
Penerapan metode latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pjok

Prasetio Lomamay^{1abcdef}, Risna Podungge^{2acd}, Al Ilham^{3cdef}

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Introduction: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penerapan metode latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo. Metode latihan sirkuit dipilih karena mampu mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani secara terpadu sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. **Methods:** Penelitian ini menggunakan metode **Penelitian Tindakan Kelas (PTK)** yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 21 siswa yang terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Instrumen penelitian menggunakan **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)** untuk usia 13–15 tahun, yang meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk selama 60 detik, lompat tegak, serta lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra). Data dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase ketuntasan hasil belajar pada setiap siklus. **Results:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan sirkuit mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara bertahap dan signifikan. Pada kondisi awal, persentase ketuntasan kebugaran jasmani siswa sebesar **49,52%**. Setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi **68,57%**. Peningkatan yang lebih optimal terjadi pada siklus II dengan persentase ketuntasan mencapai **86,10%**, sehingga telah melampaui indikator keberhasilan klasikal yang ditetapkan sebesar **80%**. Selain meningkatkan hasil tes kebugaran jasmani, metode latihan sirkuit juga meningkatkan keaktifan, motivasi, dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran. **Conclusion:** Penerapan metode latihan sirkuit terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada pembelajaran PJOK di kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo. Metode ini tidak hanya meningkatkan tingkat ketuntasan kebugaran jasmani, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, metode latihan sirkuit dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Keywords: Physical fitness; Circuit training method; Physical education; Classroom action research.

Cara Mengutip: Lamomay, P. et, al. (2026). Penerapan metode latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pjok. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 136-148.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

Correspondence author: : Lamomay, P. et, al. ., Gorontalo State University, Indonesia.
Email: prasetyolamomay@gmail.com



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2026 The Author

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral, serta pola hidup sehat peserta didik. Dalam Kurikulum 2013 maupun Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga pada peningkatan kebugaran jasmani sebagai fondasi utama kesehatan dan produktivitas siswa.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik pada siswa SMP sangat penting karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung menurun akibat kurangnya aktivitas fisik, pola hidup sedentari, penggunaan gawai yang berlebihan, serta kurangnya variasi metode pembelajaran dalam PJOK..

Menurut Rohmah & Muhammad (2021, hlm. 513), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sehingga individu masih mampu mengerjakan pekerjaan lainnya setelah tugas utama selesai.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan masih selalu mempunyai kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi. (Nuari et al., 2020, hlm. 27-28).

Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang dapat diperoleh diantaranya meningkatkan fleksibilitas, mengembangkan daya tahan, kesehatan fisik dan mental lebih baik (Kushartanti (dalam Anwar & Indahwati, 2023, hlm. 280)). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa

kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik. Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk seseorang melakukan sebuah aktivitas secara sistematis dengan hasil yang telah direncanakan. Melalui pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai ukuran tolak ukur ketahanan jasmani siswa dalam melakukan berbagai kegiatan di sekolah (Nurul et al. (dalam Anwar & Indahwati, 2023, hlm. 280)).

Menurut Ratno & Siahaan (2018, hlm. 43) faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang meliputi: umur, jenis kelamin, pola makan, tidur dan istirahat, serta kegiatan jasmani dan olahraga. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, karena kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.

Salah satu metode latihan yang dinilai efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah metode latihan sirkuit (circuit training). Latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri atas beberapa pos atau stasiun dengan jenis latihan berbeda yang dilakukan secara berurutan dalam waktu tertentu. Metode ini mampu melatih berbagai komponen kebugaran jasmani secara bersamaan, seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Selain itu, latihan sirkuit juga bersifat variatif, menantang, dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan partisipasi serta motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

