsai, mendisain, membuat,

		menciptakan kreasi tari yang baru.	mengkombinasikan, dan sebagainya
--	--	------------------------------------	----------------------------------

Landasan Taksonomi Bloom

Taksonomi yang diciptakan oleh Benjamin Samuel Bloom dibuat berdasarkan lima prinsip dalam belajar. Adapun beberapa prinsip belajar tersebut adalah:

1. Kematangan Jasmani dan Rohani; kematangan jasmani maksudnya adalah batasm minimal umur dan kondisi fisik siswa cukup kuat untuk melaksanakan kegiatan belajar. Sedangkan kematangan rohani maksudnya adalah kemampuan siswa secara psikologis untuk mengikuti kegiatan belajar.
2. Kesiapan; seorang siswa harus memiliki kesiapan ketika hendak melakukan kegiatan belajar. Kesiapan ini mencakup kesiapan fisik, mental, motivasi, minat, serta perlengkapan belajar lainnya.
3. Memahami Tujuan; setiap siswa harus memiliki pemahaman mengenai arah tujuan melakukan kegiatan belajar dan apa manfaat yang akan diperoleh. Dengan pemahaman tersebut maka siswa akan lebih siap dalam kegiatan belajar.
4. Memiliki Kesungguhan; kegiatan belajar harus disertai dengan kesungguhan agar hasil yang diperoleh dapat memuaskan sehingga tidak membuang-buang waktu dan tenaga.
5. Ulangan dan Latihan; dengan melakukan ulangan dan latihan maka materi yang telah dipelajari akan meresap dalam otak sehingga dimengerti sepenuhnya.

2.3. Intelegensi dan Bakat

Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.



Gambar 2.1. Intelegensi
(Sumber: Kompasiana, 2020)

2.4. Minat dan Motivasi

Minat dan motivasi merupakan hal yang berpengaruh dalam prestasi belajar karena minat dan motivasi membuat siswa merasa senang dalam belajar. Minat yang besar keinginan yang kuat terhadap sesuatu merupakan modal kuat untuk mencapai tujuannya. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri terhadap pentingnya sesuatu.



Gambar 2.2 Minat dan Motivasi
(Sumber: Idekreatifguru, 2016)

2.5. Cara Belajar

Cara belajar siswa sangat mempengaruhi prestasi belajar seorang siswa sehingga perlu diperhatikan teknik-teknik belajar yang tepat dan sesuai dengan karakteristik individu. Hal yang perlu diperhatikan dalam cara belajar siswa yaitu catatan yang dipelajari, waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar, dan tidak kalah pentingnya dukungan dari orang tua.



Gambar 2.3. Cara Belajar Siswa
(Sumber: Gleick, J.)

2.6. Belajar Gerak

2.6.1 Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.6.2 Ranah Gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “*domain*” yang bisa diartikan bagianatau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

1. Gerak *Reflex*

Gerak *reflex* adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalandengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

5. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

6. Komunikasi *Non* Diskursif

Komunikasi *non* diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang

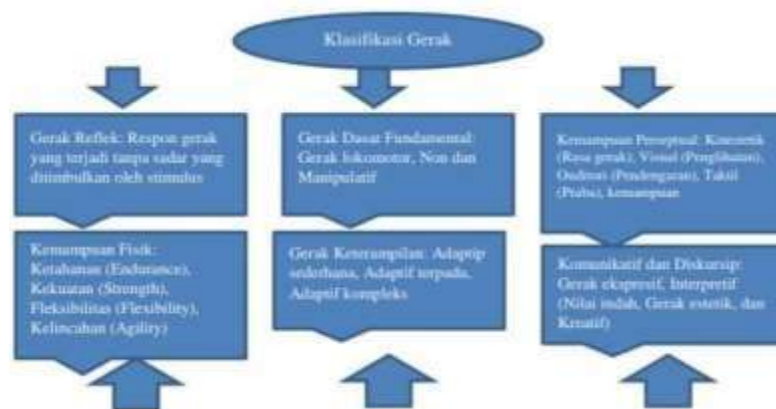
terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah masuk tahap otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 2.4. Klasifikasi Gerak

(Sumber: Tarigan, H., 2019: 25)

2.7. Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

2.7.1 Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat.

Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2.7.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

2.7.3 Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran ke suatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

2.7.4 Prinsip Kekhususan

Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

2.8. Kebugaran Jasmani

Menurut Sutarman dalam Fikri (2017) kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang yang menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak. Menurut Sudoso (1990:105) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk

menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Kemudian dikemukakan Getchell dalam Fikri (2017) bahwa “Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi secara efisien dan efektif”. Secara lebih khusus jasmani serta fungsi organ tubuh manusia nampak dalam keadaan fungsi jantung, paru-paru, ginjal, hati, keadaan syaraf sentral, persendian, otot, kulit, cairan tubuh. Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani meliputi

Keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian, kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

2.8.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Parameter kebugaran jasmani sangat kompleks, karena itu kebugaran jasmani memiliki unsur atau komponen. (Yuriansyah, 2017). Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Sajoto dalam Yuriansyah (2017) bahwa komponen kebugaran jasmani adalah :

a. Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban waktu bekerja.

b. Daya tahan.

Dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu : Daya tahan umum, kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistim jantung, paru-

paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot – otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama, daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot - ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

c. Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Sama seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.

d. Daya Ledak Otot.

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan x kecepatan.

e. Daya Lentur.

Daya lentur adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.

f. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik

g. Koordinasi.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

h. Keseimbangan.

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot. Seperti dalam hand-stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.

i. Ketepatan.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu tubuh.

j. Reaksi.

Adalah kemampuan seseorang untuk segera untuk bertindak secepatnya dengan menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

2.8.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Febi & Rifki (2020) Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti:

- a. Aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari
- b. Makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya (Depdikbud, 1992:66).
- c. perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri.

2.8.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Yuriansyah (2017) manfaat kebugaran dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil teskebugaran sehingga dapat diketahui mengenai:

1. Keadaan kemampuan fisik siswa. Keadaan kondisi fisik siswa setelah mereka mengikuti tes kebugaran akan terlihat tingkat kebugaran yang dimiliki oleh para siswa. Keadaan ini memberikan masukan terhadap perencanaan penyusunan materi bahan ajar penjas yang akan diberikan kepada siswa yang sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimilikinya.
2. Status kondisi fisik siswa. Hasil tes kebugaran dapat di jadikan dasar untuk pengelompokan siswa kedalam kelompok-kelompok yang homogen. Kelompok yang homogen ini dan sangat membantu kelancaran proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar siswa dalam penjas. Keadaan ini akan membantu guru dalam proses pembelajaran penjas. Tinggi rendahnya derajat kebugaran siswa menerminkan kualitaskebugaran yang dimiliki siswa itu sendiri.
3. Memiliki perkembangan kemapuan fisik siswa. Perkembangankemampuan fisik siswa merupakan informasi yang amat pentingbagi diri siswa itu sendiri dan bagi guru Penjas untuk evaluasiterhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan dalamkurun waktu tiga bulanan atau semesteran. Data perkembangankebugaran siswa akan memberikan motivasi siswa dalam proses belajarnya.
4. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas. Data kebugaran siswa merupakan salah satu faktor yangdiperhitungkan dalam memberikan nilai mata pelajaran penjas. Siswa yang memperoleh nilai kebugaran yang tinggi akan berpengaruh positif terhadap perolehan nilai akhir mata pelajaran penjas demikian pula sebaliknya bagi siswa yang memiliki derajat kebugaran yang rendah.
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugaran, harus ditopang oleh data kebugaran yang dimiliki siswa pada saat ini. Berdasarkan kondisi siswa yang

masih rendah tentu akan diberikan oleh guru untuk melakukan aktivitas fisik yang menunjang dalam peningkatan kemampuan fisiknya.

