

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KESEGERAN JASMANI  
MELALUI METODE LATIHAN SIRKUIT  
DI SMAN 12 PADANG**

Oleh

Deri Putra

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania  
jackychan50@yahoo.com

---

**Article History**

Received : Februari 2016

Accepted : Mei 2016

Published : Juni 2016

---

**Keywords**

Motivation, physical freshness,  
circuit training method

---

**Abstract**

*This study aims to determine the motivation and efforts to increase physical freshness through circuit training methods. This type of research is a classroom action research. This research was done class XI grade of SMAN 12 Padang which consists of 287 students. The number of students becoming the object of the study was 30 students selected by purposive sampling technique. The data collection technique used observation and questionnaires. The data analysis technique used is the percentage. The results showed: that the motivation of students and the physical freshness of the students increase after giving actions with cycle I and cycle II through circuit training method, it is characterized by the condition of student motivation and given physical freshness before the given action on average in the category of medium and low, after giving an motivation action and after a giving physical freshness measures the average student is in good category.*

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan motivasi dan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 12 Padang yang berjumlah 287 siswa. Jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi dan angket. Hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi siswa dan kebugaran jasmani siswa meningkat setelah diberikan tindakan dengan siklus I dan siklus II melalui metode latihan sirkuit, hal ini ditandai dengan setelah diberikan tindakan motivasi dan tindakan kebugaran jasmani siswa rata-rata berada pada kategori baik.

## A. Pendahuluan

Motivasi siswa dalam belajar sangat berpengaruh terhadap kelincahan dan kecepatan siswa dalam melakukan proses pembelajaran penjasorkes, sehingga kesegaran jasmani siswa di tuntut untuk lebih baik, maka dengan meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa, untuk itu diberi latihan dengan bentuk metode sirkuit *training* agar dapat meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hasil proses belajar mengajar tersebut dengan peningkatan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani. Penulis melakukan penelitian dengan judul: “ Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Metode latihan Sirkuit Training di SMA N 12 Padang ”.

Dengan demikian maka disini akan dicari penyebab kenapa siswa di kelas XI SMA Negeri 12 Padang sebagian besar motivasi dan kesegaran jasmaninya kurang baik, maka di beri sebuah latihan agar dapat meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa dengan metode latihan *sirkuit training*. Ternyata selama ini siswa hanya diberikan materi pembelajaran bersifat

monoton, mulai dari awal dan akhir pembelajaran tidak adanya suatu bentuk latihan yang bersifat untuk melatih gerak dan meningkatkan kesegaran jasmani. Yang di pelajari sampai akhir proses pembelajaran berupa materi pokok saja, tidak adanya bentuk-bentuk latihan yang dilakukan sebelum materi pembelajaran. Guna untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa dan kesegaran jasmani. Maka penulis memberikan suatu solusi, yaitu dengan cara melakukan sebuah latihan dengan metode *sirkuit training*, agar siswa saat menerima materi pelajaran motivasi dan kesegaran jasmani siswa berjalan dengan baik.

Harsono mengungkapkan bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan sistem sirkuit adalah; a) meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat, b) setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing, c) setiap atlet dapat mengkoreksi kemajuannya sendiri, d) latihan mudah di awasi, e) hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Menurut penelitian yang ada, selama 8-20 minggu menjalankan *circuit training*,

menunjukkan peningkatan kapasitas paru-paru sebesar 4-8%. Kapasitas paru-paru yang tinggi biasa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang.

Program latihan sirkuit menggunakan beban yang ringan seperti *push up, squat, sit up* yang kemudian dikombinasikan dengan olahraga aerobik seperti lari atau bersepeda. Latihan sirkuit biasa dilakukan di tempat terbuka (*outbond*) yang terdiri dari beberapa pos, pada tiap posnya menekankan pada latihan kekuatan dengan repetisi tertentu kemudian diselingi dengan latihan aerobik selama beberapa detik sampai dengan menit untuk menuju ke pos berikutnya.

## B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas. Tindakan yang diberikan adalah penerapan model metode latihan sirkuit guna untuk meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa SMA N 12 Padang. Penelitian tindakan yang digunakan adalah penelitian partisipan, yaitu peneliti terlibat secara penuh dan langsung dalam proses penelitian mulai dari awal sampai akhir. Peneliti

berkolaborasi dengan seorang guru bidang studi Penjaskesrek SMA Negeri 12 Padang untuk membantu mencari solusi yang efektif dalam membuat bentuk latihan sirkuit sebagai upaya memperbaiki dan meningkatkan aktifitas gerak dan kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 12 Padang. Jln Gurun Laweh Siteba Kec.Nanggalo, Kota Padang. Yang di laksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2013/2014 bulan Januari sampai Juni 2014. Penelitian ini dilaksanakan sejalan dengan proses pembelajaran ekstrakurikuler yang sedang berlangsung, yakni 4 jam pelajaran seminggu dengan 2 kali pertemuan.

