

Penerapan Pola Permainan Sirkuit dalam Pembelajaran PJOK terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Peserta Didik

Muhammad Ibra Ariyandhika

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: muhammad.21030@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar di UPT SDN Ngaban, Tanggulangin Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini tergolong penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan sample peserta didik kelas 5 di SDN Ngaban Penelitian ini dilaksanakan dengan adanya 2 kali *Pretest-Posttest* dan 2 kali diberi perlakuan. Instrumen penelitian menggunakan Tes TKPN dengan memilih Tes PACER dan angket motivasi belajar. Berdasarkan hasil analisis data uji-T yang menggunakan uji *Wilcoxon* digunakan untuk data tidak normal menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada variabel kebugaran jasmani memiliki signifikansi 0,000 dengan peningkatan sebesar 48,1% maka menunjukkan bahwa H_a diterima dan hasil analisis data uji-T yang menggunakan uji *paired samples T-test* pada variabel motivasi belajar memiliki signifikansi 0,222 dengan peningkatan 1,6% maka menunjukkan bahwa H_a ditolak, dengan demikian disimpulkan dari penelitian ini bahwa penerapan pola permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan tidak ada pengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Permainan Sirkuit*

Abstract

This research aims to determine the effect of circuit game patterns in PJOK learning on physical fitness and learning motivation at UPT SDN Ngaban, Tanggulangin Sidoarjo. This research uses a quantitative approach. This type of research is classified as quasi-experimental research using the One Group Pretest-Posttest Design method without a control group. This research used a sample of 5th grade students at SDN Ngaban. This research was carried out with 2 Pretest-Posttests and 2 times given treatment. The research instrument used the TKPN Test by selecting the PACER Test and a learning motivation questionnaire. Based on the results of the T-test data analysis using the Wilcoxon test used for abnormal data, it shows that there is a significant influence on the physical fitness variable which has a significance of 0.000 with an increase of 48.1%, so it shows that H_a is accepted and the results of the T-test data analysis using the paired samples T-test on the learning motivation variable has a significance of 0.222 with an increase of 1.6%, indicating that H_a is rejected, thus it is concluded from this research that the application of circuit game patterns in PJOK learning can improve physical fitness and there is no influence on students' learning motivation in learning PJOK

Keywords: *Physical Fitness, Learning Motivation, Circuit games*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar mengajar yang secara aktif mengembangkan potensi peserta didik yang diperlukan dirinya (Pendidikan & Konseling, n.d.). Pendidikan adalah untuk memberi peserta didik kesempatan untuk berkembang secara aktif. Ini mencakup meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, olah nalar, kesadaran mental, kekuatan spiritual, pengendalian diri, dan keterampilan lainnya. Pengetahuan, keterampilan, dan pengetahuan yang diajarkan seseorang kepada orang lain disebut Dihe &

Wangdra (2023) dengan adanya akan membentuk karakter peserta didik menjadi lebih baik, dengan hal itu tujuan bisa diraih.

Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK) berfokus pada aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dan seimbang dari segi fisik, mental, sosial, dan emosional. Tujuan PJOK adalah untuk menumbuhkan sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), serta keseimbangan antara fisik dan mental, dari penjelasan tersebut PJOK merupakan komponen dari suatu proses serta berupa hasil yaitu pola gerak dan karakter. Pelaksanaan pembelajaran PJOK akan berhasil apabila manajemen yang baik dari seorang guru olahraga, karena manajemen merupakan kunci keberhasilan dari segala sesuatu tujuan yang akan dicapai seorang guru olahraga demi peserta didik Adirinarso (2023). Guru harus mampu merancang instruksi yang mendukung pengalaman gerakan untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa. Keterampilan pola gerakan dapat dikembangkan melalui instruksi. Pendidikan jasmani bersignifikan jika frekuensi aktivitas fisik setidaknya tiga kali seminggu dan durasi latihan 30 menit atau lebih Adjie (2020). Menurut Gagne Sanjaya (2008: 27). Guru harus mampu merancang pembelajaran yang mengutamakan pengalaman gerak bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Keterampilan motorik dapat dikembangkan melalui latihan. Pendidikan jasmani bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan hidup aktif dan sikap olahraga melalui latihan PJOK, diharapkan tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. sesuai dengan buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan jasmani berkaitan dengan kesanggupan untuk bekerja secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani adalah dimana keadaan tubuh dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa adanya kelelahan dimana tubuh masih memiliki tenaga untuk bertahan dalam keadaan tidak terduga serta menikmati waktu melalui olahraga yang aktif. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap kelelahan yang berlebihan menurut Porke (2022). Bahwasanya kebugaran jasmani meliputi kemampuan, kekuatan, kesanggupan dan daya tahan tubuh guna melakukan aktivitas sehari-hari secara baik. Kebugaran jasmani mendukung proses pembelajaran peserta didik di sekolah, dimana peran kebugaran jasmani sangatlah penting, pada kebugaran jasmani sebagai meningkatkan dalam belajar menjaga dan memelihara tubuh Sani & Hariadi (2020). Kebugaran jasmani merupakan faktor penting untuk penentu fisik seseorang dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani di Sekolah dasar sangat diperlukan berikut beberapa manfaatnya yaitu: kemampuan belajar peserta didik meningkat, kekebalan tubuh meningkat dari berbagai penyakit, mengurangi peserta didik yang tidak masuk sekolah. Menurut widiastuti, komponen kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua aspek, yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelenturan; dan keterampilan dan kemampuan (kebugaran jasmani), yaitu kondisi fisik yang berkaitan dengan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, daya ledak dan ketepatan, serta koordinasi.

Motivasi belajar merupakan ruh dari proses yang menimbulkan semangat belajar, arah, dan ketekunan, artinya perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang energik, terarah pada tujuan, dan berkelanjutan Rahmadania & Aly (2023). Motivasi belajar merupakan faktor penentu hasil belajar. Telah diterima secara luas bahwa motivasi untuk melakukan tindakan tertentu didasarkan pada kebutuhan dasar. Motivasi belajar merupakan peran penting dalam menanamkan gairah dan semangat belajar. Motivasi belajar tidak hanya mencakup dorongan untuk mencapai hasil yang baik dan mencapai tujuan belajar. Andriani & Rasto (2019). Motivasi belajar seseorang dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik mengacu pada motivasi yang terjadi pada diri seseorang tanpa adanya pengaruh luar, misalnya ketika siswa memotivasi dirinya sendiri untuk mampu mencapai suatu tujuan yang akan dicapai. Sedangkan motivasi eksternal ialah motivasi yang datangnya dari luar, misalnya ketika siswa berhasil mencapai tujuannya sehingga kepuasan ada di dalam dirinya Beauty (2020). Metode pembelajaran yang dapat membantu guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran adalah dengan menerapkan metode pembelajaran berbasis permainan dengan rangkaian interval. Metode pembelajaran dapat dilaksanakan di lingkungan yang mendukung yakni melalui pola permainan permainan sirkuit Indahwati & Priambodo (2021). Motivasi belajar bertujuan untuk

memotivasi siswa agar mau mengubah perilakunya baik secara internal maupun eksternal selama pembelajaran. Aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar bagi kehidupan dan juga dapat menunjang kinerja seseorang yang melakukan aktivitas Wijaya (2020).