2.9. *Sirkuit Training*

Sirkuit training adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik. Menurut Mutaqin (2018) mengemukakan bahwa program latihan sirkuit training berbeda dengan program-program yang telah dikemukakan terdahulu, terutama dalam segi pelaksanaannya. Dimana pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun itu seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut Alfianti (2020) Sirkuit training dapat memperbaiki secara serempak total fitness dari komponen kondisi tubuh, yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya. Dalam program pelatihan, latihan sirkuit ini biasanya menggunakan peralatan mesin, peralatan hidraulik atau pun peralatan yang sederhana, pada umumnya jarak setiap pos/stasiun sekitar 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan. Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihannya bisa berupa lari naik turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, melompat, berbagai bentuk latihan beban dan sebagainya. Bentuk latihannya biasanya disusun layaknya lingkaran.

2.9.1 *Bentuk Latihan Sirkuit Training*

Bentuk latihan sirkuit adalah latihan dasar yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama hingga terakhir. Materi latihan sirkuit yang dilakukan antara pos yang satu dengan yang lain tidak sama tetapi waktu yang

dibutuhkan pada setiap pos sama, sehingga latihan dapat diselesaikan dengan waktu yang sama pula. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaan, Harsono (1988 : 101), Latihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik (Yuriansyah, 2017).

Bentuk latihan sirkuit harus disusun sedemikian rupa sesuai kebutuhan. Penetapan tujuan latihan merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam penyusunan bentuk latihan di setiap pos. Fikri (2017) menyarankan sebagai berikut :

- a. Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri dari 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.
- b. Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara perorangan.
- c. Satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting.
- d. Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
- e. Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- f. Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban atau menambah beban atau jumlah ulangan.
- g. Interval istirahat di antara sirkuit dua menit dan dapat berubah sesuai kebutuhan atlet. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah denyut nadi di bawah 120 kali, sirkuit lanjutan dapat dimulai. Pendapat tersebut menjelaskan bentuk latihan sirkuit yang digunakan pada metode ini adalah Push-up, Sit-up, Shuttle run, Lari zig-zag, Lompat tangga tali, Sprint. Kemudian Soekarman dalam Fikri (2017) mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan latihan sirkuit yaitu dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 15 stasiun. Latihan sirkuit ini biasanya

berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik.

Berikut merupakan bentuk latihan sirkuit :

a. *Push-Up*

Push up ialah salah satu olahraga yang sangat mudah untuk dikerjakan dan tak memerlukan ruang yang lebar, *Push up* biasanya digunakan untuk membesarkan otot-otot tubuh, baik itu otot lengan, otot tangan, maupun otot perut. *Push up* bisa anda lakukan di atas matras, lapangan, maupun ruang kecil.



Gambar 2.5. Push-Up

(Sumber : Vecteezy)

- Manfaat *push up*

Push up bisa memberikan bentuk tubuh ideal seperti yang anda inginkan, seperti tubuh yang kekar, tubuh yang bebas dari selulit, tubuh ideal dan lain-lain. Cara melakukan *Push up* yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

1. Letakkan kedua tangan anda diatas lantai dengan posisi kedua tangan terbuka selebar bahu tangan anda.
2. Bagian Kaki anda bertumpu pada ujung jari kaki sampai posisi tubuh anda lurus secara sempurna “jangan sampai bagian bokong menonjol”
3. Turunkan bagian bahu secara lurus sampai membentuk siku 90derajat.

4. Lalu dorong bagian bahu anda dan lengan sampai lurus kedepan “sambil melakukan ambil nafas”.
5. Kerjakan berulang- ulang.

b. Sit-Up

Sit up adalah latihan yang memiliki beragam manfaat, terutama untuk mengencangkan otot-otot perut sehingga terlihat rata. Selain otot perut, jenis olahraga ini juga bisa membantu melatih otot dada, panggul, pinggang bawah, serta leher. Manfaat lain dari latihan ini adalah meningkatkan massa otot, memperbaiki keseimbangan tubuh, hingga memperbaiki postur tubuh. Berikut merupakan cara melakukan sit up yang benar:



Gambar 2.6. Sit-Up

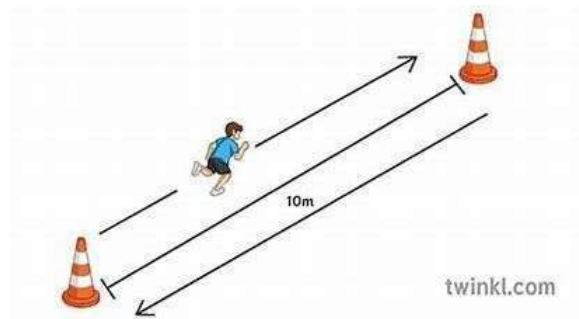
(Sumber : carigambar.my.id)

1. Berbaringlah dengan punggung berada atau menempel di lantai, sedangkan lutut dalam posisi menekuk. Tempelkan kaki pada lantai atau dapat pulamengaitkannya pada pegangan, kamu juga bisa meminta bantuan orang lain untuk memegang kaki.
2. Taruh tangan pada sisi bagian kepala dan menyentuh daun telinga atau bisa pula dalam bentuk menyilang di bahu. Hindari gerakan atau posisi yangmendorong leher ke atas.
3. Mulailah tarikan napas, kemudian hembuskan sembari mengangkat bagian atas tubuh menuju lutut.
4. Turunkan bagian atas tubuh tersebut ke posisi semula secara

perlahan, kemudian tarik napas kembali ketika berada di fase awal tersebut. Pastikan seluruh tubuh bagian atas tadi sudah turun atau kembali berada di lantai.

c. Shuttle Run

Shuttle run adalah latihan kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat dan tepat dalam mengubah arah melalui gerakan lari secara bolak-balik. Manfaat dari latihan shuttle run bagi tubuh adalah kemampuan meningkatkan kecepatan jangka pendek atau akselerasi, kelincahan, serta menjaga kebugaran tubuh.



Gambar 2.7. Shuttle Run

(Sumber : twinkl.com.mt)

Cara melakukan shuttle run :

1. Pertama, tempatkan penanda berupa balok kayu atau kerucut yang diletakkan pada titik tujuan sesuai jarak yakni 10, 20, dan 30 meter dari titik awal lari.
2. Kemudian lari menuju titik 10 meter, menyentuh permukaan tanah, lalu kembali ke garis awal.
3. Dilanjutkan dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik jarak 20 maupun 30 meter, lalu kembali lagi ke titik awal.
4. Lakukan urutan gerak tersebut sebanyak empat hingga enam kali dalam kurun waktu tertentu, sesuai porsi latihan yang diinginkan.

d. Lari Zig-Zag

Lari zig zag adalah salah satu jenis olahraga yang bentuknya, yaitu lari yang merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh untuk menghindari berbagai halangan baik orang maupun benda yang terdapat disekeliling pelari. Sehingga permainan lari mengikuti pola zig zag. Kalian dapat melakukannya secara berkelak-kelok dengan cara, yaitu merubah arah gerak tubuh

Manfaat dari lari zig-zag : mungkin kita tidak sadar ketika kita memiliki jantung yang lemah, Jantung yang lemah berisiko terkena sakit jantung yang tinggi. Salah satu yang dapat kita lakukan untuk mencegah risiko penyakit jantung tersebut, yaitu dengan melakukan latihan sederhana seperti lari zig zag. Hal itu disebabkan karena dengan berlari zig zag secara rutin, maka kinerja otot jantung kita akan semakin kuat. Sehingga hal tersebut akan mengurangi risiko terkena penyakit jantung. Karena apabila otot jantung kita sehat dan kuat, maka proses pemompaan jantung pun akan jadi semakin santai sehingga terhindar dari risiko penyakit jantung.



