

## PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN CIRCUIT KEBUGARAN TERHADAP PENCAPAIAN STUDENT WELLBEING PADA MAPEL PJOK

<sup>1</sup>Novi Mauludiyah, <sup>2</sup>Anung Priambodo  
Novimauludiyah81@guru.smp.belajar.id

### ABTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimaksud untuk “meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportifitas serta kesadaran hidup sehat”. Artinya peserta didik setelah mendapat pembelajaran PJOK yang diberikan guru akan dapat memahami dan menerapkan kesadaran hidup sehat dan meningkatkan potensi fisik serta mempunyai sikap sportifitas yang tinggi. Pollard & Lee (2003) menunjukkan bahwa tidak ada definisi wellbeing yang menyatu dan konsisten dari para ahli, dan wellbeing bersifat multimensi dan tidak diukur melalui indikator defisit (kekurangan). Pollard & Lee (2003) mengidentifikasi terdapat lima dimensi kesejahteraan pada anak, yakni fisik, psikologis, kognitif, sosial, dan ekonomi.

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Kesejahteraan siswa menunjukkan derajat keefektifan fungsi siswa dalam komunitas sekolah (Fraillon, 2004), mengambil peran utama dalam pembelajaran (Department of Education and Children’s Service, 2005), dan mempengaruhi optimalisasi fungsi siswa di sekolah (Victorian Government, 2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) menurut Mulyasa (2010:49) bertujuan “meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportifitas serta kesadaran hidup sehat”. Artinya peserta didik setelah mendapat pembelajaran PJOK yang diberikan guru akan dapat memahami dan menerapkan kesadaran hidup sehat dan meningkatkan potensi fisik serta mempunyai sikap sportifitas yang tinggi.

Review literatur yang dilakukan oleh Pollard & Lee (2003) menunjukkan bahwa tidak ada definisi wellbeing yang menyatu dan konsisten dari para ahli, dan wellbeing bersifat multimensi dan tidak diukur melalui indikator defisit (kekurangan). Pollard & Lee (2003) mengidentifikasi terdapat lima dimensi kesejahteraan pada anak, yakni fisik, psikologis, kognitif, sosial, dan ekonomi. Dimensi fisik dari kesejahteraan misalnya kesehatan fisik, nutrisi, perawatan tubuh. Dimensi psikologis antara lain terkait dengan kepuasan hidup, resiliensi, dan harga diri. Dimensi kognitif antara lain meliputi

prestasi akademik, kemampuan kognitif. Dimensi sosial meliputi hubungan dengan orangtua, hubungan dengan teman sebaya, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial; serta dimensi ekonomi yang meliputi penilaian terhadap sumber daya ekonomi keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Huebner, dkk (2003) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat lima ranah yang mempengaruhi kepuasan hidup anak, yakni: keluarga, teman-teman, sekolah, diri sendiri (self) dan lingkungan. Di Inggris, Ress dkk (2010) yang melakukan penelitian terhadap kesejahteraan anak menemukan 10 ranah penting, yakni: keluarga, teman-teman, kesehatan, penampilan, penggunaan waktu luang, masa depan, rumah, uang dan kepemilikan, sekolah, dan pilihan dalam hidup.

Kanu & Rimpela (2002) mengembangkan model kesejahteraan sekolah dengan mengadopsi teori sosiologi mengenai kesejahteraan (welfare) dipadukan dengan konsep sejahtera (well-being) dalam entitas sekolah, sehingga kesejahteraan dikaitkan dengan pengajaran (teaching) dan pendidikan (education), dan dengan belajar (learning) dan prestasi (achievement). Kanu & Rimpela (2002) menyimpulkan terdapat empat variabel terkait dengan kesejahteraan siswa di sekolah yakni kondisi sekolah (fisik dan organisasi, layanan dan keamanan), relasi sosial (murid, guru, staf sekolah), pemenuhan

diri (kesempatan belajar sesuai dengan kapabilitas, mendapatkan umpan balik, semangat), dan status kesehatan.