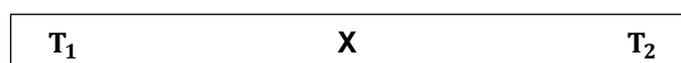
Permainan sirkuit merupakan jenis interval yang berkaitan dengan kekuatan dengan manfaat fleksibilitas dan kekuatan. "Sirkuit" disini mengacu pada beberapa grup atau posisi olahraga dalam suatu area yang harus diselesaikan dengan cepat. Setiap peserta atau atlet harus menyelesaikan satu gerakan di setiap posisi terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke posisi berikutnya Permana & Pratama (2021). Permainan sirkuit ini tidak membutuhkan alat tetapi melakukannya dengan sejumlah pos yang menekankan dengan intensitas gerakan tinggi, sehingga dengan adanya intensitas gerakan fisik tersebut diharapkan mengalami peningkatan dalam kebugaran jasmani. Hal ini didukung dengan hasil temuan Farid (2023) dengan berupa hasil permainan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Hasil penelitian Beauty (2020) membuktikan dengan hasil penelitian permainan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik.

Berdasarkan observasi dan wawancara pada tanggal 28 Mei 2024 dengan Bapak Taufan Reza Putra Reza Putra, S.Pd., M.Kes selaku guru PJOK pada peserta didik di SDN Ngaban Tanggulangin-Sidoarjo adalah belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada kelas V dan tidak diketahui Tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK untuk hal itu, penerapan metode pembelajaran harus diperhatikan seperti halnya, menggunakan pola permainan untuk memberikan aktivitas fisik pada peserta didik. Pola permainan yang digunakan oleh pendidik dengan beberapa kompetensi dasar dengan menggunakan permainan sirkuit, pola permainan ini merupakan permainan yang menggunakan beberapa pos dengan setiap pos memiliki beberapa gerakan atau aktivitas yang berbeda. Di setiap pos terdiri dari gerakan yang berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di sekolah, peneliti ingin mengatasi permasalahan tersebut pada SDN Ngaban Tanggulangin dengan penelitian berjudul "Penerapan Pola Permainan Sirkuit Dalam Pembelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar". Terdapat tujuan pada penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran pola permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas V di SDN Ngaban.
2. Guna mengetahui pengaruh pembelajaran pola permainan sirkuit terhadap motivasi belajar peserta didik kelas V di SDN Ngaban.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini tergolong penelitian eksperimen semu (*quasi-eksperimen*) dengan metode *pretest-posttest design of a group*. Penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol dan subjek tidak ditetapkan secara acak. Eksperimen semu digunakan untuk pengaruh Permainan Sirkuit terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik. Keunggulan dari desain ini yaitu dengan dilakukan *Pret-test* dan *post-test* hasilnya dapat diketahui secara pasti perbedaan dari hasil akibat *treatment* yang diberikan (Maksum., 2018) *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan berupa PACER Test dan Angket Motivasi sedangkan *Treatment* yang diberikan berupa permainan sirkuit.



Gambar 1. Desain Penelitian

(Maksum, 2018)

Keterangan:

T1 = *Pre -test*

X= *Treatment*

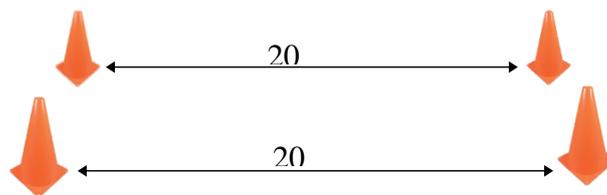
T2= *Post-test*

Tempat pelaksanaan penelitian dilaksanakan di sekolah SD Ngaban Tanggulangin yang berada di Mlaji, Ngaban, Kec Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61272. Peneliti melakukan penelitian dengan 4 Minggu dan dilakukan pada semester ganjil ajaran baru

2024/2025, dimana pertemuan pertama dilakukan dengan memberikan *Pre-test* dengan pengisian Angket motivasi dan PACER *Test*. Pertemuan kedua dilakukan pemberian perlakuan atau *treatmeant* yaitu permainan sirkuit. Pertemuan ketiga dilakukan pemberian perlakuan atau *treatmeant* yaitu permainan sirkuit. Pertemuan keempat dilakukan dengan memberikan *Post-test* dengan pengisian Angket motivasi dan PACER *Test*

Menurut Maksum (2018) keseluruhan objek yang dimaksudkan untuk peneliti, yang dikenai generalisasi. Populasi penelitian ini adalah peserta didik di SD Ngaban Tanggulangin Sidoarjo. Sampel Penelitian ini adalah kelas V SDN Ngaban Tanggulangin dengan ketentuan untuk peserta didik di kelas V A dan B. Karakteristik usia 10-11 tahun dengan berjumlah 37 peserta didik.