Gambar 2.8. Lari Zig-Zag

(Sumber : penjaskes.co.id)

Cara melakukan lari zig zag, yaitu:

1. Dengan berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan dan lurus ke depan,

2. Lalu, kita lakukan gerakan lari dengan berbelok-belok ke arah kiri dan kanan sesuai dengan arah.
3. Latihan ini akan kita lakukan sebanyak 2-3 kali diantara beberapa titik dengan jarak kurang lebih 1 sampai 2 meter.

e. Lompat Tangga Tali

Yaitu lompat tangga. Gerakan lompat tangga ini berguna untuk meningkatkan kemampuan *agility* serta melatih tingkatan refleks kaki yang baik.

Gerakan lompat tangga ini mempunyai manfaat untuk melatih tubuh supaya kuat serta membuat sistem peredaran darah di dalam tubuh menjadi lancar. Selain itu, gerakan lompat tangga ini juga dapat membuat tubuh menjadi luwes atau tidak kaku serta membuat tubuh lebih tanggap terhadap refleks

Cara melakukan lompat tangga tali: Langkah pertama yang harus dilakukan untuk melakukan latihan lompat tangga ini yaitu dengan memposisikan badan secara tegak dan lurus. Jika menggunakan aba-aba, mulailah untuk melakukan gerakan lompat tangga dengan kaki bergantian satu sama lain. Lakukanlah gerakan lompat tangga secara rutin dan terus menerus supaya kemampuan *agility* terutama di otot kaki menjadi lebih terlatih.



Gambar 2.9. Lompat Tangga Tali

(Sumber : vigorfitness.com.my)

f. Bleep Test

Bleep Test adalah uji kebugaran multistage yang hemat biaya dan praktis. Bleep test dilakukan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal melalui prediksi penyerapan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa.

Cara melakukan Bleep Tesst :

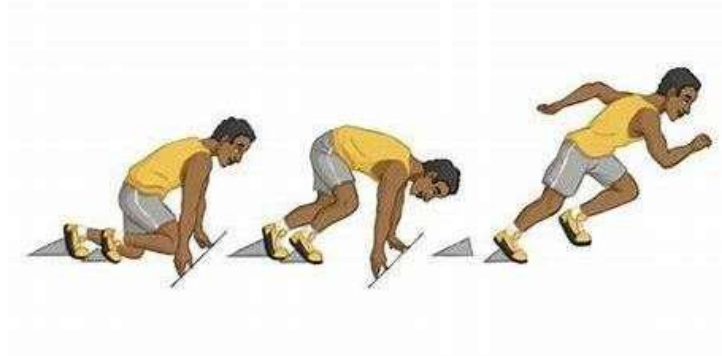
1. Tes ini meliputi berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 meter selama terdengar suara "beep" yang sudah direkam sebelumnya. Itulah sebabnya tes ini sering juga disebut beep test.
2. Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan suara "beep" (sesuai dengan irama pada kaset atau rekaman).
3. Setiap kali suara "beep" berbunyi, peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
4. Peserta tes dilarang mendahului berlari meninggalkan garis batas sebelum suara "beep" berbunyi. Di sini petugas wajib mengingatkan supaya peserta tes menunggu suara "beep" berbunyi untuk melanjutkan berlari ke garis batas berikutnya.
5. Jika ada peserta yang gagal mencapai tanda 20 meter sebelum suara "beep", ia akan diberikan peringatan dan harus tetap berlari hingga mencapai tanda sekaligus memacu kecepatannya supaya tidak telat pada "beep" selanjutnya.
6. Jika peserta mengalami dua kali kegagalan secara berturut-turut, maka ia dianggap tereliminasi dari beep test dan tanda yang ia capai terakhir kali menjadi skor dari tes ini.



Gambar 2.10. Bleep Test

(Sumber : gkk1043ppismp62019.blogspot.com)

g. Sprint



Gambar 2.11. Sprint
(Sumber : pancakes.pages.dev)

Latihan berlari secara *sprint* juga bisa menjadi rekomendasi latihan demi meningkatkan kecepatan lari. Jadikan lari jarak pendek sebagai bagian dari latihan, meski Anda terbiasa berlari jarak jauh sekalipun. lalu menemukan bahwa atlet terlatih yang melakukan enam sesi lari cepat atau *sprint* dapat meningkatkan kecepatan performa lari mereka. Tak hanya itu, latihan lari *sprint* juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, dan juga performa tanpa memerlukan waktu berlatih terlalu panjang.

2.9.2 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Sirkuit Training

Kelebihan dan Kekurangan Sirkuit Training Latihan sirkuit training mempunyai suatu kelebihan yakni mampu meningkatkan komponen kondisi fisik secara bersamaan dan dalam waktu yang sangat relatif sangat singkat. Tidak hanya mempunyai kelebihan latihan sirkuit juga mempunyai suatu kelemahan yakni menurut Harsono, kelemahan sirkuit training ialah harus sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban pada sirkuit training tidak akan mampu dibuat seberat badan harus dilaksanakan dalam latihan kondisi fisik dengan khusus. jadi sirkuit training biasa disebut latihan sirkuit sangat berpengaruh dengan kesehatan tubuh kita. Tetapi harus sesuai dengan badan individual jika berlebihan sangat tidak baik pelatihannya ataupun

latihan sirkuit yang dipraktekkan saat pelajaran dilapangan. Peserta didik sekolah dasar kelas 1 belum mempunyai kondisi fisik yang besar karena peserta didik kelas 1 ialah kelas rendah yang masih membutuhkan pembelajaran ataupun latihan awal dalam mata pelajaran pjok, beda dengan peserta didik kela tinggi sudah mampu melakukan latihan sedang karena kondisi fisik mereka sudah bisa dikatakan cukup mampu untuk melakukan itu semua sehingga tubuh peserta didik akan lebih terjaga dan sehat. (Oktaliana, 2021).

2.10. Metode Pembelajaran Sirkuit Training

Metode berasal dari istilah Yunani yang disebut “*metodos*”. Kata ini merupakan gabungan dari dua kata: “*metha*” yang berarti melalui atau melintasi, dan “*hodos*” yang berarti jalan atau cara. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), metode adalah cara yang terstruktur dan dipikirkan dengan baik untuk mencapai tujuan, sehingga digunakan dalam menyampaikan materi pelajaran agar sasaran pengajaran tercapai. Dalam konteks pembelajaran, Sugiono (2010) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah usaha untuk mendidik peserta didik yang mencakup tiga aktivitas utama, yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan rencana pembelajaran, dan menilai hasil pembelajaran. Dalam pasal 1 Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengenai sistem Pendidikan Nasional, dinyatakan bahwa Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Dengan demikian, pembelajaran merupakan rangkaian tindakan yang dilakukan secara sengaja dalam suatu lingkungan yang melibatkan pendidik, peserta didik, dan sumber belajar untuk melakukan aktivitas dalam kondisi tertentu yang bertujuan agar siswa belajar secara aktif.