Salah satu metode latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah metode latihan dalam bentuk bermain dan sirkuit. Alasan metode bermain dan metode sirkuit ini menjadi salah satu pilihan, karena dalam pelaksanaannya mampu meningkatkan motivasi belajar siswa 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 dalam bentuk permainan kecil olahraga yang diarahkan ke seluruh komponen-komponen peningkatan kebugaran jasmani. Metode bermain ini memberikan ruang dan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk aktif bergerak. Tugas guru PJOK memberikan kesempatan tersebut melalui strategi pembelajaran yang menarik, edukatif, variatif, dan inovatif. Lutan (2002:21) menjelaskan bahwa, Siswa akan lebih aktif bergerak dan menguasai materi pelajaran jika pengalaman belajar diatur sedemikian rupa sehingga siswa mempunyai kesempatan untuk membuat suatu refleksi penghayatan, mengungkapkan dan mengevaluasi apa yang dipelajari dengan sendiri.

Beberapa circuit latihan kebugaran yang di uji cobakan antara lain tiap sesinya. Pos 1) Lolitung ( Lompat Tali Sambil Berhitung ) disini siswa disajikan media pembelajaran yaitu tali, cone warna warni atau bisa dimodifikasi dengan piring plastik warna-warni. Sama dengan kegiatan di Pos 1, yaitu siswa dibagi menjadi beberapa regu, dan tiap regu berisi 3 siswa yang dua siswa melakukan kegiatan lompat tali dan satu siswa bertugas mengambil piring jika temannya yang melakukan lompat tali sudah menyelesaikan misinya. Disini misinya adalah lompat sebanyak tujuh lompatan berhak untuk mengambil cone atau piring plastik warna-warni. Pos 2) Bangtibo (Bangun Tidur Botol) dimana siswa dibagi dalam dua group masing-masing regu akan saling berlomba menidurkan botol dan regu lawan

akan membangun botol, kegiatan Bangtibo ini dilaksanakan dalam waktu 15 menit.

Tujuan dari penelitian ini antara lain 1) Diupayakan Guru dapat mengetahui tingkat kualitas kebugaran siswa, 2) Setelah pembelajaran diupayakan siswa dapat meningkatkan tingkat kebugaran pribadinya dengan berlatih secara mandiri dirumah, 3) Siswa mampu meningkatkan perbendaharaan pola gerak dan pola latihan secara terukur, 4) Pada akhir pelajaran siswa dapat merasakan sebuah kepuasan dan rasa senang terhadap pembelajaran PJOK.

## **METODE PENELITIAN**

### **Setting**

Penelitian ini dilakukan di keseluruhan siswa Kelas IX SMP Negeri I Dringu baik Putra ataupun Putri, yang merupakan lembaga sekolah negeri.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah Keseluruhan siswa kelas IX SMP Negeri I Dringu angkatan 2022/2023 yang berjumlah 107 Siswa yang ikut dalam Pembelajaran PJOK ( Purposive Sampling ).

### **Sumber Data**

Sedangkan teknik pengambilan data, Purposive sampling menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Dimana data diperoleh dari peristiwa pembelajaran yang setelah pembelajaran siswa diberi angket sebagai pertanyaan penelitian.

### **Analisis Data**

Dari hasil keseluruhan angket penelitian kemudian di bedakan siswa Putra dan Putri untuk di analisis dengan menggunakan Microsoft Excel sehingga di ketahui Rata-Rata dan Standart Deviasi pada setiap pertanyaan. Menggunakan *Likert scale* atau skala likert merupakan skala penelitian yang dipakai untuk mengukur sikap dan pendapat. Skala ini digunakan untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan responden menunjukkan tingkat persetujuan terhadap serangkaian pertanyaan.

Biasanya pertanyaan yang dipakai untuk penelitian disebut variabel penelitian dan ditetapkan secara spesifik.