Instrumen penelitian adalah alat ukur peneliti dalam melaksanakan pengumpulan data. Memungkinkan pengambilan data menjadi sistematis dan teruji keasliannya, yang akan digunakan peneliti adalah Tes TKPN dengan mengambil tes PACER dan Angket motivasi. Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) merupakan tes untuk daya tahan *kardiovaskular aerobic progresif* dengan menggunakan gerakan lari bolak-balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan melangkah semakin cepat dan mengikuti irama atau perhatian yang ada. Angket berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan terstruktur atau terbuka yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang list dan *rating scale*. *Check list* merupakan tanda Centang dimana responden mengisi angket pernyataan yang sudah ada di angket dan *rating scale* adalah hasil sebuah angket pertanyaan yang mana terdapat pada kolom-kolom dengan tujuan mengetahui tingkatan-tingkatan didalam pembelajaran.



Gambar 2. Lintasan PACER TEST

(Panduan tes kebugaran pelajar nusantara TKPN)

Tabel 1. Norma Test PACER umur 10-11 Tahun

| Usia | JK | Sangat Rendah | Rendah | Cukup | Baik | Baik Sekali |
|----------|----|---------------|--------|-------|-------|-------------|
| 10 tahun | L | < 23 | 24-36 | 37-49 | 50-60 | >61 |
| | P | < 7 | 8-18 | 19-29 | 30-40 | >41 |
| 11 tahun | L | < 23 | 24-39 | 40-55 | 56-71 | >72 |
| | P | < 15 | 16-24 | 25-32 | 33-40 | >41 |

(Panduan tes kebugaran pelajar nusantara TKPN)

Tabel 2. Skor Angket Likert Pernyataan Positif dan Negatif

| Pernyataan | | Nilai | |
|---------------------|-----|---------|---------|
| | | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju | SS | 5 | 1 |
| Setuju | S | 4 | 2 |
| Kurang Setuju | KS | 3 | 3 |
| Tidak Setuju | TS | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Setuju | STS | 1 | 5 |

(Ayyubi, 2017)

Tabel 3. Kisi-kisi angket motivasi

| Instrumen | Indikator | Sub Indikator | Item Pertanyaan |
|-------------------------------------|------------|----------------|---------------------------|
| Motivasi terhadap pembelajaran PJOK | Intrinsik | a. Kesenangan | 1, 2, 3, 4, 5*, 6* |
| | | b. Minat | 7, 8, 9, 10, 11* |
| | | b. Pengetahuan | 12, 13, 14, 15, 16*, 17* |
| | | c. Prestasi | 18, 19, 20, 21, 22*, 23* |
| | | d. Perhatian | 24, 25, 26, 27, 28*, 29* |
| Motivasi terhadap pembelajaran PJOK | Ekstrinsik | a. Guru | 30, 31, 32, 33*, 34*, 35* |
| | | b. Teman | 36*, 37*, 38 |
| | | c. Sarana | 39, 40, 41, 42 |
| | | d. Orang tua | 43, 44, 45*, 46* |

Keterangan

*: Pernyataan negatif

(Ayyubi, 2017)

Menurut Maksum.,(2018) teknik pengumpulan data merupakan proses yang paling penting dalam penelitian. Kualitas penelitian akan dipengaruhi oleh sejauh mana pengumpulan data tersebut dilakukan, dalam teknik pengumpulan data terdapat lima cara yaitu (1) test dan pengukuran, (2) wawancara, (3) obeservasi, (4) angket, dan (5) dokumentasi. Pengumpulan data adalah salah satu proses pencarian data primer dan sekunder yang digunakan untuk mengambil sebuah data penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu pertama test Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). Rusdiana.(2022) PACER test merupakan alat ukur daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan lari bolak-balik pada jarak 20 meter. Pada setiap menitnya kecepatan langkah akan semakin meningkat mengikuti irama yang telah ditentukan. PACER test dikenal sebagai modifikasi dari bip test atau bleep test. Melalui test tersebut dapat dikumpulkan data kategori kebugaran jasmani siswa yang telah melakukan tes