Menurut Amri, metode pembelajaran (2013) dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk memberikan atau menanamkan pengetahuan kepada peserta didik, baik anak-anak melalui kegiatan pembelajaran di sekolah, rumah, universitas, pesantren, dan tempat lainnya. Sedangkan menuru

Hamzah B. Uno (2008) metode pembelajaran adalah cara yang digunakan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah pendekatan atau sekumpulan teknik yang diterapkan oleh guru selama proses belajar mengajar untuk merealisasikan rencana yang telah dirancang dalam bentuk aktivitas yang nyata dan praktis demi mencapai tujuan belajar. Menurut Rusman (2011) metode pembelajaran dimanfaatkan oleh pengajar untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga siswa dapat mencapai kompetensi dasar atau sekumpulan indikator yang telah ditentukan.

Metode pembelajaran berfungsi sebagai alat untuk menciptakan suasana yang mendukung proses belajar mengajar. Saat menerapkan suatu metode, penting untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang alasan pilihan tersebut. Prinsip penggunaan metode yang dipilih menjadi dasar untuk memperkuat aktivitas yang dilakukan, sehingga kita memiliki alasan yang rasional dalam menggunakan metode tertentu. Pilihan metode oleh pendidik seharusnya sesuai dan tidak bertentangan dengan tujuan pembelajaran atau standar kompetensi serta kompetensi dasar yang ditentukan dalam RPP. Dalam konteks pengajaran di kelas, efektivitas suatu metode dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tujuan, kondisi siswa, situasi dan lingkungan, serta faktor guru sendiri.

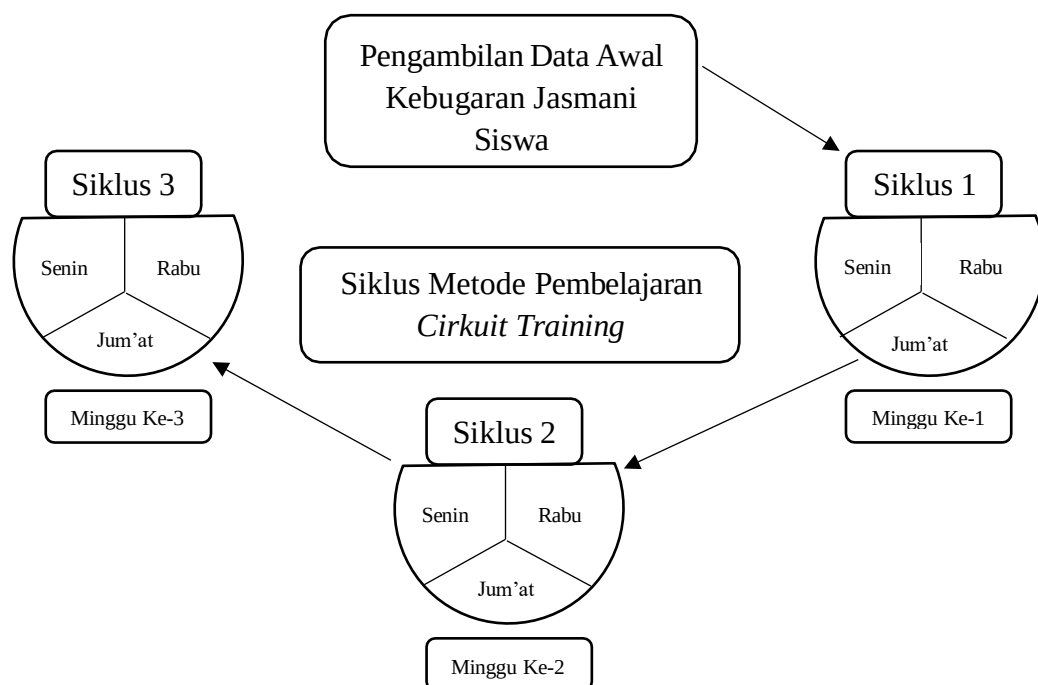
Metode sirkuit training memiliki tujuan utama untuk mengembangkan kemampuan fisik peserta didik secara menyeluruh dalam waktu yang relatif singkat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani metode ini bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan, latihan ini juga membuat proses belajar menjadi lebih menarik berkat variasi gerakan dan aktivitas yang diberikan. *Sirkuit training* dapat menumbuhkan semangat kerja sama, terutama bila latihan dilakukan secara berkelompok. Hal ini membantu peserta untuk saling mendukung dan berkolaborasi.

Metode pembelajaran *sirkuit training* berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar, bahkan keterampilan yang lebih spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang diajarkan. Misalnya di sekolah atau dalam

kegiatan ekstrakurikuler, *sirkuit training* disusun dalam bentuk beberapa stasiun latihan yang masing-masing memiliki fokus tertentu, seperti melatih ketangkasan, kekuatan otot, kecepatan, hingga keterampilan teknik permainan. Guru memiliki peran penting dalam mengatur durasi setiap latihan, mengelola intensitas, dan menentukan frekuensi latihan yang sesuai dengan kondisi serta kebutuhan siswa. Dengan perencanaan yang baik, *sirkuit training* menjadi metode yang sangat efektif.

2.11. Skenario Pembelajaran

Siklus pembelajaran merupakan cara menyusun program belajar dalam jangka waktu tertentu secara sistematis dan terencana, dengan tujuan untuk membantu peserta didik memahami materi dan mengembangkan keterampilannya secara bertahap dan optimal. Melalui pembagian waktu yang terstruktur dan metode pembelajaran agar proses belajar tidak terasa membosankan atau terlalu berat. Dengan begitu, peserta didik dapat belajar secara lebih nyaman, bertahap, dan memberi waktu bagi diri mereka untuk beradaptasi dan berkembang secara maksimal.

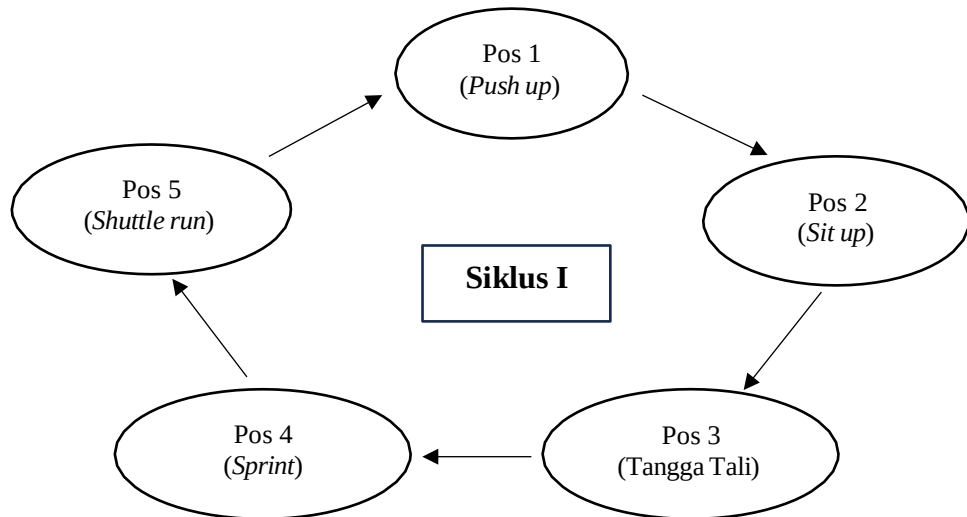


Gambar 2.12 Skenario Pembelajaran Metode *Cirkuit Training*

(Sumber: Tarigan, H., 2019)

