

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (Penjas-Orkes) bertujuan untuk membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan aktivitas jasmani bagi siswa. Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Dari berbagai macam aktivitas jasmani terdapat materi kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang sangat penting bagi kesehatan dan mendukung kelancaran pembelajaran. Namun, materi *physical fitness* ini kurang diminati, dan siswa lebih menyukai aktivitas jasmani yang bentuknya permainan.

Di sisi lain sejak bulan Maret tahun 2020, hampir seluruh wilayah Indonesia dilanda wabah pandemi Covid-19 yang menjadikan semua aktivitas kegiatan masyarakat menjadi terganggu, termasuk kegiatan belajar mengajar di sekolah yang semula kegiatannya tatap muka disikapi dengan belajar daring (*online*). Hal ini dilakukan agar tidak semakin banyak warga sekolah yang terpapar wabah Covid-19 (Hapsara, 2020). Akan tetapi pembelajaran daring menimbulkan masalah baru, terutama pembelajaran Penjas-Orkes di mana aktivitas pembelajarannya lebih banyak dengan unjuk kerja. Akibatnya, aktivitas jasmani menjadi terganggu dan motivasi siswa menjadi berkurang (Zaeriyah, 2022).

Masalah lain yang muncul saat pembelajaran *online* adalah sinyal kurang kuat, masalah paket kuota, kendala jaringan, kurang termotivasi dan lainnya. Maka dari itu, diperlukan media pembelajaran (Wisada, P. D., & Sudarma, I. K.: 2019) ataupun metode pembelajaran yang bisa mengatasi masalah yang dialami siswa dan guru saat pembelajaran daring.

Berdasarkan paparan di atas, maka permasalahan yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana penerapan metode *circuit training* untuk meningkatkan motivasi belajar kelas XI IPS SMA Negeri 3 Yogyakarta pada materi kebugaran jasmani (*physical fitness*)? 2) Apakah metode *circuit training* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi kebugaran jasmani (*physical fitness*)?

Mengacu pada rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Penerapan metode pembelajaran *circuit training* untuk meningkatkan motivasi belajar kelas XI IPS SMA Negeri 3 Yogyakarta

pada materi Kebugaran jasmani (*physical fitness*). 2) Peningkatkan motivasi belajar kelas XI IPS SMA Negeri 3 Yogyakarta pada materi Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) dengan metode *circuit training*. Adapun manfaat yang diharapkan penelitian ini: 1) Sebagai pertimbangan penulis dalam penyusunan strategi (penerapan, metode, model dan langkah-langkah) pembelajaran selanjutnya, mendorong guru untuk melaksanakan penelitian dalam upaya peningkatan kompetensi dan profesionalitas guru. 2) Siswa mendapatkan banyak variasi model dalam pembelajaran dan pembelajaran yang menyenangkan. 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

Penelitian relevan dengan PTK ini adalah penelitian yang dilakukan Fikri, A. (2017) yang berjudul Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Penjas-Orkes di SMA Negeri 1 Lubuklinggau menyimpulkan bahwa hasil penelitian perbandingan pretest dan posttest siswa kelas X menunjukkan nilai tes kebugaran jasmani mencapai kategori baik 68,67% (21 siswa). Kesimpulan dari penelitian yaitu: 1) Terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Lubuklinggau setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode latihan sirkuit selama dua siklus, walaupun belum semua siswa berhasil memperoleh kategori baik sekali, tapi sebagian besar siswa mencapai kategori baik. 2) Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa diantaranya; Makanan yang merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, Pola hidup yang tidak teratur dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan merupakan pembeda sehat yang dimiliki siswa.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Yogyakarta, yang beralamat di Jalan Yos Sudarso Yogyakarta tempat penulis bertugas sebagai pendidik. Subjek dalam penelitian yaitu kelas XI IPS terdiri dari 29 putri dan 6 putra. Alasan pemilihan subjek ini karena dari data penilaian harian total di kelas XI IPS ini paling banyak yang belum tuntas KKM, yang diduga karena motivasi dalam KBM Penjas-Orkes materi kebugaran jasmani (*physical fitness*) siswa di kelas tersebut rendah.