Salah satu metode latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah metode latihan dalam bentuk latihan Sirkuit. Mengapa Metode Latihan Sirkuit ini menjadi salah satu pilihan. Sebab dalam pelaksanaannya mampu meningkatkan motivasi pelajar dalam melakukan tugas gerak yang harus diselesaikan dan sekaligus dapat menjawab segala tantangan dan hambatan masalah sarana dan prasarana yang masih kurang lewat modifikasi olahraga yang diarahkan ke seluruh

komponen-komponen kebugaran jasmani. Modifikasi dapat dalam bentuk penyederhanaan peraturan, peralatan yang dipakai, jumlah pemain. Hal terpenting adalah pelatih tersebut harus kreatif, inovatif, dan terampil demi mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Dengan ditunjang oleh motivasi latihan yang baik dari dalam diri siswa maupun dari luar, maka akan muncul keinginan siswa untuk meningkatkan Kebugaran jasmani dan perluasan gerak. (Xoterik et al., 2023, hlm. 53). Kemudian pendapat Fahrizqi et al. (2021, hlm. 47), menyatakan bahwa latihan sirkuit didefinisikan sebagai suatu program atau tahapan latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau titik dimana pada disetiap stasiun/titik tersebut atlet harus melakukan jenis pola, latihan dan gerakan yang telah ditentukan sebelumnya. Satuan cakupan dari program latihan sirkuit dikatakan selesai bila atlet/anggota tersebut telah mengikuti dan menyelesaikan gerakan disemua stasiun/titik pada sirkuit sesuai dengan dosis atau batas yang telah ditetapkan dan dilakukan secara berulang kali. Artinya berulang kali tersebut di bahwa setiap pergerakan harus dilatih secara lebih bertahap dan dikerjakan dengan berulang kali.

Selain itu latihan sirkuit juga merupakan bentuk rancangan latihan yang telah disusun berdasarkan pos-pos dimana setiap pos melakukan jenis latihan yang telah ditetapkan. Satu putaran sirkuit dibilang usai jika seseorang sudah menuntaskan latihan ditiap stasiun dengan jumlah yang sudah diberi. Nope (2023, hlm. 1566)

Penerapan metode latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMP diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, inovatif, dan berpusat pada siswa. Dengan pengaturan pos latihan yang sistematis serta pengawasan guru yang optimal, siswa dapat terlibat secara maksimal dalam setiap aktivitas pembelajaran. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang tertuang dalam Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang menekankan pentingnya pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh, termasuk aspek kesehatan dan kebugaran jasmani.

Latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa macam item latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa. Sirkuit training ini adalah jenis latihan fisik yang cenderung dilakukan secara urut dan berkelanjutan. Sirkuit training juga sering disebut sebagai latihan singkat namun efektif untuk dilakukan. Latihan sirkuit ini dapat dikombinasikan kebeberapa bentuk latihan mulai dari latihan kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan hingga latihan aerobik sekalipun (Alficandra, 2019, hlm. 169).

METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo yang berjumlah 21 orang, terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Rata-rata usia siswa berkisar antara 13–14 tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja awal yang ditandai dengan pertumbuhan fisik serta perkembangan kemampuan motorik yang cukup pesat.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Wijaya (dalam Parnawi, 2020, hlm. 15) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan, merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran PJOK melalui penerapan metode latihan sirkuit guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan secara bersiklus yang terdiri atas tahap perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Setiap siklus dilakukan secara sistematis untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa serta memperbaiki kekurangan pada siklus sebelumnya. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus atau lebih hingga mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Instrumen utama yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2010). TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang meliputi lima komponen, yaitu: (1) lari cepat 50 meter sebagai indikator kecepatan; (2) gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk sebagai indikator kekuatan dan daya tahan otot lengan; (3) baring duduk 60 detik sebagai indikator kekuatan dan daya tahan otot perut; (4) lompat tegak sebagai indikator daya ledak otot tungkai; dan (5) lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra) sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi.

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang juga penting dalam proses penelitian yang memungkinkan kita untuk mengumpulkan informasi yang relevan, akurat, dan bermakna untuk menjawab pertanyaan penelitian. (Asmawi et al., 2024)

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Pengumpulan data dilakukan secara bertahap pada pra-siklus, siklus I, dan siklus II untuk mengetahui peningkatan proses dan hasil pembelajaran PJOK yang diberikan melalui tindakan yang direncanakan.

HASIL

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang diawali dengan observasi awal untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan tindakan.

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Observasi Awal

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai Keseluruhan
86 - 100	Sangat baik	0	0	0%	49,52
71 - 85	Baik	0	0	0%	
56 - 70	Cukup	57,6	10	47,62%	
41 - 55	Kurang	44	6	28,57%	

0 - 40	Kurang sekali	60	5	23,81%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan hasil rekapitulasi data untuk tiap komponen kebugaran jasmani pada tabel di atas sebelum diberikan tindakan, maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Hasil tes pada tahap observasi awal memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori Kurang dan Sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan, terutama pada komponen daya tahan, kekuatan otot, dan kecepatan.

