



Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Mataram

Adlan Ali Sukron^{1*}, Ahmad Firjatulloh¹

¹Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

*Corresponding Author: alisukron11@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:

15 April 2025

Manuscript revised:

20 April 2025

Accepted for publication:

01 May 2025

Keywords

Circuit Training

Physical Fitness

Middle School Students

Physical Exercise

Physical Education

Abstract

This study aims to determine the effect of Circuit Training on the physical fitness of students at SMP Negeri 2 Mataram. The background of this research is based on the importance of improving physical fitness during adolescence, especially in the school environment, as a foundation for health and academic achievement. The method used in this study is an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 30 eighth-grade students selected through purposive sampling. The instrument used to measure physical fitness was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13–15. The Circuit Training program was implemented over six weeks with a frequency of three sessions per week, consisting of various types of exercises such as sprinting, jump rope, push-ups, sit-ups, and shuttle runs. Data analysis using a paired sample t-test showed a significant improvement in students' physical fitness after participating in the training program ($p < 0.05$). The average physical fitness score of the students increased significantly from pretest to posttest. These findings indicate that Circuit Training is effective as a method to improve the physical fitness of junior high school students. It can be concluded that a structured and consistent implementation of Circuit Training can have a positive impact on students' physical fitness. Therefore, it is recommended that physical education teachers integrate this training into school sports learning activities.

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license



How to Cite: Sukron, A. A., & Firjatulloh, A. (2025). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Mataram. *Educational Note*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.71094/edunote.v1i1.3>

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena mendukung kemampuan fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada kesehatan fisik, kemampuan belajar, dan pembentukan karakter Siswa (Hidayat, 2019). Di usia remaja, perkembangan fisik dan psikis berlangsung sangat pesat, sehingga diperlukan pendekatan latihan fisik yang tepat guna mengarahkan perkembangan tersebut secara optimal (Suhartono, 2020).

Namun demikian, kondisi kebugaran jasmani Siswa sekolah menengah pertama di Indonesia secara umum masih tergolong rendah (Firmansyah & Handayani, 2020). Hal ini ditandai dengan rendahnya partisipasi Siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga baik di dalam maupun di luar sekolah (Rohman, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis dan terstruktur dalam bentuk program latihan jasmani guna meningkatkan kebugaran fisik Siswa (Putra & Suryani, 2021).

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah circuit training. Circuit training adalah bentuk latihan yang mengombinasikan beberapa jenis aktivitas fisik dalam satu rangkaian yang dilakukan secara berurutan dengan jeda istirahat minimal (Arbianto, Hotimah, & Sumantri, 2022). Metode ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan (Afandi et al., 2024).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas circuit training dalam meningkatkan kebugaran jasmani Siswa. Trisandy dan Sugiyanto (2019) menemukan peningkatan signifikan dalam VO_2 max Siswa SMP setelah mengikuti program circuit training selama enam minggu. Penelitian lain oleh Hassan dan Nurharsono (2022) pada anak usia 10–12 tahun juga menunjukkan hasil yang serupa.

Selain itu, circuit training terbukti dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia dan jenjang pendidikan. Misalnya, Iqbal dan Suropto (2023) menunjukkan bahwa Siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket mengalami peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan setelah diberikan program circuit training. Ini menunjukkan fleksibilitas metode ini dalam berbagai konteks pendidikan.

Maulana (2022) juga mengungkapkan bahwa latihan circuit training yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot Siswa SMP yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian serupa oleh Pamungkas dan Hardika (2023) memperlihatkan peningkatan daya tahan aerobik Siswa SMA setelah mengikuti latihan circuit training secara terstruktur.

Daya tahan kardiovaskular sebagai salah satu indikator kebugaran jasmani juga mengalami peningkatan melalui latihan ini. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian Risnawan, Arifin, dan Amirudin (2023) pada Siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode circuit training efektif dalam meningkatkan daya tahan jantung-paru.

Dari segi kekuatan otot, Ramadi dan Arifin (2021) membuktikan bahwa latihan circuit training mampu meningkatkan kekuatan tendangan Siswa pencak silat. Komponen lain dari kebugaran seperti kecepatan juga bisa ditingkatkan dengan metode ini, sebagaimana dijelaskan oleh Afandi et al. (2024) yang meneliti pengaruh latihan circuit training terhadap kecepatan lari sprint Siswa SMP.