Adapun obyek penelitian ini adalah peningkatan motivasi belajar materi Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) dengan metode *circuit*

training (Rahman, F. J.: 2018). Langkah-langkah dalam PTK mengacu pada teori Kemmis dan Mc Taggart, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi dalam setiap siklusnya (Arikunto, S.:2010).

PTK ini dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus dua kali pertemuan. Siklus pertama pertemuan pertama dilaksanakan 25 Maret 2022, pertemuan kedua 01 April 2022. Sedangkan siklus kedua pertemuan pertama 6 April 2022 sedangkan pertemuan keduanya dilaksanakan 13 April 2022.

Ada 4 tahapan penting tiap siklus dalam penelitian ini (Pandiangan, A. P. B.: 2019) yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Kegiatan sesi perencanaan yaitu pembuatan administrasi pembelajaran. Pada sesi pelaksanaan, guru mengajar dan siswa belajar, saat pelaksanaan aktivitas siswa dan guru diobservasi. Hasil analisis dari observasi ini digunakan untuk refleksi diri apakah kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode *circuit training* dapat meningkatkan motivasi dalam kegiatan pembelajaran Penjas-Orkes, khususnya aktivitas Kebugaran Jasmani (*physical fitness*). Hasil analisis data juga digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus berikutnya.

Beberapa teknik pengambilan data yang digunakan meliputi: 1) Teknik kuesioner (angket), yaitu teknik yang dilakukan untuk mengukur motivasi dengan menggunakan lembar angket atau lembar questioner yang diberikan kepada siswa. 2) Teknik observasi (pengamatan) yaitu teknik yang dilakukan untuk mengamati kesesuaian antara perencanaan pada RPP dengan pelaksanaan. Pengamatan ini dilakukan oleh kolaborator dengan melihat proses pembelajaran yang berfokus pada aktivitas siswa dan aktivitas guru. Instrumen yang digunakan adalah lembar pengamatan pembelajaran metode *circuit training*. Observasi juga dilakukan oleh guru sehingga menghasilkan catatan lapangan (*field notes*) yang obyeknya yaitu: aktivitas guru, aktivitas siswa, respon siswa, suasana kelas, pengelolaan kelas, kendala yang dialami guru maupun siswa. 3) Dokumentasi (rekaman video kongkret kejadian saat kegiatan pembelajaran, dokumen foto kegiatan sesuai, kegiatan lainnya yang sangat diperlukan untuk melengkapi data). 4) Test, digunakan untuk menggali informasi tentang hasil belajar siswa selama proses PTK berlangsung, dengan menggunakan instrumen berupa soal yang dilakukan di tiap akhir siklus.

Teknik analisis data kuantitatif digunakan untuk mengukur: Pertama, tingkat motivasi subyek penelitian pada pra siklus dengan rumus:

$$P = \frac{\sum f}{f_{max}} \times 100 \%$$

Keterangan: P = persentase skor motivasi belajar, \sum =jumlah skor yang diperoleh dari angket motivasi belajar, f=jumlah skor maksimal yang mungkin diperoleh.

Nilai persentase untuk motivasi yang didapat ditafsirkan berdasarkan kriteria berikut (Widoyoko, E. P.:2016): a) Kriteria motivasi belajar sangat tinggi jika skor mencapai 85-100, b) motivasi belajar tinggi jika skor 71-84, c) Motivasi belajar sedang jika skor 61-70, d) motivasi belajar rendah jika skor diperoleh 50-60, e) sedangkan skor sangat rendah jika skor perolehannya dibawah 50. Kedua, motivasi belajar siswa pada saat pelaksanaan tindakan diukur dari keaktifannya mengikuti pembelajaran menggunakan lembar observasi. Siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan siswa yang tidak terlibat aktif dalam pembelajaran pada periode siklus tertentu.