Alat ukur kedua menggunakan Angket, Menurut Maksum (2012:157) angket merupakan sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh responden. Dari jawaban tersebut dapat digunakan dalam mencari informasi, menyangkut fakta atau pendapat orang lain. Angket tertutup digunakan untuk mengumpulkan data yang telah disediakan jawabannya, sehingga responden dapat memilih. Dengan menggunakan angket tertutup dianggap lebih praktis dan efisien karena peneliti tidak membutuhkan waktu banyak untuk menghasilkan data dari responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian selama 4 kali pertemuan, hasil data yang diperoleh pada saat *Pre-test* dan *post-test* yang menggunakan *intrument* PACER Test dan Angket motivasi untuk mengetahui peningkatan kebugaran kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik yang menjadi sampel dari penelitian tersebut yaitu 37 peserta didik laki-laki dan perempuan usia 10-11 tahun, yang kemudian datanya diolah dan dianalisis secara otomatis menggunakan *Statistical package for social sciences* (SPSS) tipe 25.

Deskripsi Data

Tabel 4 Deskripsi Data kebugaran jasmani

| Deskripsi Data | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
|------------------------|-----------------|------------------|
| Mean | 12,74 | 18,87 |
| Standar Deviasi | 4,926 | 7,628 |
| Varian | 24,265 | 58,183 |
| Nilai Minimum | 5 | 9 |
| Nilai Maksimal | 24 | 39 |

Hasil perhitungan tabel 4 melakukan penelitian yang dilakukan selama 4 kali pertemuan, hasil data yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan *instrument* PACER Test pada peserta didik kelas V A dan B sebelum diberikan *treatment (pre-test)* adalah skor rata-rata atau *mean* didapatkan hasil sebesar 12,74 dengan varian sebesar 24,265, standar deviasi sebesar 4,926 serta nilai rendah sebesar 5 dan nilai besarnya ialah 24. Hasil perhitungan Test peserta didik kelas V sekolah SDN Ngaban dilakukan pengambilan data PACER (*post-test*) adalah nilai rata-rata atau *mean* sebesar 18,87 dengan varian 58,183, standar deviasi 7,628, serta nilai rendah yaitu 9 dan nilai terbesar 39.

Tabel 5. Deskripsi Data Motivasi Belajar

| Deskripsi Data | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
|------------------------|-----------------|------------------|
| Mean | 179,00 | 181,90 |
| Standar Deviasi | 15,558 | 15,151 |
| Varian | 242,067 | 229,557 |
| Nilai Minimum | 143 | 149 |
| Nilai Maksimal | 219 | 204 |

Hasil perhitungan pada tabel 5 melakukan penelitian yang dilakukan selama 4 kali pertemuan, hasil data yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan *instrument* Angket motivasi pada peserta didik kelas V A dan B sebelum diberikan *treatment (pre-test)* adalah sebesar 179,00 dengan varian sebesar 179,00, standar deviasi sebesar 15,558 serta nilai rendah sebesar 143 dan nilai besarnya ialah 149. Hasil perhitungan dari Angket motivasi peserta didik kelas V sekolah SDN Ngaban diberikan pembelajaran (*post-test*) adalah nilai rata-rata atau *mean* sebesar 181,90 dengan varian 229,557, standar deviasi 15,151 serta nilai rendah yaitu 149 dan nilai terbesar 204.