Rendahnya capaian pada beberapa komponen tes, seperti lari jarak jauh, gantung angkat tubuh, dan lompat tegak, mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki kondisi fisik yang optimal. Selain itu, kurangnya variasi metode pembelajaran sebelumnya turut memengaruhi kurang maksimalnya hasil yang diperoleh siswa.

Pada tahap perencanaan tindakan Siklus I, peneliti bersama guru mata pelajaran PJOK menyusun langkah-langkah pembelajaran yang akan diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit. Perencanaan ini disusun berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori kurang dan sedang.

Tabel 2. Rekapitulasi Penilaian Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai Keseluruhan
86 - 100	Sangat baik	0	0	0%	68,57
71 - 85	Baik	77,2	10	47,62%	
56 - 70	Cukup	60,73	11	52,38%	
41 - 55	Kurang	0	0	0%	

0 - 40	Kurang sekali	0	0	0%
Jumlah		21	100%	

Dari tabel di atas, pencapaian hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan pada Siklus I dibandingkan dengan kondisi observasi awal. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor rata-rata pada setiap komponen tes kebugaran jasmani. Namun demikian, jika ditinjau dari tabel kategori penilaian, sebagian besar siswa masih berada pada kategori yang sama, yaitu Sedang. Dengan demikian, peningkatan yang terjadi belum mampu mendorong perubahan kategori secara signifikan sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Oleh karena itu, masih diperlukan peningkatan dan penyempurnaan dalam penerapan metode latihan sirkuit pada Siklus II, baik dari segi intensitas latihan, pengelolaan waktu, maupun pemberian motivasi kepada siswa agar hasil yang diperoleh dapat meningkat ke kategori Baik atau Baik Sekali

Deskripsi hasil rekapitulasi data siklus II secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut yang menyajikan perolehan nilai rata-rata serta persentase ketuntasan siswa pada setiap komponen kebugaran jasmani.

Tabel 3. Rekapitulasi Penilaian Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai Keseluruhan
86 - 100	Sangat baik	92,9	9	42,86%	86,1
71 - 85	Baik	81	12	57,14%	
56 - 70	Cukup	0	0	0%	
41 - 55	Kurang	0	0	0%	
0 - 40	Kurang sekali	0	0	0%	
Jumlah			21	100%	

Dari tabel di atas, pencapaian hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa pada setiap komponen yang diukur melalui metode latihan sirkuit. Peningkatan tersebut terlihat pada hasil lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, lompat tegak, serta lari jarak menengah. Namun demikian, masih diperlukan peningkatan dan penyempurnaan dalam pelaksanaan metode latihan sirkuit agar seluruh siswa dapat mencapai indikator kinerja yang telah ditetapkan secara maksimal.

Berdasarkan hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan observasi awal dan akhir siklus I. Seluruh siswa kelas VIII-A yang berjumlah 21 orang telah mencapai ketuntasan belajar dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 100%.

Perbandingan hasil belajar pada observasi awal, akhir siklus I, dan akhir siklus II selanjutnya dapat disajikan dalam bentuk tabel untuk menunjukkan peningkatan yang terjadi secara bertahap pada setiap siklus tindakan.

Tabel 4. Perbandingan Data Siswa

Rentang Nilai	Keterangan	Persentase (%)		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
86 - 100	Sangat baik	0%	0%	42,86%
71 - 85	Baik	0%	47,62%	57,14%
56 - 70	Cukup	47,62%	52,38%	0%
41 - 55	Kurang	28,57%	0%	0%
0 - 40	Kurang sekali	23,81%	0%	0%

Secara klasikal, indikator keberhasilan telah tercapai dengan ketuntasan 100%, sehingga tidak diperlukan perbaikan atau perancangan ulang pada siklus berikutnya. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas dinyatakan berhasil pada siklus II.