Penelitian dikatakan berhasil apabila pelaksanaan pembelajaran Penjas-Orkes dengan menggunakan model *circuit training* yaitu ketercapaian siswa minimal 75% dengan skor minimal 71 kategori tinggi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari kondisi pra siklus terkait motivasi belajar siswa di mapel Penjas-Orkes terdapat 42,86% (14 siswa) yang belum tuntas KKM. Sedangkan 57,14% (21 siswa) yang sudah tuntas KKM. Hasil tersebut menjadi masukan bagi guru untuk menerapkan metode yang sesuai, guna memberikan motivasi ke siswa agar lebih berprestasi.

Pada penelitian ini dimulai dari tahap perencanaan yang dilakukan meliputi 1) penyusunan RPP, membuat video pembelajaran, membuat materi berupa modul sederhana tentang kebugaran jasmani, membuat daftar nilai, daftar hadir siswa, menyiapkan lembar pengamatan dan catatan lapangan, instrumen angket motivasi belajar siswa, instrumen penilaian harian, menyusun latihan soal dan tes. 2) Penggalan informasi kondisi motivasi belajar siswa dan hasil belajar siswa pra siklus.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas setiap siklus terdiri dari dua pertemuan untuk

kegiatan pembelajaran dan diakhiri dengan penilaian pada akhir siklus. KBM pertemuan pertama diawali dengan pembukaan: berdoa, salam, presensi, apersepsi, dan motivasi. Guru selanjutnya menjelaskan tujuan, indikator pencapaian kompetensi, memberikan pemahaman pertemuan ini sebagai dasar materi selanjutnya, penjelasan metode *circuit training*.

Langkah-langkah melaksanakan *circuit training* (Mirwansyah, D. R. 2020), 1) Menyiapkan lapangan, area, tempat, pos dan alat-alat yang dipergunakan untuk *circuit training*. 2) Siswa dikumpulkan, berdoa, apersepsi, penjelasan *circuit training*. 3) Penjelasan cara melakukan gerakan di tiap-tiap pos, karena di tiap pos nama gerakan, jenis gerakan dan tujuan gerakannya berbeda-beda. Cara melakukannya tentunya juga berbeda pula. Masing masing gerakan di tiap pos ada yang tujuan gerakannya melatih kekuatan, melatih kecepatan, melatih kelincahan, melatih daya tahan, melatih keseimbangan, melatih kelentukan, melatih keterampilan, melatih koordinasi atau tujuannya kombinasi dari beberapa tujuan. Misalnya satu gerakan ada yang tujuannya untuk melatih kekuatan, melatih kecepatan dan melatih daya tahan, atau tujuan lainnya. Semua tujuan itu bila dapat tercapai, maka secara otomatis tujuan dari Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) juga tercapai. 4) Gerakan-gerakan di tiap pos berbeda-beda dan bervariasi yang membuat siswa tertarik dan termotivasi untuk menyelesaikan semua gerakan di semua rangkaian *circuit training*. 5) Siswa melakukan bentuk latihan *circuit training* tersebut secara urut di setiap pos. 6) Siswa melakukan latihan *circuit training* untuk menyelesaikan dalam waktu yang sesuai (*initial time*). 8) *Initial time* ini kemudian ditetapkan sebagai target waktu, yaitu waktu sasaran yang akan dicapainya kelak. 9) Guru memberikan penguatan materi dari hasil *circuit training* yang dilakukan siswa. 10) Kegiatan diakhiri dengan evaluasi pembelajaran oleh guru dan ditutup dengan berdoa.

Saat pelaksanaan kegiatan pembelajaran, ada observer yang bertugas mengamati guru yang mengajar, mengamati siswa yang belajar dan melakukan gerakan sirkuit. Hasil pengamatan observer tersebut adalah: RPP sudah sesuai, kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru sudah sesuai dengan perencanaan, hal tersebut sudah mencapai indikator pelaksanaan pembelajaran.