Dari hasil angket yang berikan kepada siswa maka proses selanjutnya adalah proses pengolahan dokumen/ Dokumentasi. Berdasarkan Pengolahan Dokumen diketahui hasil survey sebagai berikut :

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Siswa Putra

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS	Jml
1	Saya penuh perhatian saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.	25	25	0	0	50
2	Saya mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.	36	13	0	1	50
3	Saya senang mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" karena dapat menghilangkan kejenuhan berpikir.	27	19	4	0	50
4	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat meningkatkan solidaritas antar teman	30	19	0	1	50
5	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat menambah rasa percaya diri saya	18	26	6	0	50
6	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat menanamkan sikap disiplin pribadi saya.	23	24	3	0	50
7	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat menanamkan sikap sportifitas pada diri saya.	27	23	0	0	50
8	Dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani saya merasa bahagia	31	18	1	0	50
	<b>JUMLAH</b>	217	167	14	2	
	%	<b>54,25</b>	<b>41,75</b>	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>	
	Standart Deviasi	5,4	4,4	2,3	0,5	

#### Siswa Putri

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS	Jml
1	Saya penuh perhatian saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.	26	30	0	1	57
2	Saya mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.	34	21	2	0	57
3	Saya senang mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" karena dapat menghilangkan kejenuhan berpikir.	33	20	3	1	57
4	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat meningkatkan solidaritas antar teman	37	19	0	1	57
5	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat menambah rasa percaya diri saya	14	40	3	0	57
6	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat menanamkan sikap disiplin pribadi saya.	16	39	2	0	57
7	Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran "Circuit Kebugaran" dapat menanamkan sikap sportifitas pada diri saya.	23	29	4	1	57
8	Dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani saya merasa bahagia	43	13	1	0	57
	<b>JUMLAH</b>	226	211	15	4	
	%	<b>49,6</b>	<b>46,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,9</b>	
	Standart Deviasi	10,2	9,9	1,5	0,5	

Dari pengolahan data diatas diperoleh hasil, yang berikan secara deskripsi dari semua pertanyaan angket sebagai berikut :

**1. Saya penuh perhatian saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.**

Terdapat sebanyak 22 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 26 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 25 siswa putra dan 30 siswa putri. Artinya keseluruhan siswa mengikuti pembelajaran circuit kebugaran dengan penuh perhatian.

**2. Saya mengikuti pembelajaran “Circuit Kebugaran” dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.**

Terdapat sebanyak 36 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 34 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 13 siswa putra dan 21 siswa putri. Sedangak 2 Siswa Putri tidak setuju. Artinya siswa mengikuti pembelajaran circuit kebugaran dengan penuh semangat dan bersungguh akan tetapi masih terdapat 2 siswa putri yang tidak bersemangat. Hal ini sangat dimungkinkan terjadi karena kedua siswa putri tersebut sedang berhalangan atau datang bulan ( Hasil Wawancara secara Pribadi ).

**3. Saya senang mengikuti pembelajaran “Circuit Kebugaran” karena dapat menghilangkan kejenuhan berpikir.**

Terdapat sebanyak 27 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 33 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 19 siswa putra dan 20 siswa putri. Sedangak 4 Siswa Putra dan 3 Siswa Putri tidak setuju. Artinya masih terdapat 7 siswa yang tidak merasa senang dengan kegiatan cirkuit kebugaran ini.

**4. Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran “Circuit Kebugaran” dapat meningkatkan solidaritas antar teman.**

Terdapat sebanyak 30 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 37 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 19 siswa putra dan 19 siswa putri. Artinya pembelajaran Circuit kebugaran ini dapat meningkatkan solidaritas antar teman.

**5. Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran “Circuit Kebugaran” dapat menambah rasa percaya diri saya.**

Terdapat sebanyak 18 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 14 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 26 siswa putra dan 40 siswa putri. Masih terdapat 7 siswa putra tidak setuju dan 3 siswa putri. Artinya kedua latihan circuit kebugaran belum bisa penuh meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa terbukti dengan adanya 7 siswa yang menjawab tidak setuju.

**6. Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran “Circuit Kebugaran” dapat menanamkan sikap disiplin pribadi saya.**

Terdapat sebanyak 23 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 16 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 24 siswa putra dan 39 siswa putri. Masih terdapat 3 siswa putra tidak setuju dan 2 siswa putri.