PEMBAHASAN

Pada tahap observasi awal (pra tindakan), persentase ketuntasan kebugaran jasmani siswa baru mencapai 49,52%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang hingga rendah berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani ini disebabkan oleh kurangnya variasi metode pembelajaran, rendahnya intensitas aktivitas fisik, serta kurang optimalnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut sejalan dengan permasalahan yang diidentifikasi pada latar belakang penelitian, dimana pembelajaran masih bersifat konvensional dan belum sepenuhnya berorientasi pada peningkatan komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Setelah diterapkan metode latihan sirkuit pada siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 68,57%. Peningkatan sebesar 19,05% dari kondisi awal menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit mulai memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Latihan sirkuit yang terdiri atas beberapa pos latihan memungkinkan siswa untuk melatih berbagai komponen kebugaran secara terintegrasi, seperti kecepatan (lari 50 meter), kekuatan dan daya tahan otot (gantung angkat tubuh dan baring duduk 60 detik), daya ledak (lompat tegak), serta daya tahan kardiorespirasi (lari 800/1.000 meter). Selain itu, model pembelajaran yang variatif dan sistematis meningkatkan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung

Pada siklus II, setelah dilakukan refleksi dan perbaikan terhadap kekurangan pada siklus I, meliputi penyesuaian pengaturan waktu antar-pos, pemberian motivasi yang lebih intensif, serta pengelolaan beban dan intensitas latihan yang lebih terukur, persentase ketuntasan meningkat secara signifikan menjadi 86,1%. Peningkatan ini setara dengan 17,53% dari siklus I, dan total peningkatan dari observasi awal mencapai 36,58%. Hasil ini telah melampaui indikator keberhasilan klasikal yang ditetapkan sebesar 80%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Supriady (2021) dan Fahrizqi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa latihan sirkuit secara

konsisten meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Dengan demikian, penerapan metode latihan sirkuit terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat ditegaskan bahwa penerapan metode latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK di kelas VIII-A SMP Negeri 3 Gorontalo efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Keberhasilan ini ditunjukkan oleh peningkatan persentase ketuntasan dari pra tindakan hingga siklus II yang telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan. Oleh karena itu, metode latihan sirkuit dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan variatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 3 Gorontalo pada siswa kelas VIII-A, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan tersebut terlihat secara bertahap mulai dari observasi awal, siklus I, hingga siklus II. Pada tahap observasi awal, persentase ketuntasan kebugaran jasmani siswa mencapai 49,52%. Setelah diberikan tindakan pada siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 68,57%. Selanjutnya pada siklus II, persentase ketuntasan meningkat secara signifikan menjadi 86,1% dan telah melampaui indikator keberhasilan klasikal yang ditetapkan yaitu 80%. Metode latihan sirkuit mampu melatih berbagai komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak otot. Selain meningkatkan hasil tes kebugaran jasmani, metode ini juga meningkatkan keaktifan, motivasi, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa penerapan metode latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK efektif dan layak digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rohman, A. T., Suratmin, & Kusuma, K. C. A. (2021). Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan terhadap hasil dribbling di Bali Youth Football. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 44–50.
- Supriady, A. (2021). Latihan sirkuit 5 pos untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di masa pandemi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–8.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 44–51.
- Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan circuit training terhadap volume oksigen maksimal (VO₂max) pemain sepak bola. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 1–8.
- Nope, F. E. (2023). Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra program studi PJKR dengan metode latihan sirkuit. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(4), 1563–1570.
- Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2020). Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 26–34.
- Muflih, M. Z., Rusdiana, A., & Ronald, H. (2020). Pengembangan alat visual light system dengan latihan ball throwing digital untuk meningkatkan kemampuan reaksi,antisipasi, koordinasi, dan konsentrasi. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 1–12.
- Ratno, P., & Siahaan, J. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani skipper arung jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 40–47.
- Xoterik, Syafrial, & Ilahi, B. R. (2023). Pengaruh latihan circuit training daya tahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain sepak bola U-12 di SSB Abhiseva Bengkulu Tengah. *Journal of Physical Education*, 4(1), 50–58.
- Alficandra. (2019). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kondisi fisik atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 165–172.

Anwar, & Indahwati, N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 278–285.

Asmawi, M., et al. (2024). Teknik pengumpulan data dalam penelitian olahraga dan pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 1–10.

Parnawi, A. (2020). *Penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research)*. Deepublish.

Rohmah, & Muhammad, H. N. (2021). Kebugaran jasmani dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5(2), 510–518.