Sedangkan data hasil motivasi belajar siswa tiap dimensi pada siklus 1 ditunjukkan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil nilai motivasi per dimensi Siklus 1

Dimensi	Nilai rerata	Kategori
<i>Self-Confidence</i>	61,43	Sedang
<i>Persistence</i>	56,36	Rendah
<i>Effort</i>	60,65	Sedang
<i>Choice of Task</i>	54,67	Rendah
Rata-rata kelas	58,28	Rendah

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa capaian motivasi siswa siklus I menunjukkan dimensi indikator pilihan terhadap tugas (*choice of tasks*) rata-rata mencapai 54.67 (rendah), dimensi indikator Usaha (*effort*) mencapai 60.65 (sedang), dimensi indikator Ketekunan atau kegigihan (*persistence*) mencapai 56.36 (rendah), dan dimensi rasa percaya diri selama terlibat kegiatan pembelajaran (*self confidence*) 61.43 (sedang), sehingga rata-rata 58.28 (rendah).

Tabel 2. Ketercapaian Siswa Siklus1

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Tinggi	1	2,86%
Tinggi	9	25,71%
Sedang	6	17,14%
Rendah	19	54,29%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	35	100,00%

Tabel 2 menunjukkan ketercapaian siswa 2,86% atau 1 siswa mencapai kategori sangat tinggi dan 9 siswa mencapai kategori tinggi atau total keberhasilan 28,57%. Hasil ini masih dibawah indikator keberhasilan yaitu $\geq 75\%$ siswa dengan mencapai minimal tinggi atau capaian nilai minimal 71.

Refleksi dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator setelah diperoleh hasil dari tindakan siklus I. Hasil refleksi pada tahap ini semua dimensi masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu perlu memperbaiki RPP sesuai masukan dari observer yaitu menggunakan media yang lebih interaktif, alat bahan yang bervariasi, peningkatan pengawasan, pemantauan pembelajaran dari guru ke siswa, guru berkeliling ke semua siswa yang melaksanakan gerakan sirkuit untuk memotivasi melakukan gerakannya.

Hasil pengamatan kolaborator memberikan informasi yang sangat bermanfaat pada guru sebagai peneliti bahwa guru masih belum optimal dalam melakukan beberapa hal, meliputi: menjelaskan rencana penilaian selama pembelajaran dengan observasi meliputi keaktifan visual, cara melakukan gerakan *circuit training* (Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. 2014), cara memberikan motivasi, cara berkomunikasi yang memotivasi siswa untuk aktif pada proses pembelajaran, dan merefleksi pembelajaran. Masih ada siswa yang belum melaksanakan gerakan *circuit training* dengan alasan belum paham *circuit training*, namun ketika dicek ternyata siswa yang belum mengerjakan cenderung siswa yang sama. Siswa masih belum termotivasi optimal dalam melakukan gerakan *circuit training*. Selain itu siswa belum baik dalam merespon penjelasan materi guru. Sedangkan indikator lain juga masih perlu ditingkatkan. Meskipun demikian, hasil ini sudah menunjukkan perbaikan motivasi yang membuat peneliti optimis untuk melanjutkan tindakan pada siklus berikutnya.

Dari hasil refleksi tersebut ada beberapa hal yang perlu ditekankan dalam pembelajaran siklus selanjutnya yaitu mengoptimalkan semua aspek motivasi yaitu motivasi dalam pembelajaran, penjelasan yang lebih detail cara melakukan gerakan *circuit training*, dan cara berkomunikasi yang bisa mengoptimalkan motivasi siswa dalam mengikuti KBM. Langkah yang diperlukan yaitu mengoptimalkan proses pembelajaran dengan menjelaskan rencana penilaian KBM *online* ataupun *offline* selama pembelajaran meliputi keaktifan pembelajaran, memberikan motivasi, mendorong siswa aktif melakukan gerakan *circuit training*, melakukan komunikasi yang memotivasi siswa untuk aktif pada proses pembelajaran, dan merefleksi pembelajaran dengan lebih baik.