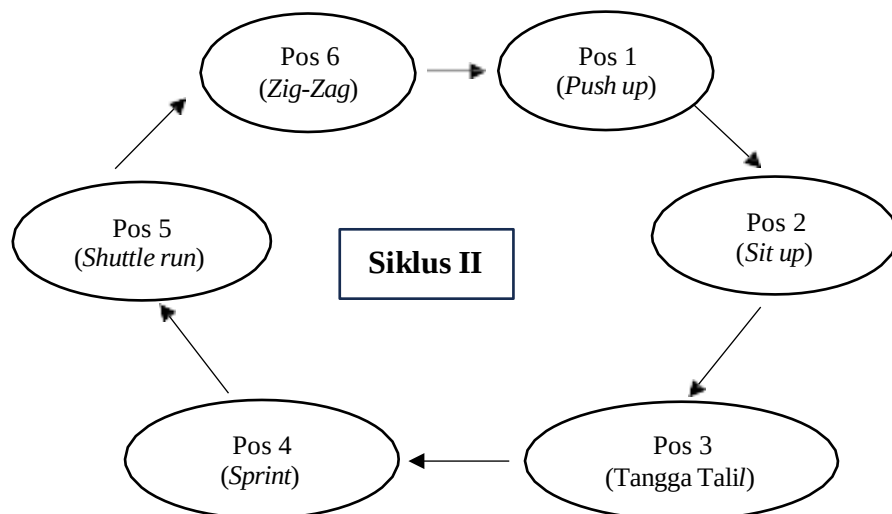
Dari gambar di atas kemudian disajikan skenario pembelajaran disetiap siklus sebagai berikut:

1. Siklus I



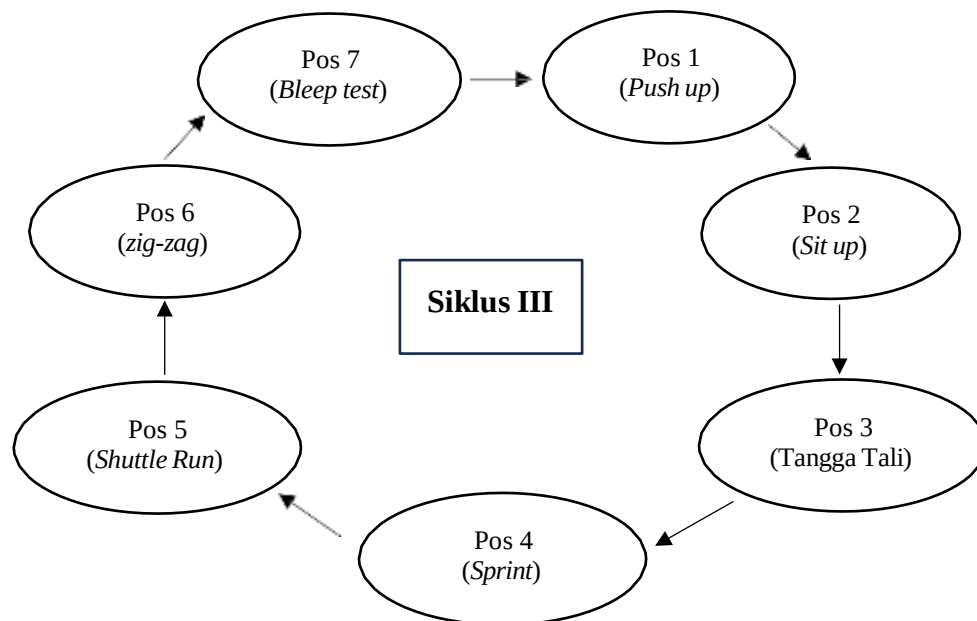
Pos 1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5
<i>Push Up</i>	<i>Sit Up</i>	Tangga Tali	<i>Sprint</i>	<i>Shuttle Run</i>
(30 Detik)	(30 Detik)	(30 Detik)	(1 Menit)	1 (Menit)

2. Siklus II



Pos 1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	Pos 6
<i>Push Up</i>	<i>Sit Up</i>	Tangga Tali	<i>Sprint</i>	<i>Shuttle Run</i>	<i>Zig-Zag</i>
(1 Menit)	(1 Menit)	(1 Menit)	(1 Menit)	(2 Menit)	(7 Menit)

3. Siklus III



Pos 1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	Pos 6	Pos 7
<i>Push Up</i>	<i>Sit Up</i>	Tangga Tali	<i>Sprint</i>	<i>Shuttle Run</i>	<i>Zig-Zag</i>	<i>Bleep Test</i>
(2 Menit)	(2 Menit)	(5 Menit)	(2 Menit)	(3 Menit)	(10 Menit)	(15 Menit)

(Sumber: Tarigan, H., 2019)

Skenario pembelajaran pada siklus 1, 2 dan 3 di atas merupakan alur KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) pada setiap siklusnya. Setiap siklus memiliki alur yang sama yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan evaluasi serta penutupan. Perbedaan setiap siklus terlihat pada kegiatan inti, dimana setiap kegiatan inti mengalami peningkatan durasi waktu, yaitu Siklus I selama 90 menit, Siklus II selama 120 menit, dan Siklus III selama 150 menit. Selain itu, perbedaan setiap siklus terletak pada pendekatan metode *circuit training* yaitu peningkatan durasi waktu dari pos 1 sampai pos 7.

2.12. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ngatman Soewito (2014), yang berjudul “Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora”. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen yang sangat dalam menunjang semua aktivitas peserta didik termasuk dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode circuit training terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi eksperiment). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP N 1 Jepon, Kabupaten Blora. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik One-Group Pretest-Posttest Desig. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 30 peserta didik yang terdiri dari 15 putra dan 15 putri. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah Tes Tingkat Kebugaran Jasmani untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari: (1) Lari 50 meter, (2) Gantung angkat tubuh untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri 60 detik, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat tegak, (5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Dari hasil uji t diketahui nilai pretest diperoleh rata-rata (mean) sebesar 10,07 dan nilai posttest rata-rata (mean) sebesar 16,57. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t hitung = 21,50 dengan signifikasi 0,000. Nilai t tabel dengan db=29 pada taraf signifikasi 0,05 = 2,045 oleh karena itu karena harga t hitung > dari t tabel (21,50-2,045). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode circuit training memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP N 1 Jepon, Kabupaten Blora.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Azizil Fikri (2017), yang berjudul “Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di

