

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN
PJOK MELALUI KONSEP *CIRCUIT TRAINING* PADA PESERTA DIDIK KELAS
X-8 SMAN I GEDANGAN SIDOARJO**

Moch Fadilah Erlyananda Teguh Bagus Firmansyah¹, Moch. Ainul Hidayat², Maziz
Alfarisi³, Dr. Harwanto, M.Pd⁴, Heru Kurniawan⁵, Indana Nurain Haq⁶, Muhammad
Nurafandy⁷

Universitas PGRI Adibuana Surabaya

fadilaherlyananda@gmail.com¹, ainulhidayat1078@gmail.com²,
mazizalfarisi@gmail.com³, herukurniawan734@gmail.com⁵,
nurainhaqindana@gmail.com⁶, nurafandy79151@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve students' learning motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning through the application of the circuit training method. The research subjects were 36 students of class X-8 of SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. The research used the Penelitian Tindakan Kelas (PTK) method with two cycles. The instruments used include questionnaires, observations and documentation. The results of the study showed a significant increase in students' learning motivation, indicated by the average score increasing from 64.7 (pretest) to 72.2 (cycle 1), and increasing again to 89.1 (cycle 2). Circuit training-based learning involving various training stations has been proven to be more interesting, increases participation, and motivates students to be active in physical fitness activities. Thus, the circuit training method is effectively applied in PJOK learning to increase students' learning motivation.

Keywords: *learning motivation, PJOK, circuit training, physical fitness*

BASTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan metode circuit training. Subjek penelitian adalah siswa kelas X-8 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo sebanyak 36 siswa. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Instrumen yang digunakan meliputi angket, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada motivasi belajar siswa, ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang meningkat dari 64,7 (pretes) menjadi 72,2 (siklus 1), dan meningkat lagi menjadi 89,1 (siklus 2). Pembelajaran berbasis circuit training yang melibatkan berbagai pos latihan terbukti lebih menarik, meningkatkan partisipasi, dan memotivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan kebugaran jasmani. Dengan demikian,

metode circuit training efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci: motivasi belajar, PJOK, circuit training, kebugaran jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan “merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara” (Undang-Undang No 20 tahun 2003).

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari seluruh pendidikan dan memiliki tujuan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional dan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia sehat dan kuat, diberikan kepada segala jenis sekolah. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara

keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan aktivitas gerak dengan proses interaksi antara pendidik dan siswa memanfaatkan perkembangan pengetahuan yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Fitron dan Mu'arifin. (2020).

Motivasi adalah salah satu konsep yang paling fundamental dalam memahami perilaku manusia, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks profesional, seperti di tempat kerja. Secara umum, motivasi diartikan sebagai kekuatan internal atau eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu dengan tujuan mencapai suatu tujuan atau hasil yang diinginkan. Motivasi menjadi pendorong utama bagi individu untuk terus bergerak maju, mengambil keputusan, serta bertindak dalam

upaya mencapai tujuan pribadi maupun organisasi. Tanpa motivasi, individu akan cenderung kehilangan arah dan semangat dalam menghadapi tantangan hidup, serta kurang termotivasi untuk berkembang dan mencapai potensi penuh. Maharani, dkk. (2024). Oleh karena itu motivasi belajar siswa terhadap pendidikan jasmani dibutuhkan untuk meningkatkan aktivitas gerak yang diharapkan meningkat pula kebugaran jasmani siswa.

Untuk meningkatkan motivasi belajar siswa maka di perlukan konsep baru dalam pembelajaran Pendidikan jasmani yaitu konsep pembelajaran olahraga dengan circuit training. Circuit training merupakan sebuah metode latihan yang terdiri dari beberapa pos (1-15) yang memiliki beragam model latihan setiap posnya dan membentuk sirkuit (Robiansyah & Amiq, 2018). Dengan menggunakan konsep circuit training dalam pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian

Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas merupakan upaya evaluasi dari proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas oleh guru atau tenaga pendidikan dengan tujuan meningkatkan praktik pembelajaran kelas (Suciani et al., 2023). Penelitian Tindakan Kelas ini membantu guru dalam menyelesaikan permasalahan – permasalahan dalam kelas menggunakan treatment yang sudah di konsepskan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menjadi salah satu metode yang sering kali digunakan oleh para guru untuk memperbaiki proses pembelajaran mereka, karena metode ini guru harus mengidentifikasi permasalahan yang didapatkan di dalam sebuah kelas, merencanakan intervensi, mengaktualisasikan dan merefleksikan hasilnya (Ayu et al., 2025).