Kesimpulan dari refleksi ini mengarahkan pada tindak lanjut pada Siklus II yaitu: 1) Guru menjelaskan rencana penilaian (*online* atau *offline*) selama pembelajaran dengan observasi meliputi kegiatan pembelajaran, keaktifan saat melakukan gerakan *circuit training* dengan lebih baik; 2) Guru melakukan komunikasi yang memotivasi siswa untuk aktif pada proses pembelajaran secara berkesinambungan; dan 3) Guru mengajak siswa melakukan refleksi pembelajaran dengan lebih baik dengan cara memberikan stimulant agar siswa dapat menyimpulkan hasil pembelajaran.

Pelaksanaan pada siklus II ini dilakukan untuk mengatasi masalah yang ditemui pada

siklus I dengan harapan dapat mencapai hasil yang diharapkan yaitu:

a. Perencanaan Siklus II

Desain pembelajaran pada Siklus II dilakukan dalam 2 kali pertemuan masih dalam kompetensi dasar yang sama namun memfokuskan pada materi lanjutan yaitu materi gerakan *circuit training* yang bervariasi dan berbeda dari pertemuan sebelumnya. Siswa akan mendapatkan materi berupa video pembelajaran dan modul serta pertanyaan tertulis dalam bentuk soal lewat *google form*. Persiapan yang dilakukan guru yakni menyusun RPP, membuat materi dalam bentuk video pembelajaran dan modul, menyiapkan lembar pengamatan dan catatan lapangan, menyiapkan lembar pengamatan motivasi siswa, lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran, menyusun soal latihan, dan tes. Perencanaan lain yang disusun adalah merencanakan berbagai langkah untuk mengatasi kurang termotivasinya siswa pada Siklus I. Mengidentifikasi siswa yang perlu diberi perhatian lebih. Direncanakan juga untuk melakukan “jemput bola” memancing siswa aktif melakukan gerakan *circuit training* (misalnya: menciptakan variasi gerakan yang berbeda namun tetap sesuai kaidah dan tujuan dalam melakukan gerakan), bertanya dan menjawab terkait materi pembelajaran. Penyajian materi diupayakan lebih menarik. Pendekatan personal dilakukan agar siswa merasa nyaman. Guru lebih aktif dalam memfasilitasi dan memantau siswa yang kesulitan melakukan gerakan dan memotivasinya.

Tabel 3. Hasil nilai motivasi per dimensi siklus 2

Dimensi	Nilai rerata	Kategori
<i>Self-Confidence</i>	81	Tinggi
<i>Persistence</i>	77	Tinggi
<i>Effort</i>	83	Tinggi
<i>Choice of Task</i>	79	Tinggi
Rata-rata kelas	80	Tinggi

Hasil angket motivasi per dimensi siklus 2 pada tabel 3 di atas menunjukkan semua dimensi sudah menunjukkan capaian kategori tinggi. Demikian juga capaian rata-rata semua dimensi mencapai 80 atau kategori tinggi. Selanjutnya data dianalisis untuk memperoleh hasil tindakan sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan. Hasil Ketercapaian Siswa siklus 2 dapat ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. Ketercapaian Siswa Siklus 2

Kategori	Σsiswa	Persentase
Sangat Tinggi	17	48,57%
Tinggi	10	28,57%
Sedang	6	17,14%
Rendah	2	5,71%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	35	100,00%

Data di atas menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa. Sebanyak 17 siswa atau 48,57% mencapai kategori sangat tinggi dan 10 atau 28,57% siswa mencapai kategori tinggi, atau total 77,14% mencapai indikator keberhasilan.

Dari hasil pengamatan kolaborator menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran telah sesuai dengan harapan. Walaupun ada dua indikator yang belum optimal namun secara keseluruhan guru telah melakukan pembelajaran sesuai dengan perencanaan. Hasil ini memberikan informasi yang sangat bermanfaat pada guru bahwa komunikasi efektif guru sangat menentukan keberhasilan. Isi pesan yang disampaikan secara jelas berperan pada kelancaran siswa dalam proses pembelajaran. Perhatian secara terus-menerus membuat siswa terlibat dalam pembelajaran aktif.