Teknik analisis data yang digunakan sebagai berikut.

a. Untuk data aktivitas siswa diolah secara kuantitatif dengan menghitung persentase, (dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Annas Sudijono (1997) sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuesnsi aktivitas belajar siswa

N = Jumlah siswa Seluruhnya

b. Selanjutnya berdasarkan persentase yang diperoleh, maka kriteria aktivitas siswa menurut diniyati dan Mudjiono (2006 : 125) sebagai berikut :

- 1 – 25% : Sedikit sekali
- 26 – 50% : Sedikit
- 51 – 75% : Banyak
- 76 – 100% : banyak sekali

No	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
4	Kurang	8	27
5	Kurang Sekali	22	73
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini agar terlihat lebih jelas maka sebelum penelitian dilaksanakan, maka kondisi awal tentang motivasi dan kesehatan jasmani siswa di SMA N 12 Padang akan di paparkan terlebih dahulu. Di bawah ini akan di paparkan kondisi motivasi siswa sebelum diberikan tindakan melalui metode sirkuit.

#### a) Motivasi Siswa Sebelum Diberikan Tindakan Metode Sirkuit

No	Kategori	F	%
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	0	0
3	Sedang	19	63
4	Rendah	10	33
5	Sangat Rendah	1	4
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dipahami bahwa sebanyak 19 orang atau sebesar 63% siswa memiliki motivasi sedang dalam melakukan latihan sirkuit, sebanyak 10 orang atau sebesar 33 memiliki motivasi rendah dan 1 orang atau sebesar 4 % memiliki motivasi sangat rendah dalam melakukan latihan sirkuit di SMA N 12 Padang.

Selanjutnya akan di lihat gambaran tentang tingkat kesehatan jasmani siswa di SMA N 12 Padang, sebagai berikut.

#### b) Kesehatan Jasmani Siswa Sebelum Diberikan Tindakan Metode Sirkuit

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dipahami bahwa sebanyak 8 orang atau sebesar 27% siswa kurang dalam melakukan gerakan-gerakan kesehatan jasmani, dan sebanyak 22 orang atau sebesar 73% siswa kurang sekali dalam melakukan gerakan-gerakan kesehatan jasmani di SMA N 12 Padang.

### 1. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesehatan Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus 1 Pertemuan Pertama

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan 1									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	0	0	1	3	9	30	20	67	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	0	0	0	0	15	50	1	3	14	47
3.	Dari Aspek Kognitif	0	0	0	0	2	7	3	10	25	83

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 3%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 9 orang dengan persentase 30% dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 20 orang dengan persentase 67%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai cukup sebanyak 15 siswa dengan persentase 50%, siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 7%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali sebanyak 14 orang dengan persentase 47%.

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 10%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 25 orang dengan persentase 83%.

## 2. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus 1 Pertemuan Kedua

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan II									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	0	0	2	6	20	67	8	27	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	0	0	0	0	18	60	9	30	3	10
3.	Dari Aspek Kognitif	0	0	0	0	15	50	3	10	12	40

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 6%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 20 orang dengan persentase 67%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 27%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai cukup sebanyak 18 siswa dengan persentase 60%, siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 9 orang dengan persentase 30%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali sebanyak 3 orang dengan persentase 10%.

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan

dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai cukup sebanyak 15 orang dengan persentase 50%, siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 10%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali sebanyak 12 orang atau sebanyak 40%.

### 3. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus 1 Pertemuan Ketiga

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan III									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	1	3	4	13	22	74	3	10	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	0	0	2	7	20	67	3	10	5	16
3.	Dari Aspek Kognitif	0	0	1	3	19	63	6	20	4	14

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 3%, siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 4 orang dengan persentase 13%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 22 orang dengan persentase 74%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 10%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi

sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 20 orang dengan persentase 67%, siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 10%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali sebanyak 5 orang dengan persentase 16%

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 1 orang dengan persentase 3%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 19 orang dengan persentase 63%, siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 10%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sekali sebanyak 4 orang atau sebanyak 14%.

### 4. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus 1 Pertemuan Keempat

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan IV									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	1	3	12	40	17	57	0	0	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	0	0	7	23	20	67	3	10	0	0
3.	Dari Aspek Kognitif	0	0	6	20	23	77	1	3	0	0

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 3%, siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 12 orang dengan persentase 40%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 17 orang dengan persentase 57%.

Aspek ke 2 siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 7 siswa dengan persentase 23%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 20 orang dengan persentase 67%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 10%.

Aspek ke 3 siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 6 orang dengan persentase 20%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 23 orang dengan persentase 77%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.