Normalitas

Uji Normalitas, uji yang digunakan untuk mengetahui data normal atau tidak. Dikatakan Normal atau tidak apabila nilai *P-Value* > 0,05 maka dinyatakan normal dan jika *P-Value* < 0,05 dinyatakan tidak normal.

Tabel 6. Hasil perhitungan uji normalitas *pre-test* dan *post-test* Test Kebugaran Jasmani dan Motivasi belajar

| Variabel | Test | Sig | kesimpulan |
|-------------------|-----------------|-------|--------------|
| Kebugaran Jasmani | <i>Pre-Test</i> | 0,154 | Normal |
| | <i>Pos-Test</i> | 0,001 | Tidak Normal |
| Motivasi Belajar | <i>Pre-Test</i> | 0,200 | Normal |
| | <i>Pos-Test</i> | 0,200 | Normal |

Tabel 6. menunjukkan hasil dari perhitungan uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* test pada variabel kebugaran jasmani di penelitian ini menghasilkan nilai yang tidak normal karena salah satu variabel memiliki nilai yang dihasilkan kurang dari nilai jumlah 0,05. Kesimpulan dari jumlah nilai awal dan jumlah nilai akhir dinyatakan nilai *signifikan* yang salah satu variabel yang bernilai sig (0,001<0,05) maka dianggap tidak normal, karena hasil dari perhitungan < 0,05. Dari sumber tabel 6 menghasilkan nilai yang signifikan dikarenakan nilai yang dihasilkan lebih besar dari nilai sig (0,200>0,05). Kesimpulan bahwa hasil dari perhitungan jumlah *pre-test* dan *post-test* dinyatakan normal karena nilai sig > 0,05.

Uji Sample T-test

a. T-test (*Wilcoxon*)

Uji *Wilcoxon* adalah uji non parametrik digunakan mengetahui perbedaan rata-rata dua sample yang saling berpasangan. Uji *Wilcoxon* sebagai alternatif dari uji *paired sampel t test*,

jika data penelitian menghasilkan tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji *Wilcoxon* dari data terkait kebugaran jasmani :

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon T-test* kebugaran jasmani PACER Test

| Variabel | Ranks | N | Sig. (2-tailed) |
|-------------------|----------|----|-----------------|
| kebugaran jasmani | Negative | 5 | 0,000 |
| | positive | 24 | |
| | Ties | 2 | |
| | Total | 31 | |

Hasil perhitungan dari tabel 7 hasil uji *Wilcoxon T-test* pada *Pre-test* dan *post-test* kebugaran jasmani menunjukkan :

- Negative Ranks*, penurunan pada hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* sejumlah 5 sampel
- Positive Ranks*, peningkatan pada hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* sejumlah 24 sampel
- Ties*, nilai yang kesamaan nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* sejumlah 2 sampel.

Uji *Wilcoxon* memiliki syarat untuk menunjukkan data diterima atau tidak, apabila nilai $sig < 0,05$ terdapat pengaruh atau diterima. Apabila menghasilkan nilai $sig > 0,05$ maka tidak adanya pengaruh atau ditolak. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara variabel *Pre-Test* kebugaran jasmani dan *Post-Test* kebugaran jasmani dengan nilai sig kurang dari 0,05 pada peserta didik SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo kelas V A dan B sebesar 0,000 yang berarti nilai $sig < 0,05$ maka dinyatakan H_a diterima dan terdapat pengaruh penerapan pola permainan dalam pembelajaran PJOK peserta didik SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo kelas V.

b. *T-test (Paired Samples T-test)*

Uji *Paired Samples T-test* adalah bagian dari parametrik dapat mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Uji *Paired Samples T-test* digunakan jika data berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji *Paired Samples T-test* terkait motivasi belajar

Tabel 8. Hasil Uji *Paired Samples T-test* angket Motivasi belajar

| Variabel | N | Mean | SD | T | Df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|----|--------|--------|--------|----|-----------------|
| <i>Pre-Test</i> | 31 | 179,00 | 15.558 | -1.248 | 30 | 0,222 |
| <i>Pos-Test</i> | 31 | 181,90 | 15.151 | | | |

Dapat disimpulkan dari tabel 8 bahwa hasil uji *paired samples t-test* motivasi belajar menunjukkan nilai $sig > 0,222$ maka disimpulkan bahwa $0,222 > 0,05$, maka H_a ditolak dan data tidak ada pengaruh yang signifikan permainan sirkuit terhadap motivasi belajar PJOK peserta didik kelas V di SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo, Dikarenakan nilai dari signifikan lebih besar dari pada 0,05.