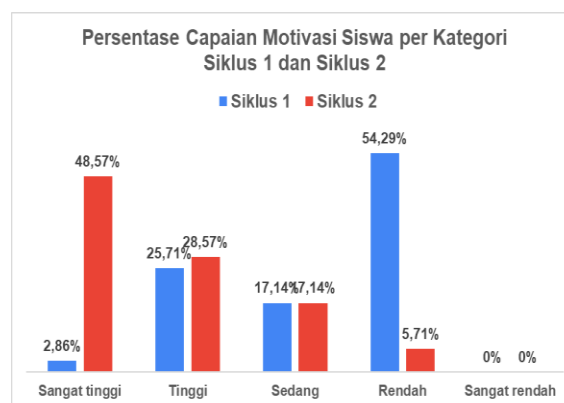
Dari hasil data tersebut ada beberapa hal yang perlu disimpulkan bahwa semua aspek pembelajaran yaitu siswa aktif KBM, melakukan gerakan *circuit training*, memvideo dan mengumpulkan tugas sudah dilakukan siswa. Langkah yang diperlukan selanjutnya dalam pembelajaran adalah: 1) Melakukan pembiasaan dan pembimbingan secara terus-menerus kepada siswa; 2) Penilaian proses sangat penting dan efektif untuk perbaikan perilaku siswa; 3) Kegigihan dan perhatian guru sangat menentukan kesuksesan pembelajaran.

b. Refleksi dan Tindak Lanjut Siklus II

Sesuai dengan metode penelitian tindakan kelas, refleksi dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator setelah diperoleh hasil dari tindakan siklus II. Dari data yang diperoleh disimpulkan bahwa semua aspek pembelajaran telah mencapai indikator keberhasilan.

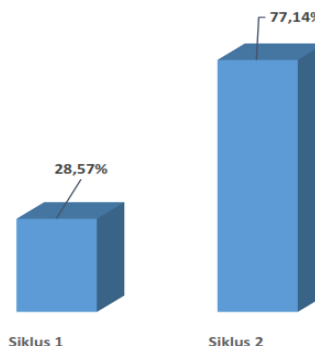
Sejalan dengan tujuan penelitian tindakan kelas ini, hasil analisis data berkaitan dengan penerapan *circuit training* dalam pembelajaran kebugaran jasmani (*physical fitness*) untuk meningkatkan motivasi belajar dapat dibuktikan. Motivasi siswa Siklus I dengan II terjadi kenaikan

secara signifikan. Adapun peningkatan motivasi terlihat pada gambar 4 berikut.



Gambar 4. Persentase capaian motivasi siswa per kategori siklus 1 dan siklus 2.

Hasil analisis data menunjukkan pada Siklus I masih terdapat 4 aspek yang belum memenuhi indikator keberhasilan, karena semua aspeknya masih berada pada kategori sedang. Berbeda dengan Siklus I, hasil Siklus II sudah mengalami peningkatan. Bahkan beberapa indikator mencapai nilai sangat tinggi karena siswa sudah menikmati pembelajaran aktif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat diagram ketercapaian motivasi siswa siklus 1 dan 2 pada gambar 5 berikut:



Gambar 5. Ketercapaian motivasi siklus 1 dan 2

Hasil ketercapaian motivasi siswa dari Siklus I ke Siklus II dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Penjas-Orkes pada materi kebugaran jasmani dengan pendekatan *circuit training* dapat meningkatkan motivasi siswa. Hal ini diperkuat dengan aspek-aspek dimensi motivasi siswa semuanya sudah dalam kategori tinggi dan sangat tinggi pada Siklus II.

Dengan keberhasilan ini diharapkan pada pembelajaran selanjutnya siswa tetap aktif dalam KBM. Selanjutnya teknik ini perlu dilakukan sebagai pembiasaan siswa agar merespon penjelasan guru, mampu mengerjakan latihan psikomotorik, KBM, dan mengerjakan

penugasan-penugasan praktik. Siswa diharapkan dalam pembelajaran selanjutnya dapat semangat, antusias, dan lebih termotivasi mengikuti pembelajaran Penjas-Orkes.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Widoyoko, E. P. (2016) yang menyebutkan bahwa motivasi dan keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran dapat dilakukan manakala pembelajaran terpusat pada siswa, guru berperan sebagai pembimbing terjadinya pengalaman belajar, pengelolaan kegiatan pembelajaran menekankan pada kreativitas siswa, meningkatkan kemampuan minimalnya, dan memberikan kesempatan siswa aktif. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Mutaqin, L. U. (2018) yang menyimpulkan bahwa prestasi belajar siswa didukung oleh meningkatnya motivasi siswa melalui model *circuit training*.