**7. Saya merasa setelah mengikuti pembelajaran “Circuit Kebugaran” dapat menanamkan sikap disiplin pribadi saya.**

Terdapat sebanyak 27 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 23 juga menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 23 siswa putra dan 29 siswa putri. Masih terdapat 4 siswa putri tidak setuju. Artinya latihan circuit kebugaran ini dapat meningkatkan disiplin diri siswa.

**8. Dengan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani saya merasa bahagia.**

Terdapat sebanyak 31 Responden Putra yang menjawab Sangat Setuju, Putri 43 juga

menjawab Sangat Setuju. Sedangkan yang menjawab setuju sebanyak 18 siswa putra dan 13 siswa putri. Masih terdapat 1 siswa putri tidak setuju dan 1 siswa putra. Artinya mayoritas siswa merasa bahagia dengan latihan circuit kebugaran ini sehingga diakhir pembelajaran siswa merasa bahagia.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil analisis data, dapat ditarik suatu kesimpulan umum yang bisa dideskripsikan, dengan model pembelajaran circuit kebugaran jasmani ini, siswa sangat penuh perhatian, melaksanakan kegiatan dengan bersungguh-sungguh, penuh semangat sehingga dapat menghilangkan kejenuhan berfikir, meningkatkan solidaritas antar teman, meningkatkan rasa percaya diri, menumbuhkan sikap disiplin diri dan sikap sportif serta timbul rasa bahagia setelah pembelajaran. Perasaan-perasaan inilah yang menjadi tujuan dari semua pembelajaran yaitu Student Wellbeing.

Berdasarkan simpulan diatas mengandung suatu implikasi yang sangat besar antara lain, kesuksesan suatu pembelajaran harus didukung oleh Guru yang kreatif, siswa yang aktif beserta dukungan dari semua warga sekolah. Berdasarkan penelitian ini juga bahwa nilai-nilai positif kehidupan sehari-hari bisa didapatkan siswa dari suatu kegiatan yang kreatif dan menyenangkan. Metode pembelajaran circuit kebugaran ini tanpa terasa juga bisa menumbuhkan solidaritas, kerjasama yang pada akhirnya memberikan rasa bahagia serta kepuasan tersendiri bagi setiap siswa, dikarenakan adanya kompetisi yang fair penuh canda namun serius.

### Saran

Sesuai dengan hasil kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran untuk perbaikan ke depannya sebagai berikut:

1. Bagi Siswa  
Dalam upaya pengembangan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik, disarankan untuk memprogramkan bentuk-bentuk model latihan fisik lain dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai keluasaan gerak jasmani yang lebih baik di masa yang akan datang.
2. Bagi Guru  
Dalam upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa, dianjurkan untuk memilih model latihan yang cocok dengan tingkat karakteristik individu yang dilatih dalam proses pembelajaran, serta merancang materi kreatif latihan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi sehingga timbulnya ketertarikan dan motivasi siswa dalam melakukannya.
3. Peneliti Lain  
Untuk peneliti selanjutnya yang akan mengkaji dan meneliti tentang berbagai metode latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani, diharapkan memilih dan mencermati metode latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan individu yang dilatih agar tujuan yang diinginkan tepat sasaran.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lutan, Rusli. 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jendral Olahraga.
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). Well-being in school: a conceptual model. *Health Promotion International*, Vo. 17 (1), 79 – 89.

Konvensi Hak-hak Anak Majelis Umum PBB Tahun 1989. [http://www.unicef.org/magic/media/documents/RC\\_bahasa\\_indonesia\\_version\\_pdf/](http://www.unicef.org/magic/media/documents/RC_bahasa_indonesia_version_pdf/). Diunduh pada tanggal 12 April 2013.

Pollard, EL., & Lee, P.D. (2003). Child well-being: A systematic review of literatur, *Social Indicators Research*, vol 61, no.1, pp. 59-78.

Rees, G., Goswani, H. & Bradshaw, J. (2010). Developing an index of children's subjective well being in England. <http://www.childrenssociety.org.uk>.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Sulhan, Najib. 2011.