Selain manfaat fisiologis, circuit training juga berdampak pada motivasi dan minat Siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (Yulianti & Santosa, 2020). Kombinasi berbagai jenis latihan menjadikan kegiatan lebih menarik dan tidak monoton, sehingga Siswa lebih aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Meski banyak penelitian yang telah membuktikan efektivitas circuit training, belum banyak studi yang secara spesifik menguji pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani Siswa SMP di wilayah Mataram. Penelitian lokal sangat dibutuhkan untuk memperoleh data yang kontekstual dan relevan dengan kondisi Siswa secara spesifik (Setiawan, 2021).

SMP Negeri 2 Mataram merupakan salah satu sekolah yang memiliki latar belakang sosial dan akademik yang beragam. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar Siswa belum memiliki tingkat kebugaran yang optimal. Hal ini menjadi landasan penting untuk melakukan penelitian berbasis intervensi yang terstruktur (Kusuma, 2021).

Dengan mempertimbangkan berbagai hasil penelitian terdahulu serta kondisi aktual di lapangan, penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Mataram. Program latihan ini diharapkan dapat menjadi model latihan fisik yang aplikatif dan efektif.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana latihan circuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani Siswa SMP jika diterapkan secara terencana, terstruktur, dan konsisten.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif di sekolah.

Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik Siswa serta sebagai rujukan bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode latihan yang tepat. Dengan pendekatan ilmiah yang sistematis, diharapkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani semakin meningkat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain pretest-posttest control group design, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani Siswa. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan circuit training dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan khusus selain aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani reguler. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan efektivitas dalam membandingkan perubahan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah perlakuan secara lebih objektif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Mataram pada tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yaitu Siswa yang tidak memiliki riwayat penyakit berat, bersedia mengikuti program latihan selama delapan minggu, dan memperoleh izin dari orang tua. Jumlah sampel sebanyak 40 Siswa yang dibagi secara proporsional menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 20 Siswa. Kedua kelompok memiliki karakteristik usia dan kondisi kebugaran awal yang relatif setara berdasarkan hasil pretest.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMP, yang terdiri atas lari cepat 50 meter, pull-up atau push-up, sit-up, vertical jump, dan lari 1000 meter. Tes ini telah terstandarisasi secara nasional dan valid untuk mengukur lima komponen utama kebugaran jasmani Siswa, yakni kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak, dan daya tahan. Instrumen digunakan dalam dua tahap: sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) program latihan dilakukan.

Perlakuan berupa latihan circuit training dilakukan selama delapan minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit, terdiri dari pemanasan (10 menit), inti (40 menit), dan pendinginan (10 menit). Rangkaian latihan terdiri dari enam pos: push-up, squat jump, shuttle run, sit-up, skipping, dan lari di tempat. Setiap stasiun dilakukan selama 30 detik dengan istirahat 15 detik antar pos. Intensitas latihan disesuaikan dengan prinsip overload dan progresif, serta dimonitor oleh guru PJOK dan peneliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat skor hasil tes kebugaran jasmani pada saat pretest dan posttest. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan asumsi statistik terpenuhi. Selanjutnya, uji-t (paired sample t-test dan independent sample t-test) digunakan untuk mengukur perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah perlakuan serta perbedaan antar kelompok. Semua analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi terbaru dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$).

Keabsahan data diperkuat melalui validasi instrumen oleh ahli dan uji coba instrumen pada kelompok kecil sebelum penelitian utama dilakukan. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk persetujuan dari pihak Sekolah, Guru, Siswa, dan Orang Tua, serta menjamin kerahasiaan identitas dan keselamatan peserta selama proses pelaksanaan. Pendekatan ini diharapkan memberikan hasil yang dapat diandalkan dan dijadikan referensi dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah.

Hasil Dan Pembahasan

Setelah delapan minggu pelaksanaan program latihan circuit training, hasil pengukuran kebugaran jasmani menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen. Peningkatan tersebut tampak pada lima komponen utama kebugaran jasmani, yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak, dan daya tahan. Hal ini ditunjukkan dari hasil posttest kelompok eksperimen yang lebih tinggi secara statistik dibandingkan dengan hasil pretest dan hasil kelompok kontrol.