Prosedur penelitian ini menggunakan siklus. Dalam penelitian ini terdapat 2 siklus. Siklus pertama meliputi perencanaan, Pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Sedangkan siklus kedua sama seperti siklus pertama meliputi perencanaan, Pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Yang membedakan di siklus

kedua ada harapan menjadi lebih baik dari pada siklus pertama.



Gambar 1. Alur Penelitian

Sumber <https://rb.gy/hy9vla>

Lokasi Penelitian ini berada di SMAN 1 Gedangan Sidoarjo Tahun Pelajaran 2024/2025. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas 10-8 dengan jumlah siswa 36 siswa, yang terdiri dari siswa laki-laki 16 dan Perempuan 20. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025.

Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.(Afif, 2019) instrument dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan angket. Angket yang digunakan dalam proses penelitian ini mengadopsi dari penelitian Syah *et al.*, (2024). Berikut Pertanyaan angket yang akan diberikan :

Tabel 1 Pertanyaan angket

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya senang dengan pembelajaran hari ini		
2	Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolahraga		
3	Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin		
4	Saya merasa kecewa apabila pembelajaran hari ini kosong		
5	Saya ingin pembelajaran hari ini dilakukan lagi di minggu depan		
6	Permainan yang diberikan sangat menarik		
7	Saya paham tentang materi hari ini setelah		

	melakukan aktivitas hari ini		
8	Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan		
9	Saya akan menjaga tubuh menjadi bugar melalui aktivitas olahraga		
10	Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini		

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian Tindakan kelas ini menggunakan angket yang dibagikan kepada peserta didik melalui google form yang dibagikan di grub kelas. Selama proses pengisian guru akan mendampingi peserta didik agar proses pengisiannya berjalan dengan sesuai. Setelah dilakukan pengisian hasil data yang diperoleh akan dilakukan penghitungan persentase dari jawaban yang di dapatkan dari siswa. Hasil analisis ini kemudian

disajikan dalam bagian pembahasan untuk dievaluasi efektifitas metode pembelajaran yang sudah diterapkan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian Tindakan kelas ini menggunakan uji statistic deskriptif.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian Tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana persentase motivasi belajar siswa setelah diberikan Latihan circuit training dalam materi kebugaran jasmani. Sehingga melalui penelitian ini dapat mengetahui dan menganalisis sebab akibat dari turunnya motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani. Hasil dari pada pengisian angket yang diberikan kepada siswa kelas 10-8 di SMAN 1 Gedangan Sidoarjo dijelaskan melalui hasil dari SPSS dengan statistic deskriptif berikut :

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Pretest	38	30.00	50.00	80.00	64.7222	1.88801	9.99603	99.921
Siklus1	38	30.00	60.00	90.00	72.2222	1.49882	8.97969	80.636
Siklus2	38	20.00	80.00	100.00	89.1867	1.15298	6.91789	47.857
Total N (Observed)	38							

Gambar 2 Tabel Descriptive Statistics Berdasarkan table diatas terdapat perbedaan yang cukup signifikan dari pretest hingga siklus 2. Hasil pre tes menunjukkan nilai minimum yang didapatkan siswa pada pengambilan

angket ialah 50 dan nilai maksimalnya ialah 80. Sedangkan nilai mean atau rata-rata yang didapatkan siswa di angka 64,7. Pada siklus satu terjadi sedikit peningkatan yang menunjukkan nilai minimal yang didapatkan siswa naik menjadi 60 dan nilai maksimalnya 90, sedangkan nilai mean atau rata-ratanya naik sebesar 72,2. Kenaikan serupa terjadi pula di siklus ke 2 bisa kita lihat pada nilai minimal yang menunjukkan angka 80 dan nilai maksimalnya menunjukkan angka 100, sedangkan mean atau nilai rata-ratanya menunjukkan angka 89,16.