Tidak ada penelitian yang sempurna sehingga peneliti juga menemukan keterbatasan penelitian yaitu: 1) Penelitian ini hanya dilaksanakan dalam dua siklus. Apabila penelitian ini dilakukan pada siklus yang lebih banyak, kemungkinan hasil lebih optimal. 2) Kebiasaan siswa yang acuh, santai, dan semau sendiri dalam pembelajaran jarak jauh menyebabkan guru harus berulang-ulang memberikan pengarahannya dan motivasi. Namun demikian pendekatan pribadi dengan menanamkan pemahaman bahwa siswa seharusnya menjadi pemeran utama dalam pembelajaran Penjas-Orkes menjadi kunci penunjang keberhasilan penelitian ini.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Pelaksanaan pembelajaran model *circuit training* berbantuan video pembelajaran (*vidjar*) yang dapat meningkatkan motivasi belajar pada materi Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Yogyakarta adalah dengan melaksanakan semua tahapan dalam kegiatan pembelajaran menggunakan model *circuit training* mulai dari penentuan pemahaman mendasar tentang *circuit training*, kebugaran jasmani (*physical fitness*), mendesain perencanaan kegiatan, menyusun jadwal, memonitor siswa dan kemajuan kegiatan, menguji hasil, mengevaluasi pelaksanaan kegiatan. 2) Pembelajaran model *circuit training* berbantuan video pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar pada Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Yogyakarta. Dari indikator

keberhasilan maka pencapaian motivasi belajar siswa pada siklus 1 kategori tinggi 25,71%, kategori sangat tinggi 2,86%. Total keberhasilan siswa sebesar 28,57% sehingga belum mencapai indikator keberhasilan. Pada siklus 2, persentase siswa dengan motivasi tinggi sebesar 28,57% dan sangat tinggi 48,57% atau total keberhasilan 77,14%. Hasil ini menunjukkan tindakan telah melampaui indikator keberhasilan yang ditentukan yaitu ketercapaian siswa $\geq 75\%$ dengan minimal kategori tinggi. Dengan demikian tindakan dalam penelitian ini sudah mencapai indikator keberhasilan.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, maka disarankan: Untuk model penugasan membuat video pembelajaran, siswa diwajibkan memiliki akun pada *platform youtube* terlebih dahulu untuk mengunggah hasil kerja siswa dalam bentuk video karena *youtube* memiliki kapasitas unggah video yang besar, sehingga video kebugaran jasmani ini dapat terunggah.

Daftar Pustaka

- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan pengaruh *circuit training* dan *fartlek training* terhadap peningkatan VO2Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68.
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.736
- Hapsara, A. S. (2020). Peningkatan Partisipasi dan Hasil Belajar Daring Sosiologi melalui Pendekatan Problem Posing Berbasis Infografis. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(2), 9-19.
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v5i2.170>
- Mirwansyah, D. R. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Gerakan Handspring Untuk Atlet Junior Senam Artistik Di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 166-173.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui *circuit training*.

- Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1-10.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110-116.
- Pandiangan, A. P. B. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas: Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran, Profesionalisme Guru Dan Kompetensi Belajar Siswa*. Deepublish.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pada pemain Futsal: studi eksperimen metode circuit training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264-279.
- https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Widoyoko, E. P. (2016). *Evaluasi program pembelajaran: panduan praktis bagi pendidik dan calon pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wisada, P. D., & Sudarma, I. K. (2019). Pengembangan media video pembelajaran berorientasi pendidikan karakter. *Journal of Education Technology*, 3(3), 140-146.
- Zaeriyah, S. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1), 40-46. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i1.291>