Setelah melakukan penelitian pada tanggal 11 September 2024 sampai dengan 3 oktober 2024 mengenai penerapan pola permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik, Peneliti menggunakan pola permainan sirkuit sebagai bahan perlakuan pada sampel kelas V. Pada penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dari permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar PJOK peserta didik di SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo

Berdasarkan hasil perlakuan selama penelitian menunjukkan hasil analisis data dari uji-T pada variabel kebugaran jasmani menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0,000 atau $Sig < 0,05$ maka terdapat pengaruh terhadap peningkatan pada kebugaran jasmani peserta didik kelas V A dan B dengan demikian H_a diterima dan mengalami peningkatan sebesar 48,1 %. Hal ini didukung dengan hasil temuan Farid (2023) dan Citra Beauty, Nurhasan, Tuasikal (2020) pembelajaran melalui permainan sirkuit disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik dimana pada pola pembelajaran ini memberikan unsur permainan yang membuat tidak merasa bosan dan terpacu untuk melakukan semua aktivitas gerak yang sudah di siapkan di pos masing-masing. Penelitian ini juga didukung

dengan literatur yakni sebuah Latihan yang diperkenalkan oleh R.E. Morgan dan G.T. Adamson pada tahun 1953 di *University Of Leeds* di Inggris, sirkuit merupakan jenis interval yang disusun untuk program Pendidikan jasmani di sekolah dengan mengembangkan *strength, power, muscular, cardiovascular, endurance, speed, agility dan flexibility* yang termasuk komponen kebugaran jasmani, oleh karena itu dengan melakukan permainan sirkuit mengandung manfaat pada komponen kebugaran jasmani. Permainan dalam pembelajaran PJOK membuat peserta didik mengalami suatu dorongan yang langsung dari dalam diri individu untuk mencapai tujuan Pendidikan jasmani. Permainan menjadi suatu bentuk kegiatan yang sangat penting hal ini sesuai dengan Nurkusuma & Hartati (2017) tidak hanya dorongan dalam permainan sirkuit terdapat unsur komponen kebugaran jasmani.

Hasil penerapan pembelajaran pola permainan sirkuit terhadap variabel motivasi belajar menunjukkan tidak ada pengaruh pada kelas V A dan B SDN Ngaban. Dengan hasil uji-T yang menggunakan *Paired Samples T-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,222 yang berarti $0,222 > 0,05$, maka hasil menunjukkan hasil signifikansi H_0 ditolak dan mengalami peningkatan sebesar 01,06 % pengaruh untuk motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK Motivasi berperan untuk memberikan semangat belajar peserta didik. pada sekolah dasar dengan menggunakan pola permainan disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar. Hasil pada motivasi belajar tidak terbukti pada hasil temuan Farid (2023), dimana pada penelitian ini peserta didik tidak mengalami peningkatan atau tidak ada pengaruh setelah diberikan perlakuan permainan sirkuit. Faktor dari segi penelitian yang menjadikan motivasi tidak ada pengaruh yaitu guru, permainan yang dipakai, desain penelitian yang kurang cocok, gerakan permainan sirkuit yang kurang atau berulang-ulang dalam meningkatkan motivasi, pembelajaran yang lebih inovasi dalam pembelajaran PJOK, waktu dan kondisi lapangan yang terbagi dengan kelas kecil disertai cuaca matahari yang panas menjadikan peserta didik kurang baik sesuai dengan peristiwa pada saat penelitian terjadi.