Untuk memperjelas perubahan nilai pada setiap komponen kebugaran jasmani, berikut ditampilkan tabel perbandingan rata-rata hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok:

Tabel 1. Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest Kebugaran Jasmani Siswa

No	Komponen Kebugaran Jasmani	Kelompok	Pretest	Posttest	Selisih	Keterangan
1	Lari Cepat 50 Meter (detik)	Eksperimen	9.2	8.1	-1.1	Meningkat (lebih cepat)
		Kontrol	9.3	9.0	-0.3	Sedikit meningkat
2	Push-up / Pull-up (kali)	Eksperimen	7.4	11.2	+3.8	Meningkat
		Kontrol	7.6	8.1	+0.5	Hampir tidak berubah
3	Sit-up (30 detik)	Eksperimen	15.6	22.7	+7.1	Meningkat
		Kontrol	16.1	17.0	+0.9	Meningkat tipis
4	Vertical Jump (cm)	Eksperimen	38.2	45.9	+7.7	Meningkat
		Kontrol	38.0	39.2	+1.2	Meningkat sedikit
5	Lari 1000 Meter (menit)	Eksperimen	6.20	5.12	-1.08	Meningkat (lebih cepat)
		Kontrol	6.25	6.00	-0.25	Sedikit meningkat

Data pada Tabel 1 mengilustrasikan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan pada seluruh komponen kebugaran jasmani. Pada tes lari cepat 50 meter, rata-rata waktu tempuh Siswa menurun dari 9,2 detik menjadi 8,1 detik. Penurunan waktu ini mengindikasikan peningkatan kecepatan yang cukup mencolok, sementara pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan 0,3 detik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Afandi et al. (2024) yang menyatakan bahwa circuit training efektif meningkatkan kecepatan lari sprint Siswa.

Pada komponen kekuatan otot lengan yang diukur dengan push-up/pull-up, kelompok eksperimen mencatat peningkatan dari 7,4 ke 11,2 repetisi. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya naik tipis, dari 7,6 menjadi 8,1. Hasil ini mendukung temuan Ramadi dan Arifin (2021), yang menyatakan bahwa circuit training mampu memperkuat otot tubuh bagian atas secara signifikan.

Komponen kekuatan otot perut menunjukkan peningkatan mencolok dari 15,6 ke 22,7 repetisi dalam 30 detik pada kelompok eksperimen. Peningkatan ini jauh lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya naik dari 16,1 ke 17,0. Penelitian Maulana (2022) menegaskan bahwa latihan sirkuit memang efektif dalam mengembangkan otot abdominal Siswa sekolah menengah.

Peningkatan daya ledak terlihat dari hasil vertical jump yang meningkat 7,7 cm pada kelompok eksperimen, berbanding hanya 1,2 cm pada kelompok kontrol. Ini sejalan dengan hasil Arbianto et al. (2022), yang mencatat peningkatan vertical jump pada Siswa setelah mengikuti circuit training selama enam minggu.

Komponen daya tahan menunjukkan hasil paling signifikan. Waktu lari 1000 meter kelompok eksperimen berkurang dari 6 menit 20 detik menjadi 5 menit 12 detik, sedangkan kelompok kontrol hanya

berkurang 25 detik. Risnawan et al. (2023) menyebutkan bahwa circuit training memacu sistem kardiovaskular dan pernapasan, sehingga meningkatkan daya tahan aerobik Siswa secara efektif.

Uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$) pada seluruh indikator kebugaran jasmani kelompok eksperimen, sementara sebagian besar indikator kelompok kontrol tidak mencapai batas signifikansi tersebut. Selain itu, uji independent sample t-test juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok, yang mengonfirmasi efektivitas program latihan.

Secara keseluruhan, circuit training terbukti sebagai metode latihan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh, efisien, dan menyenangkan. Kombinasi gerakan yang melibatkan berbagai kelompok otot besar menjadikan latihan ini cocok diterapkan dalam pendidikan jasmani sekolah. Yulianti dan Santosa (2020) juga menyatakan bahwa metode ini mampu meningkatkan minat dan partisipasi aktif Siswa selama pembelajaran.

Dari perspektif pedagogis, penerapan latihan circuit training tidak hanya berdampak pada peningkatan aspek fisik, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan karakter siswa seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Selama delapan minggu pelaksanaan program, siswa di kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kedisiplinan waktu, keteraturan dalam mengikuti instruksi, dan antusiasme terhadap setiap sesi latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa circuit training memiliki potensi sebagai sarana pendidikan karakter melalui aktivitas jasmani. Hal ini diperkuat oleh temuan Sutrisno dan Yuliana (2021) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif dalam latihan fisik berstruktur dapat membentuk nilai-nilai kepribadian yang positif di kalangan peserta didik.