SMA Negeri 1 Lubuklinggau“. Penelitian ini bertujuan melihat peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas, yakni penelitian yang dilakukan guru untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggungjawabnya dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Subjek penelitian sebanyak 30 orang siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Pemilihan kelas berdasarkan nilai mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan paling rendah. Pengumpulan data selama satu bulan. Pola pelaksanaan pemberian tindakan menggunakan model siklus. Siklus ini terdiri dari 1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi dan (4) refleksi. Instrumen penelitian adalah Harvard test untuk kebugaran jasmani. Hasil penelitian perbandingan pretest dan posttest siswa kelas X menunjukkan: 1) nilai tes kebugaran jasmani mencapai kategori baik 68,67% (21 siswa). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Febi Yola (2020), yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb)“. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sudah mendunia, bahkan tidak hanya kalangan muda saja yang menggemarnya, kalangan orang tua pun menggemari permainan ini. Seiring merambahnya olahraga sepakbola, di Indonesia sudah banyak mendirikan Sekolah Sepakbola yang bertujuan untuk mendidik para pemula. Disinilah peserta didik diajarkan mengenai latihan sepakbola yang baik dan benar. Dalam permainan sepakbola itu sendiri, para pemula sangat dianjurkan untuk melatih daya tahan jantung mereka, karena itu sangat berpengaruh pada

saat pertandingan ataupun latihan. Salah satu latihan yang meningkatkan daya tahan jantung yakni latihan sirkuit. Latihan sirkuit terhadap peningkatan VO2Max. Bentuk pelatihan dari latihan sirkuit ini memungkinkan meningkatnya kemampuan kardiovaskuler, proses masuk sampaibaliknya darah ke kardio bertambah mulus, hingga memunculkan kesempurnaan proses metabolisme yang ada di dalam tubuh. Volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kapasitas seseorang untuk melakukan latihan dan dihubungkan dengan daya tahan tubuh. Volume oksigen maksimal adalah ambilan oksigen selama ekresi maksimum yang dinyatakan dalam mililiter/menit. Untuk meningkatkan volume oksigen maksimal, diperlukan latihan fisik yang terencana dan sistematis. Jenis latihan aerobik, latihan untuk detak jantung, paru dan sistem otot adalah latihan yang dapat meningkatkan volume oksigen maksimum secara efektif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Latif Uki Mutaqin (2018), yang berjudul “Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Yogyakarta yang berjumlah 32 Siswa. Sumber data berasal dari guru, siswa, dokumen dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara dan tes. Validitas data menggunakan teknik triangulasi sumber data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan. Dari hasil analisis, terjadi peningkatan yang signifikan pada prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada Prasiklus hasil belajar Kebugaran Jasmani menggantung peserta didik kategori cukup 25,8%, kurang 64,5% dan sangat kurang 9,7%. Dalam Prasiklus jumlah peserta didik yang tuntas adalah 8 peserta didik. Sedangkan pada Siklus I hasil peningkatan kebugaran jasmani peserta didik pada kategori baik

sebesar 22,5%, cukup 32,2%, kurang 42% dan kurang sekali 3,2%. Dalam Siklus I jumlah peserta didik yang tuntas adalah 17 peserta didik. Dan pada siklus II hasil peningkatan kebugaran jasmani menggantung peserta didik pada kategori sangat baik sebesar 6,4%, baik 35,5%, cukup 38,7% dan kurang 19,4%. Dalam Siklus II jumlah peserta didik yang tuntas adalah 25 peserta didik. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil peningkatan kebugaran jasmani meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar kebugaran jasmani meningkat menjadi lebih baik. Lebih banyak siswa yang memenuhi standar ketuntasan. Selain itu tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas. Kesimpulan penelitian ini adalah dengan penerapan alat bantu mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018.

2.13. Kerangka Berpikir

Pengembangan model permainan dilihat dari permasalahan di sekolah menengah pertama bagaimana siswa saat berolahraga yang cepat lelah dan menjadi tidak semangat melakukan olahraga. Permasalahan yang ada pada penelitian ini memberikan solusi yakni memakai latihan sirkuit untuk melatih kebugaran jasmani siswa kelas viii smp. Dengan solusi tersebut dapat diharapkan kebugaran jasmani siswa dapat meningkat menjadi lebih baik.

2.14. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah disusun, maka diajukan hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut: “Latihan Sirkuit Training dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani menggunakan metode pembelajaran sirkuit training. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencobakan suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. Menurut Pardjono, dkk. (2007: 12) mengatakan penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya, misi tindakan ini adalah pemberdayaan guru dan sekaligus siswa. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 14) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian tindakan kelas adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, yang melibatkan kolaborator dan siswa yang diteliti untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga hasil belajar siswa meningkat. Rancangan penelitian menurut Masnur Muslich (2010: 144), rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawaban untuk pertanyaan penelitiannya.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindak Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif (Wiriadmadja, 2008 : 83), artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerja sama dengan rekan Guru Penjasorkes dari SMP Muhammadiyah 2. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Menurut Rochiati Wiriadmadja (2008 : 13) penelitian tindakan adalah bagaimana guru dapat mengorganisasikan kondisi pembelajaran dan belajar dari pengalamannya sendiri. Secara sederhana PTK dapat diartikan sebagai penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik.

3.3 Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Yuriansyah (2017) populasi adalah keseluruhan data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Kedua pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek atau data yang menjadi pusat penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting

2. Sampel

Menurut Yuriansyah (2017) sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Hal ini didasarkan atas pernyataan Arikunto (2006:134) ditegaskan bahwa untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih". Sampel yang diambil dari populasi kelas viii smp muhammadiyah 2 gisting sebanyak 30 siswa.

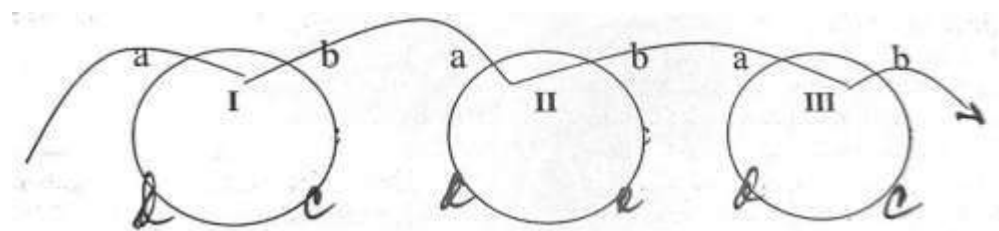
3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Gisting dengan Kurikulum 2013 revisi semester genap tahun ajaran 2022/2023.

3.5 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani dalam latihan sirkuit training. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Secara sederhana akan menggunakan model Kemmis dan McTaggart, dan dalam setiap siklus terdapat 4 langkah yaitu *Planning* (perencanaan), *Acting* (tindakan), *Observing* (pengamatan), dan *Reflecting* (refleksi).

Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada empat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih peserta didik (Mulyasa, 2009 : 10). Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, melakukan tindakan, pengamatan atau observasi dan tahap refleksi. Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut :



Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Herman Tarigan (2011)

Keterangan gambar di atas :

1) Perencanaan

Merencanakan tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap yang diinginkan.

2) Tindakan

Melaksanakan apa yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

3) Observasi

Mengamati atas hasil yang dilaksanakan.

4) Refleksi

Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil dari berbagai kriteria.

Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencoba suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto, dkk. (2008: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu merencanakan, pelaksanaan (implementasi), pengamatan (observasi), dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah unsur untuk membuat sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada memilih atau tidaknya tindakan itu diperlukan.

Tindakan dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik.. Berikut penjelasan dari kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan dan apabila siklus pertama belum meningkat maka dilanjutkan ke siklus kedua dengan harapan sudah terjadi peningkatan.

1. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan materi dalam pembelajaran. Peneliti merencanakan waktu pembelajaran yang akan berlangsung. Setelah menetapkan permasalahan yang dihadapi kemudian menentukan langkah solusi yang harus dikerjakan,

harapanya dengan pengembangan proses pembelajaran dapat menjawab kesulitan atau masalah yang dihadapi bagi siswa SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung dan melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah, tujuan penelitian dan tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam penyampaian materi tentang komponen kebugaran jasmani. Tukar pikiran dilakukan agar ada kesamaan dalam :

- a. Membuat rencana pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi pokok kebugaran jasmani
- b. Menyiapkan fasilitas pembelajaran berupa alat-alat.
- c. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani, mempersiapkan lembar observasi dan angket yang dikonsultasikan kepada orang yang ahli dalam pembelajaran kebugaran jasmani untuk selanjutnya diimplementasikan dalam tindakan.
- d. Menyiapkan kegiatan dan refleksi.