Pre-tes				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 50.00	7	19.4	19.4	19.4
60.00	11	30.6	30.6	50.0
70.00	12	33.3	33.3	83.3
80.00	6	16.7	16.7	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Gambar 3 Tabel Pre-Tes

peserta didik yang mendapatkan nilai 50 berjumlah 7 orang dengan persentase 19,4%, Peserta didik yang mendapatkan nilai 60 berjumlah 11 orang dengan persentase 30,6%, sedangkan peserta didik yang mendapatkan nilai 70 berjumlah 12 orang dengan persentase 33,3%, kemudian peserta didik yang mendapatkan nilai 80 berjumlah 6 orang dengan persentase 16,7%.

siklus1				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60.00	9	25.0	25.0	25.0
70.00	12	33.3	33.3	58.3
80.00	13	36.1	36.1	94.4
90.00	2	5.6	5.6	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Gambar 4 Tabel Siklus1

Pada hasil penilaian angket yang diambil pada siklus pertama peserta didik yang mendapatkan nilai 60 berjumlah 9 orang dengan persentase 25%, Peserta didik yang mendapatkan nilai 70 berjumlah 12 orang dengan persentase 33%, peserta didik yang mendapatkan nilai 80 berjumlah 13 orang dengan persentase 36,1%, peserta didik yang mendapatkan nilai 90 berjumlah 2 orang dengan persentase 5,6%.

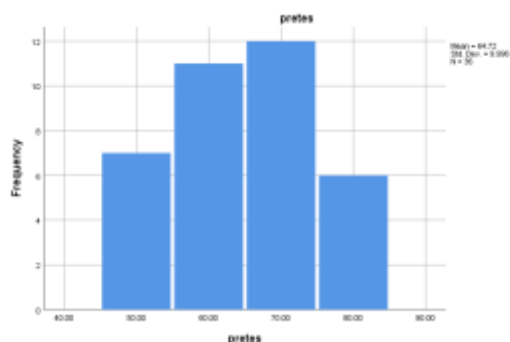
siklus2				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 80.00	10	27.8	27.8	27.8
90.00	19	52.8	52.8	80.6
100.00	7	19.4	19.4	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Gambar 5 Tabel Siklus2

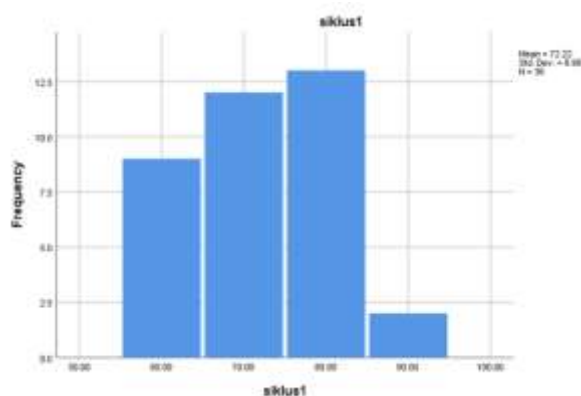
Siklus kedua menjadi penentu peningkatan motivasi belajar peserta didik. Peserta didik yang mendapatkan nilai 80 berjumlah 10 orang dengan persentase 27,8%, peserta didik yang mendapatkan 90 berjumlah 19 orang dengan persentase 53,8%, peserta didik yang mendapatkan nilai 100 berjumlah 7 orang dengan persentase 19,4%.

Berikut kami sertakan diagram histogramnya.