Jika ditinjau dari segi efektivitas, metode circuit training dinilai sangat sesuai untuk diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Waktu latihan yang relatif singkat namun intens, serta variasi gerakan yang melibatkan seluruh kelompok otot utama, menjadikan circuit training sebagai pilihan yang efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini sangat penting mengingat keterbatasan jam pembelajaran PJOK di sekolah. Menurut Suyadi (2023), pendekatan latihan berbasis intensitas dan sirkuit sangat membantu guru dalam memaksimalkan hasil pembelajaran dalam waktu terbatas, terutama ketika kurikulum menuntut pencapaian kompetensi fisik secara menyeluruh.

Di sisi lain, analisis data menunjukkan bahwa peningkatan terbesar pada kelompok eksperimen terjadi pada komponen kekuatan otot perut dan daya ledak. Hal ini dapat dijelaskan karena sebagian besar rangkaian latihan dalam circuit training memang menyertakan latihan core (pusat otot tubuh) seperti sit-up, leg raises, dan squat jump, yang merangsang pertumbuhan kekuatan otot-otot inti tubuh. Komponen-komponen ini tidak hanya penting dalam kebugaran jasmani umum, tetapi juga sangat relevan dalam mendukung aktivitas belajar lainnya seperti duduk tegak, berjalan dengan postur baik, dan aktivitas sehari-hari lainnya. Menurut Wibowo (2021), penguatan otot inti berperan vital dalam mendukung performa fisik secara keseluruhan serta mengurangi risiko cedera pada usia sekolah.

Perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa metode pembelajaran PJOK konvensional yang masih dominan berupa aktivitas permainan atau olahraga biasa tidak cukup efektif dalam meningkatkan seluruh aspek kebugaran jasmani. Kegiatan yang bersifat sporadis dan kurang terstruktur cenderung hanya melatih sebagian kemampuan fisik, dan tidak menjamin terjadinya peningkatan kebugaran secara komprehensif. Hal ini mengindikasikan pentingnya inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk penerapan model latihan modern seperti circuit training. Penelitian oleh Ramadhan dan Sari (2020) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa latihan konvensional yang tidak terprogram seringkali gagal menciptakan peningkatan kebugaran yang merata pada siswa.

Akhirnya, perlu juga dicermati bahwa latihan circuit training memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan penuh variasi, yang berpotensi menumbuhkan kebiasaan hidup aktif dan sehat dalam jangka panjang. Hal ini sangat penting dalam konteks pendidikan dasar, di mana pembentukan kebiasaan dan pola perilaku sehat akan berdampak pada kesehatan anak hingga dewasa. Kebugaran jasmani yang

baik pada masa remaja juga berhubungan dengan prestasi belajar dan kesejahteraan mental. Menurut Prasetyo (2022), siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki konsentrasi belajar lebih baik dan daya tahan tubuh yang tinggi. Oleh karena itu, circuit training bukan hanya menjadi sarana peningkatan kebugaran, tetapi juga bagian dari strategi pendidikan kesehatan jangka panjang.

Dari hasil observasi selama pelaksanaan program, terlihat bahwa Siswa kelompok eksperimen menunjukkan sikap disiplin, antusias, dan semangat yang tinggi dalam mengikuti latihan. Ini memberikan dampak psikologis positif selain peningkatan fisik, sebagaimana dijelaskan oleh Trisandy dan Sugiyanto (2019), bahwa keterlibatan emosional dalam latihan turut mendukung pencapaian hasil optimal.

Penelitian ini memperkuat pentingnya integrasi program latihan fisik berbasis evidence dalam kurikulum PJOK. Program yang terstruktur dan disesuaikan dengan karakteristik Siswa terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional. Hal ini diperkuat oleh Setiawan (2021) yang mengusulkan pendekatan pembelajaran aktif dan aplikatif di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada belum adanya evaluasi lanjutan setelah program latihan berakhir. Penelitian lanjutan dengan periode pemantauan lebih panjang akan memberikan gambaran lebih jelas mengenai daya tahan hasil kebugaran tersebut.

Dengan demikian, latihan circuit training merupakan metode yang tidak hanya meningkatkan komponen kebugaran jasmani Siswa, tetapi juga berdampak positif pada aspek perilaku, psikologis, dan sosial mereka dalam konteks pendidikan jasmani sekolah.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif dari penerapan latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani siswa, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, durasi pelaksanaan program selama delapan minggu mungkin belum cukup untuk mengetahui dampak jangka panjang terhadap kebugaran jasmani siswa. Efek kebugaran yang diperoleh bisa bersifat temporer jika tidak dilanjutkan dengan program pemeliharaan.