2. Pelaksanakan tindakan (*Action*)

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani dengan metode penyampaian materi berupa lisan di lapangan dan pemberian contoh pada kelompok siswa. Pada proses pembelajaran tersebut kolaborator mengamati, mencatat, mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran terkait dengan aktifitas siswa maupun guru.

3. Observer (*Observation*)

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti melakukan aktivitas pembelajaran yang dilakukan dengan siswa, sedangkan dua orang kolabolator

mengamati proses pelaksanaan kebugaran jasmani kemudian mencatat prestasi siswa yang diraih berdasarkan kriteria seperti dalam instrument, dengan menggunakan lembar pengamatan sebagai panduan.

4. Refleksi (*Reflection*)

Pada tingkat refleksi ini hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik dari siklus sebelumnya, seandainya pada siklus sebelumnya masih ditemukan kekurangan - kekurangan

3.6 Rancangan Penelitian

a. Siklus I

1. Perencanaan

- a. Peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan skenario tindakan.
- b. Peneliti menyiapkan berbagai alat dan perlengkapan yang diperlukan, halaman atau lapangan, *cone*, *ladder drill*, serta lembar observasi.

2. Tindakan

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan RPP yang telah disusun pelaksanaan tindakan terdiri dari:

- Kegiatan awal
 - a. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
 - b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan menyampaikan prosedur kerja atau langkah-langkah pembelajaran, seperti: memimpin pemanasan, menjelaskan materi pembelajaran, dan mendemonstrasikan materi pembelajaran.

- Kegiatan inti

Memperaktekkan:

- a. Guru terlebih dahulu memberikan pengetahuan tentang sirkuit training dengan koordinasi gerakan yang baik dan benar
- b. Peserta didik menerapkan berbagai latihan sirkuit untuk kebugaran jasmani terdiri dari: *Push up*, *sit up*, *shuttle run*, lari *zig-zag*, lompat tali tangga (*ladder drill*), dan *sprint*.
- c. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan kebugaran jasmani secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerja sama.

- Kegiatan penutup

- a. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

3. Pengamatan (observasi)

Menurut kusumawati, (2015: 125) setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu mengulang dan dinilai, apabila belum mencapai target nilai yang telah ditentukan yaitu minimal 75%. Dilanjut dari hasil siklus II. Observasi yang digunakan adalah dengan format lembar observasi yang disesuaikan. Aspek yang diminta adalah:

- a. Aktivitas siswa dalam melakukan *sirkuit training*
- b. Pelaksanaan *sirkuit training* dengan menggunakan berbagai alat

4. Refleksi

Pada langkah ini, guru dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan dan kelebihan yang terjadi pada siklus pertama. Juga menganalisis hasil evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peningkatan yang dapat dicapai oleh siswa. Setelah kelemahan, kelebihan dan hasil teridentifikasi, kemudian mencari jalan keluar yang akan dilaksanakan di siklus kedua.

b. Siklus II

1. Perencanaan

- a. Peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) berserta skenario tindakannya dengan menyesuaikan dengan hasil refleksi pada siklus pertama.
- b. Terkait revisi RPP dari siklus pertama, peneliti menyiapkan berbagai sarana dan prasarana yang diperlukan seperti lembar tes dan lembar observasi.
- c. Penyempurnaan *sirkuit training* dari siklus pertama.

2. Tindakan

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan RPP yang telah disusun pelaksanaan tindakan terdiri dari:

Kegiatan awal

- a. Peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan seperti: halaman atau lapangan, *cone*, *ladder drill*, dan lembar observasi.
- b. Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik.
- c. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan menyampaikan prosedur kerja atau langkah-langkah pembelajaran, seperti: memimpin pemanasan, menjelaskan materi pembelajaran, dan mendemonstrasikan materi pembelajaran.

Kegiatan inti

Memperaktekkan:

- a. Guru terlebih dahulu menjelaskan tentang *sirkuit training* dengan koordinasi gerakan yang baik dan benar, berdasarkan hasil evaluasi dari siklus pertama
- b. Peserta didik menerapkan berbagai gerakan *sirkuit training* yang telah dijelaskan oleh guru seperti : *push up*, *sit up*, *shuttle run*, lari *zig-zag*, lompat tali tangga (*ladder drill*), dan *sprint*.
- c. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental *sirkuit training* secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerja sama.

Kegiatan penutup

- a. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

3. Observasi

Menurut kusumawati, (2015: 125) setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu mengulang dan dinilai, apabila belum mencapai target nilai yang telah ditentukan yaitu minimal 75%. Dilanjut pada siklus III. Observasi yang digunakan adalah dengan format lembar observasi yang disesuaikan. Aspek yang diminta adalah:

- a. Aktivitas siswa dalam melakukan sirkuit training
- b. Pelaksanaan sirkuit training dengan menggunakan berbagai alat

4. Refleksi

Pada langkah ini, guru dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan dan kelebihan yang terjadi pada siklus kedua. Juga menganalisis hasil evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peningkatan yang dapat dicapai oleh siswa. Pada siklus kedua dapat mencapai target pembelajaran yang telah ditentukan.

c. Siklus III

1. Perencanaan

- a. Peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) beserta skenario tindakannya dengan menyesuaikan dengan hasil refleksi pada siklus pertama.
- b. Terkait revisi RPP dari siklus kedua, peneliti menyiapkan berbagai sarana dan prasarana yang diperlukan seperti lembar tes dan lembar observasi.
- c. Penyempurnaan *sirkuit training* dari siklus kedua.

2. Tindakan

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan RPP yang telah disusun pelaksanaan tindakan terdiri dari:

Kegiatan awal

- a. Peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan seperti: halaman atau lapangan, *cone*, *ladder drill*, dan lembar observasi.
- b. Berbaris, berdoa, berhitung (*presensi*), *apersepsi*, dan memotivasi peserta didik.
- c. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan menyampaikan prosedur kerja atau langkah-langkah pembelajaran, seperti: memimpin pemanasan, menjelaskan materi pembelajaran, dan mendemonstrasikan materi pembelajaran.

Kegiatan inti

Memperaktekkan:

- a. Guru terlebih dahulu menjelaskan tentang *sirkuit training* dengan koordinasi gerakan yang baik dan benar berdasarkan hasil evaluasi siklus kedua.
- b. Peserta didik menerapkan berbagai gerakan sirkuit training yang telah dijelaskan oleh guru seperti: *push up*, *sit up*, *shuttle run*, lari *zig-zag*, lompat tali tangga (*ladder drill*), dan *sprint*.
- c. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- d. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.
- e. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak fundamental *sirkuit training* secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerja sama.

Kegiatan penutup

- a. Pendinginan (*colling down*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung.
- b. Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- c. Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin.

3. Observasi

Menurut kusumawati, (2015: 125) setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu mengulang dan dinilai, apabila belum mencapai target nilai yang telah ditentukan yaitu minimal 75%.

Observasi yang digunakan adalah dengan format lembar observasi yang disesuaikan. Aspek yang diminta adalah:

- a. Aktivitas siswa dalam melakukan sirkuit training
- b. Pelaksanaan sirkuit trainig dengan menggunakan berbagai alat

4. Refleksi

Pada langkah ini, guru dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan dan kelebihan yang terjadi pada siklus kedua. Juga menganalisis hasil evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peningkatan yang dapat dicapai oleh siswa. Pada siklus kedua dapat mencapai target pembelajaran yang telah ditentukan.