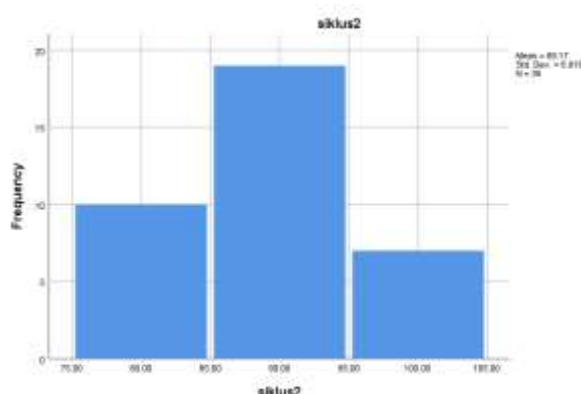
Grafik 1 Pre-Tes



Grafik 2 Siklus1



Grafik 3 Siklus2



Pembahasan

Motivasi menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam tingkah laku, aktivitas dan perbuatan seseorang. Motivasi sangat penting

bagi setiap individu karena keberadaannya menjadi pemeran penting untuk mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Motivasi adalah sebuah dorongan yang memaksa setiap individu maupun kelompok untuk melakukan suatu kegiatan terencana agar bisa diwujudkan (Darmadi, 2024). Motivasi menjadi suatu kondisi yang menimbulkan munculnya sebuah perilaku atau aktivitas serta menjadi komponen yang memberikan energi untuk lebih terarah, tekun dan tahan dalam menggapainya (Suciani et al., 2023). Dari kedua pendapat tersebut dapat kita simpulkan bahwa motivasi merupakan sebuah komponen penting dalam diri setiap individu untuk mendorong dirinya untuk melakukan aktivitas serta mewujudkan tujuan yang diharapkan. Dalam kegiatan pembelajaran guru memiliki peranan yang sangat penting untuk menjaga motivasi belajar siswa baik berupa motivasi yang berupa ucapan atau tindakan pembelajaran yang menarik. Peran guru dalam memberikan treatment sangat penting bagi motivasi belajar siswa, karena dengan motivasi siswa yang rendah akan menjadi lebih baik jika

memperoleh treatment yang benar dan jika treatment yang diberikan tidak tepat akan menurunkan motivasi belajar siswa (Suciani et al., 2023). Melihat sajian data diatas pada hasil angket pre test kita mendapati motivasi belajar yang rendah kita mendapatkan materi kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata 64,7.

Setelah dilakukan wawancara peneliti mendapatkan permasalahan yaitu materi yang diberikan ketika pembelajaran kebugaran jasmani hanya lari 2 km dengan rute kampung di dekat sekolah. Hal ini menjadi sebuah problem yang didapatkan.

Pada saat pre test angket dilakukan saat pembelajaran di kelas dengan jumlah 1 jam pembelajaran. angket ini ditujukan untuk mengukur sejauh mana minat peserta didik terhadap pembelajaran kebugaran jasmani. Saat pengisian angket ini peserta didik diberikan link google form untuk mengisi angket tersebut. hasil menunjukan bahwa masih banyak peserta didik yang kurang motivasi belajarnya jika dihadapkan dengan materi kebugaran jasmani dalam sajian statistic diatas terdapat 30 siswa yang motivasi belajar dibawah angka 80. Dan setelah dilakukan uji

deskriptif nilai rata-rata saat pre test adalah 64,7. Banyak siswa yang kurang tertarik terhadap materi kebugaran jasmani dibandingkan olahraga lain hal itu dikarenakan peserta didik jenuh dan kurang tertarik terhadap materi yang diberikan (Jurnal et al., 2024). Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut ada mendesain pembelajaran menggunakan circuit training.

Pada siklus pertama peneliti memberikan materi circuit training dengan lari zig zag, *ilizionis run*, *jump squat* dan *push up*. Beberapa materi ini dibagikan di setiap pos dan peserta didik bergiliran menyelesaikan setiap pos. setiap pos peserta didik diberikan waktu 2 menit dan istirahat 1 menit. Setelah diberikan treatment tersebut peneliti memberikan angket Kembali setelah pembelajaran usia. Hasil yang didapatkan terdapat peningkatan rata-rata di angka 72,2 dengan pembagian nilai yang bertambah yang awalnya nilai minimum 50 skrg menjadi 60 ini menandakan dengan latihan circuit training tersebut dapat membantu peningkatan peserta didik. Peserta didik yang mendapatkan awalnya mendapatkan nilai 80 hanya 6 orang

saat ini menjadi 13 orang. Tetapi dirasa peningkatan ini jauh dari target peneliti maka dilanjutkan dengan siklus ke dua