### 1. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus II Pertemuan Pertama

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan 1									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	2	7	18	60	10	33	0	0	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	0	0	11	36	18	60	1	3	0	0
3.	Dari Aspek Kognitif	0	0	12	40	18	60	0	0	0	0

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 18 orang dengan persentase 60%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 10 orang dengan persentase 33%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 11 siswa dengan persentase 33%, siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 18 orang dengan persentase 60%, dan siswa yang memperoleh nilai kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 3%.

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan

dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 12 siswa dengan persentase 40%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 18 orang dengan persentase 60%.

## 2. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus II Pertemuan Kedua

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan II									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	4	13	25	83	1	3	0	0	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	0	0	16	54	13	43	1	3	0	0
3.	Dari Aspek Kognitif	0	0	23	76	7	24	0	0	0	0

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 4 siswa dengan persentase 13%, siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 25 orang dengan persentase 83%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 3%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 16 siswa dengan persentase 54%, siswa yang

memperoleh nilai cukup sebanyak 13 orang dengan persentase 43%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 3%.

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai baik sebanyak 23 orang dengan persentase 76%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 7 orang dengan persentase 24%.

## 3. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus II Pertemuan Ketiga

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan III									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	13	43	17	57	0	0	0	0	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	9	30	19	63	2	7	0	0	0	0
3.	Dari Aspek Kognitif	9	30	15	50	6	20	0	0	0	0

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 13 siswa dengan persentase 43%, dan siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 17 orang dengan persentase 57%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan

menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 19 orang dengan persentase 63%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 7%.

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 9 orang dengan persentase 30%, siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 15 orang dengan persentase 50%, dan siswa yang memperoleh nilai cukup sebanyak 6 orang dengan persentase 20%.

**4. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Metode Latihan Sirkuit Siklus II Pertemuan Keempat**

No	Aspek yang Diamati	Pertemuan IV									
		Nilai									
		SB	%	B	%	C	%	K	%	KS	%
1.	Dari Aspek Psikomotor	23	77	7	33	0	0	0	0	0	0
2.	Dari Aspek Afektif	14	47	16	53	0	0	0	0	0	0
3.	Dari Aspek Kognitif	13	43	17	57	0	0	0	0	0	0

Aspek pertama siswa mampu melakukan gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 23 siswa dengan persentase

77%, dan siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 7 orang dengan persentase 33%.

Aspek kedua siswa mampu bekerja sama, jujur, bisa menghargai, semangat, percaya diri dan menjunjung tinggi sportivitas setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 14 siswa dengan persentase 47%, dan siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 16 orang dengan persentase 53%.

Aspek ketiga siswa mengetahui gerakan-gerakan setelah melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit. Hasil perolehan nilai sangat baik sebanyak 13 orang dengan persentase 43%, dan siswa yang memperoleh nilai baik sebanyak 17 orang dengan persentase 57%.

**a) Motivasi Siswa Melalui Metode Sirkuit Setelah Diberikan Tindakan**

No	Kategori	F	%
1	Sangat Tinggi	7	24
2	Tinggi	23	76
3	Sedang	0	0
4	Rendah	0	0
5	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		30	100

Sebanyak 7 orang atau sebesar 24% siswa memiliki motivasi sangat tinggi dalam melakukan latihan sirkuit, dan sebanyak 24 orang atau sebesar 76 memiliki motivasi tinggi dalam melakukan latihan sirkuit di SMA N 12 Padang.

#### b) Kesegaran Jasmani Siswa Setelah Diberikan Tindakan Metode Sirkuit

No	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	28	93
3	Sedang	2	7
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Dipahami bahwa sebanyak 28 orang atau sebesar 93% siswa memiliki kemampuan baik dalam melakukan gerakan-gerakan kesegaran jasmani, dan sebanyak 2 orang atau sebesar 7% siswa memiliki kemampuan sedang dalam melakukan gerakan-gerakan kesegaran jasmani di SMA Negeri 12 Padang.

#### D. Kesimpulan dan Saran

1. Hasil penelitian menyatakan bahwa motivasi siswa dan kesegaran jasmani siswa meningkat setelah diberikan tindakan dengan siklus 1 dan siklus II

melalui metode latihan sirkuit, hal ini ditandai dengan kondisi motivasi siswa sebelum diberikan tindakan rata-rata berada pada kategori sedang dan rendah, setelah diberikan tindakan motivasi anak berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Sementara itu, kesegaran jasmani siswa sebelum diberikan tindakan berada pada kategori kurang dan kurang sekali, setelah diberikan tindakan kesegaran jasmani siswa rata-rata berada pada kategori baik.

2. Upaya meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit apabila dilakukan dengan baik dan benar secara terus menerus dapat memberikan pengaruh yang positif bagi siswa dalam proses pembelajaran.

#### Daftar Pustaka

- Harsono, 2005. *Keuntungan Latihan dengan Menggunakan Sirkuit*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Mudjiono dan diniyati, (2006:125). *Kriteria aktivitas Siswa*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Sudijono, Annas. 1997. *Menghitung presentase Jumlah Klasifikasi*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.