3.7 Definisi Operasional

1. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah proses pelaksanaan perencanaan yang disusun, kemudian dilakukan suatu observasi dan evaluasi yang di pakai sebagai masukan untuk melakukan refleksi atas apa yang terjadi pada tahap pelaksanaan. Hasil dan proses refleksi ini kemudian melandasi upaya perbaikan dan penyempurnaan rencana tindakan berikutnya.
2. Peningkatan pembelajaran adalah salah satu upaya dalam meningkatkan suatu kegiatan yang bernilai edukatif, yang mewarnai suatu proses interaksi antara guru dan anak didik, sehingga kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dapat diharapkan mencapai tujuan tertentu yang telah dirumuskan sebelum pengajaran di mulai.
3. kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.
4. Sirkuit training merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga

menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” disini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat di mana tiap peserta atau atlet harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos berikutnya. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi merupakan pengamatan awal ke lapangan atau ke lokasi penelitian yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada, untuk mencari data peningkatan kebugaran jasmani melalui sirkuit training pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Gisting Tanggamus.

2. Kepustakaan

Teknik kepustakaan digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi, konsep-konsep, jurnal dan teori-teori yang mendukung penelitian dan berhubungan masalah yang diteliti oleh peneliti untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian ini.

3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) di susun untuk 6 kali pertemuan setiap RPP yang digunakan memuat tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran penelitian, media/alat dengan berpedoman pada langkah-langkah kooperatif model modifikasi alat.

4. Instrumen Penilaian

- a. instrumen penilaian kognitif

kognitif berhubungan dengan kemampuan berfikir termasuk di dalamnya kemampuan memahami, menghafal, mengaplikasi, menganalisis, mensistesis dan kemampuan mengevaluasi. Menurut

Taksonomi Bloom (Sax 1980), kemampuan kognitif adalah kemampuan berfikir secara hirarki yang terdiri dari pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi.

b. instrumen penilaian psikomotor

Ranah psikomotor merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (skill) tau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya.

3.9 Instrumen Penelitian

Sebelum pelaksanaan dimulai penulis telah mempunyai daftar nilai, atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan siklus II dilaksanakan. Setelah kita mengetahui hasil belajar dari pra siklus, maka sebelum melaksanakan siklus I dan siklus II maka penulis menyiapkan daftar nilai perbuatan dan lembar observasi untuk diberikan kepada teman sejawat, untuk diisi saat teman sejawat melaksanakan observasi pembelajaran.

Tes yang digunakan tes kebugaran (uji kebugaran/bleep tes)

Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan kognitif dan psikomotor sebagai nilai proses. Data yang diambil dengan kegiatan observasi ini pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Bagaimana pelaksanaan sirkuit training apakah sudah sesuai dengan yang direncana atau belum.

3.10 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mendiskripsikan hasil skor pengukuran ranah kognitif dan ranah psikomotor sirkuit training, setelah didapatkan skor masing-masing siswa, maka dengan teknik presentase yaitu dengan rumusan sebagai berikut : (Kusumawati 2015:130)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Analisis data merupakan tahap yang penting pada setiap siklus karena berdasarkan analisis inilah dapat merefleksikan landasan atau titik tolak bagi tindak berikutnya. Selanjutnya dianalisa dengan prosedur seperti di bawah ini:

Keterangan:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

(Kusumawati, 2015:131)

P = Presentase keberhasilan

f = Jumlah yang berhasil

n = Jumlah responden

100% = Bilangan Genap

Tabel 3.1. Interval Kategori Passing Bawah Bola Voli

Efektivitas

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\% \quad (\text{Goodwin dan Coates dalam Surisman, 1997})$$

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

Xn : Rerata nilai akhir siklus ketiga

Xi : Rerata tes awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui metode *sirkuit training* pada siswa kelas VIII SMP 2 Muhammadiyah Gisting selama tiga siklus dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil pengamatan dan evaluasi, di mana pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 75 baru 12 siswa (40%), pada siklus I meningkat menjadi 19 siswa (63,33%), kemudian pada siklus II meningkat lagi menjadi 22 siswa (73%), dan pada siklus III mencapai 26 siswa (87%) yang mencapai nilai KKM 75 bahkan lebih. Dengan demikian, ketuntasan klasikal pada kelas tersebut telah mencapai lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar, sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan kemampuan aktivitas kebugaran jasmani siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, disampaikan saran sebagai berikut.

5.2.1 Penelitian ini masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengoptimalkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani.

5.2.2 Guru perlu banyak melakukan perbaikan pembelajaran dalam rangka meningkatkan pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimum, khususnya dengan memodifikasi metode *sirkuit training* agar lebih variatif dan menarik.

- 5.2.3 Bagi siswa agar lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani maupun materi lainnya, serta bersedia membantu teman yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.
- 5.2.4 Bagi sekolah agar menyediakan dan memperbaiki sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat terpenuhi kebutuhannya dalam melakukan kegiatan olahraga dengan senang dan aman.
- 5.2.5 Bagi peneliti, untuk lebih mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani selain materi aktivitas kebugaran jasmani, misalnya pada permainan bola besar maupun cabang olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A, James, Baley., & A, David, Field. (2001). *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Alfiyanti, A. (2020). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik*.
- Amri, Sofan. 2013. *Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013*. PT. Prestasi Pustakarya, Jakarta.
- Anita, J, Harrow. (1972). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Fahmi, A., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Kebugaran Jasmani pada Klub Sepakbola. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 50–53.
- Febi, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509–526.
- 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.
- Hamzah B. Uno. (2008). *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI.
- Hermawan, F. L., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Tumpang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 82–90.
- Husdarta. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta, Bandung
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung Alfabeta
- Mandalawati, T. K., Luthfitasari, D., & ... (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kejobong. ... *Seminar Nasional Ilmu ...*, 1(1), 132–140.

- Mawardinur, Azandi, F., & Nugroho, A. (2022). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. *Jurnal Prestasi*, 6(2), 81–85.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Ghalia Indonesia.
- Mulyasa. E. (2009). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Aktif dan Menyenangkan*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muslich, Masnur. (2009). *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Jakarta : Bumi Aksara
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.
- Oktaliana, R. (2021). *Pengembangann Model Bermain Sirkuit Training Untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar Dalam Mata Pelajaran Pjok*.
- Pardjono. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: UNY
- Paturusi. A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.
- Rochiati, W. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusman. 2011. *Model – Model Pembelajaran*. PT. Raja grafindo Persada, Jakarta.
- Soewito, N. (2014). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora. *Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 2, 125–134.
- Sugiono. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Universitas Nusantara Kediri, Kediri.
- Tariga, Herman. (2011). Efektifitas Model Pembelajaran Passing Ball Terhadap Kecakapan Pengambilan Smash Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Progresif FKIP Unila*. 1(2).
- Tarigan, Herman. (2019). *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak- anak*. Penerbit Hamim Grup, Metro. Lampung.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompentensi Pendiikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yani, N. (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Investigasi Kelompok Pada Mata Pelajaran Fiqih Materi Pokok Shalat Jumat Di Kelas Vii Di Mts. Al-Hasanah Medan*.
- Yuriansyah. (2017). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp 04 Menggala Kab.Tulang Bawang*.