Siklus kedua peneliti memberikan konsep treatment circuit training dengan materi yang berbeda diantaranya lari angka 8, *sit up*, *lunges*, *lateral high knee*, *Square Run*. Tidak jauh beda dengan materi sebelumnya durasi yang diberikan pun sama. Setelah diberikan treatment tersebut peneliti memberikan angket kembali setelah pembelajaran selesai. Hasil yang didapatkan di siklus kedua ini peneliti sangat puas karena hasil yang di dapatkan sesuai dengan target yang di inginkan yaitu diatas nilai 80. Ketika kita komparasi kan hasil sajian data diatas antara pre test dan hasil angket siklus ke 2 ini maka kita bisa lihat bahwa yang awalnya rata-rata di angka 64,7 setelah dilakukan treatment mendapatkan angka dengan rata-rata nilai 89,1 tentunya nilai rata-rata ini menjadi patokan utama bahwa latihan circuit training pada pembelajaran kebugaran jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian serupa menyatakan bahwa pendekatan

pembelajaran menggunakan *circuit training* dalam materi kebugaran jasmani mampu meningkatkan motivasi belajar siswa (Jurnal et al., 2024)

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa dalam materi kebugaran jasmani, dapat disimpulkan bahwa dengan circuit training dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa dalam materi kebugaran jasmani. Hasil pengamatan saat dilakukan pre test kita dapat ketahui bahwa minat belajar siswa terhadap materi kebugaran jasmani sangat rendah. Setelah diberikan treatment di siklus pertama terdapat peningkatan dan pada siklus kedua peningkatan yang didapatkan sangat signifikan dan sangat memuaskan di angka rata-rata 89,1 dari awalnya 64,7.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, M. (2019). Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Packing Produk Minuman PT. Singa Mas Pandaan. *JAMIN: Jurnal Aplikasi Manajemen dan Inovasi Bisnis*, 1(2), 104.

<https://doi.org/10.47201/jamin.v1i2.11>

Ayu, D., Keguruan, F., & Jambi, U. (2025). *Implementasi Technological Pedagogical and Content Knowledge (TPACK) dalam Penelitian Tindakan Kelas : Sebuah Studi Review*. 10, 27–36.

Darmadi, D. (2024). Upaya Peningkatan Motivasi Belajar melalui Penerapan Pembelajaran Problem Based Learning Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 2 Pemulutan Selatan. *Journal on Education*, 6(2), 13582–13600.

<https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5216>

Jurnal, J., Nusantara, C., Umarella, F. Z., Nurhayati, F., & Ghazali, Z. (2024). *Penerapan Model Pembelajaran Circuit Training Games Dalam Upaya Mengatasi Kejenuhan Siswa Materi Kebugaran Jasmani Kelas 4 Sdn Wiyung 1 / 453 Application Of The Circuit Training Games Learning Model In An Effort To Overcome Student Boredom WITH PHYSICAL FITNESS MATERIAL FOR CLASS 4 AT SDN WIYUNG 1 / 453*. 88(September), 5690–5700.

Suciani, R. N., Azizah, N. L., Gusmaningsih, I. O., & Fajrin, R. A.

(2023). Strategi Refleksi dan Evaluasi Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 114–123.

Syah, D. F., Suryaningsih, L., & Ridwan, M. (2024). *Modifikasi Permainan Meningkatkan Motivasi Belajar Sebagai Upaya*. 2, 1–8.

Undang-Undang No 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Indonesia). Diakses 15 April 2024 dari

<https://disdikpora.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/definisi-pendidikan-menurut-uu-no-20-th-2003-79>

Fitron dan Mu'arifin. (2020). *Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Maharani, elisa, dkk. (2024). *Motivasi Belajar dalam Pendidikan*, Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup

Robiansyah, Moh Ferry, and Fahrial Amiq. 2018. "Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal." *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018* 39–44.