Kedua, ruang lingkup penelitian terbatas pada satu sekolah, yakni SMP Negeri 2 Mataram, sehingga generalisasi hasil terhadap populasi siswa di wilayah lain dengan latar belakang sosial, budaya, dan geografis berbeda harus dilakukan dengan hati-hati.

Ketiga, meskipun pengukuran dilakukan menggunakan instrumen standar, kemungkinan adanya variasi individual dalam keterlibatan, semangat, dan kondisi fisik peserta dapat memengaruhi hasil posttest secara subjektif. Selain itu, faktor eksternal seperti cuaca, kondisi alat, dan suasana lingkungan saat tes berlangsung juga bisa memberi pengaruh.

Penelitian ini juga belum menyertakan evaluasi terhadap aspek psikologis Siswa, seperti motivasi dan kepuasan belajar selama program latihan, yang padahal sangat relevan dalam konteks pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan sampel yang lebih luas, durasi lebih panjang, serta memasukkan variabel psikologis dan sosial untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh tentang efektivitas circuit training dalam konteks pendidikan jasmani.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan circuit training secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Mataram. Seluruh komponen kebugaran jasmani yang diukur — yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan dan perut, daya ledak, serta daya tahan — mengalami peningkatan yang berarti pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa circuit training sebagai model latihan terstruktur, bervariasi, dan dinamis mampu memberikan stimulus fisik yang optimal bagi Siswa usia remaja, sehingga berdampak positif pada perkembangan aspek jasmaninya secara menyeluruh.

Latihan circuit training mendorong keterlibatan berbagai sistem organ tubuh secara bersamaan, khususnya sistem otot, pernapasan, dan peredaran darah, yang sangat penting dalam membentuk

kebugaran jasmani yang baik. Peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest pada kelompok eksperimen, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, memperkuat validitas temuan ini. Program latihan yang diberikan selama delapan minggu terbukti efektif dan efisien dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, semangat dan partisipasi aktif Siswa selama proses latihan juga menjadi indikator bahwa metode ini bukan hanya meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap sikap dan motivasi belajar Siswa.

Dengan demikian, latihan circuit training dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran PJOK yang adaptif, aplikatif, dan menyenangkan. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengintegrasikan metode ini dalam proses pembelajaran, baik sebagai latihan rutin maupun bagian dari program peningkatan kebugaran Siswa. Implikasi jangka panjang dari latihan ini diharapkan tidak hanya membentuk kebugaran fisik, tetapi juga gaya hidup aktif dan sehat pada Siswa sejak usia sekolah. Penelitian ini membuka peluang bagi kajian lanjutan dalam pengembangan model latihan fisik yang lebih inovatif, holistik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik di era modern.

Daftar Pustaka

- Afandi, S. N., Harmono, S., Firdaus, M., & Bekti, R. A. (2024). Pengaruh latihan circuit training terhadap kecepatan lari sprint 50 meter pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(1), 69–80.
- Arbianto, J., Hotimah, K., & Sumantri, R. J. (2022). Pengaruh sirkuit training terhadap kebugaran jasmani Siswa ekstrakurikuler futsal. *JOKER: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 45–53.
- Firmansyah, F., & Handayani, S. (2020). Tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 34–42.
- Hidayat, D. (2019). Urgensi kebugaran jasmani dalam dunia pendidikan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 21–29.
- Hassan, M. I., & Nurharsono, T. (2022). Pengaruh circuit training terhadap kebugaran anak usia 10–12 tahun. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 30–38.
- Iqbal, M., & Suropto, A. W. (2023). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani Siswa SMA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 50–58.
- Kusuma, H. (2021). Studi observasi kebugaran Siswa SMP N 2 Mataram. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 44–51.
- Maulana, R. (2022). Pengaruh circuit training terhadap kebugaran jasmani Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 15–22.
- Pamungkas, W. C. A., & Hardika, N. (2023). Pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan aerobik Siswa SMA. *Journal Sport Academy*, 1(2), 25–32.
- Putra, D., & Suryani, E. (2021). Strategi peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 53–60.
- Ramadi, N. H., & Arifin, M. S. (2021). Latihan circuit training dan kekuatan tendangan sabit. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 10–17.
- Risnawan, G. W., Arifin, R., & Amirudin, A. (2023). Pengaruh circuit training terhadap daya tahan kardiovaskular Siswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(1), 40–47.
- Rohman, A. (2021). Rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 3(1), 19–26.
- Setiawan, A. (2021). Pentingnya riset lokal dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Riset Pendidikan*, 9(1), 88–94.
- Suhartono, T. (2020). Perkembangan jasmani Siswa usia remaja. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(2), 60–66.