Pemberian perlakuan permainan sirkuit tersebut tidak dapat dijadikan landasan akan berpengaruh besar untuk meningkatkan motivasi belajar karena terdapat faktor-faktor lain menurut Hamalik (2010) faktor yang mempengaruhi ialah umur, kondisi fisik, kekuatan intelegensi, model, dan lingkungan. Pola pembelajaran sirkuit juga tidak dapat dijadikan landasan bahwa dengan menerapkan permainan sirkuit berpengaruh besar untuk kebugaran karena, menurut Nurhasan (2011) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu faktor internal meliputi genetik, umur, jenis kelamin dan eksternal meliputi aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, kebiasaan merokok, status kesehatan dan kecukupan istirahat.

SIMPULAN

Kesimpulan didapatkan hasil penelitian adalah :

1. Ada pengaruh dalam penerapan permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V A dan B SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo.
2. Besar pengaruh permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V A dan B SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo sebesar 48,1 % dengan demikian ada pengaruh permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani.
3. Tidak ada pengaruh dalam penerapan permainan sirkuit dalam pembelajaran PJOK terhadap motivasi belajar pada peserta didik kelas V A dan B SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo.

Berdasarkan Kesimpulan pada hasil penelitian, berikut adalah saran terdapat diantaranya :

1. Dalam penelitian ini guru lebih memperhatikan dalam hal yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti permainan sirkuit, dengan demikian dapat digunakan untuk alternatif guru PJOK dalam meningkatkan PJOK. Guru PJOK juga diharapkan untuk melakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik di SDN Ngaban untuk mengukur kebugaran peserta didik.
2. Bagi penelitian berikutnya, diharapkan dapat mengembangkan variabel-variabel baru untuk memberikan kontribusi mengenai hal-hal yang berkaitan kebugaran dan motivasi belajar PJOK

3. Bagi Peserta didik lebih memahami dalam hal kebugaran dan motivasi belajar. Dengan mengikuti pembelajaran PJOK yang lebih bersungguh-sungguh dan mengikuti sesuai instruksi guru PJOK.
4. Bagi sekolah melakukan aktivitas gerak yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan menerapkan pada pembelajaran PJOK untuk selalu memperhatikan Tingkat kebugaran dan motivasi peserta didik

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Kepala SDN Ngaban Tanggulangin Sidoarjo dan Guru PJOK yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian. Terimakasih juga peneliti ucapkan kepada Dosen Pembimbing, Dosen penguji, Tim penelitian, Peserta didik SDN Ngaban Tanggulangin yang sudah terlibat serta membantu penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifaen, Harwanto, & Hari Karyono. (2020). Pengaruh waktu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas v mi bahrul ulum sukodono sidoarjo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 5(2). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1043>
- Andriani & Rasto (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Citra Beauty, Nurhasan & Syam Tuasikal (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1499>
- Farid Purbodjati & Kumaat (2023). Pengaruh Pembelajaran Sirkuit terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.3032>
- Indahwati & Priambodo (2021). Learning circuit methods in maintaining physical fitness: literature review. *STRADA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 717–721. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.547>
- Maksum (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Unesa University Press*, 298.
- Negeri & Selatan (n.d.). *Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa arianti*.
- Nurkusuma & Hartati (2017). Penerapan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas v Sdn Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 110–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19998>
- Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. (n.d.). Pendidikan & Konseling. *Pengertian Pendidikan* (Vol. 4).
- Permana & Pratama (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik di SMP-IT AL Barokah Kabupaten Pandeglang). *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 69–72.
- Porkes & Wulandari & Jariono (2022). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw*. 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Rahmadania (2023). Implementasi Teori Hierarchy Of Needs Maslow Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di Yayasan Cahaya Generasi Islam Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4), 261–272. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17456>
- Sani & Hariadi (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Dataran Sedang. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3).
- Wijaya (2020). Fleksibilitas Siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(1), 118–123. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v4i1.25136>