

**INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS
UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP
LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP
KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA**

Oleh :

Oswaldus Mario Rua¹

Kristianus Fallo²

Pius A. L. Berek³

SMPK Don Bosco Atambua

Alamat: JL. St. Yohanes Bosco Halifehan, Tulamalae, Kec. Atambua Barat, Kab. Belu,
Nusa Tenggara Timur (85714)

Korespondensi Penulis: riom4742@gmail.com

Abstract. *Physical education, sports and health are learning designed to improve all aspects of a person's self, both related to motoric, physical and psychological aspects. The aim of this research is related to physical aspects. One of them is to increase student interest in physical fitness training for students at SMPK Don Bosco Atambua class VIII A. The method used in this Best Practice is semi-experimental by innovative circuit training based on used goods in the form of aqua bottles and the like to improve human physical fitness. The writing of this scientific work uses qualitative methods and data collection methods through observation, interviews and documentation techniques. This research shows that by using a circuit training method based on used goods, children have a higher interest in sports related to physical fitness training. This was achieved because researchers found a new way of physical fitness training that included facilities made from used goods. The author discovered something new related to how to increase students' interest in physical fitness training through circuit training based on used goods.*

Keywords: *Students, Circuit Training, Used Goods, Interests*

Received January 23, 2024; Revised January 27, 2024; January 31, 2024

*Corresponding author: admin@mediaakademik.com

INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA

Abstrak. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan merupakan pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan keseluruhan aspek didalam diri seseorang, baik berkaitan dengan aspek motorik, fisik dan psikis. Tujuan dari penelitian ini berkaitan dengan aspek fisik. Salah satunya untuk meningkatkan minat siswa dalam latihan kebugaran jasmani terhadap siswa- siswi SMPK Don Bosco Atambua kelas VIII A. Metode yang digunakan dalam Best Practice ini adalah semi eksperimen dengan cara inovasi *circuit training* berbasis barang bekas berupa botol aqua dan sejenisnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani manusia. Penulisan karya ilmiah ini menggunakan metode kualitatif dan cara pengumpulan data melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode *circuit training* berbasis barang bekas, anak-anak lebih memiliki minat olahraga yang tinggi terkait dengan Latihan kebugaran jasmani. Hal ini diperoleh karena peneliti menemukan cara baru dalam latihan kebugaran jasmani yang disertakan dengan fasilitas-fasilitas dari barang bekas. Penulis menemukan hal baru terkait dengan cara meningkatkan minat siswa untuk latihan kebugaran jasmani melalui *Circuit Training* berbasis barang bekas.

Kata kunci: Siswa, *Circuit Training*, Barang Bekas, Minat Bakat.

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan keperibadian. Fungsi dari olahraga tidak hanya untuk kesehatan, namun sebagai suatu sarana pendidikan bahkan prestasi.¹

Prestasi berkenaan dengan berbagai hal dan salah satunya adalah terkait dengan perlombaan dan kompetisi-kompetisi yang biasanya diadakan di tingkat kabupaten bahkan tingkat Internasional. Tujuan lomba yang diadakan adalah untuk memberi kesempatan kepada setiap orang lebih leluasa mengembangkan bakatnya. Salah satu komponen utama yang dipercaya menjadi acuan dalam mengembangkan minat dan bakat seorang anak adalah melalui pembelajaran PJOK.

¹ Muhamad Salabi. Pengaruh Latihan *Circuit Training* Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok, Vol 8, No, 2. (2001). 304

Kegiatan olahraga yang dituangkan didalam Pendidikan PJOK tidak saja ditujukan pada pengembangan fisik akan tetapi pengembangan seseorang secara menyeluruh. Salah satunya adalah meningkatkan kebugaran Jasmani.²

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan tubuh yang semangat melalui berbagai kegiatan. Kebugaran ini diperoleh melalui latihan fisik yang teratur,³ yang tentunya difasilitatori oleh pendidik.

Pendidikan saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat khususnya terkait teknologi. Dengan demikian dalam pembelajaran di era milenial ini yang dikenal dengan era 5.0, anak-anak telah dibekali dengan kemampuan teknologi yang memadai. Kecerdasan buatan dalam hal ini teknologi menjadi komponen utama dan manusia hanya sebagai operatornya. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi bukan lagi suatu media yang hanya digunakan untuk berbagi informasi melainkan untuk menjalani kehidupan secara menyeluruh.

Pendidikan saat ini adalah Pendidikan yang berbasis teknologi. Tentu teknologi sangat diandalkan dalam belajajaran. Setiap kegiatan tidak terlepas dari peralatan elektronik. Bahkan terkait dengan olahraga, mereka lebih asyik bermain game seperti game lari, bola kaki dan permainan lainnya. Dengan demikian mereka cepat jenuh dan lebih tertarik berolahraga secara online di banding praktek di lapangan. Dampaknya adalah kesehatan mereka sendiri terganggu. Salah satunya adalah melemahnya ketahanan tubuh dari anak.

Melihat kondisi diatas para pendidik dituntut untuk memiliki kapasitas kreatif yang tinggi, sehingga mengalihkan pandangan siswa didik bahwa berolahraga menjadi sarana yang sangat penting dalam menjaga kesehatan. Selain dari itu kreatifitas guru dapat mengatasi rasa kebosanan pada siswa-siswi terhadap pembelajaran PJOK yang dipandang monoton.

Dari hasil observasi di lapangan, peneliti melihat bahwa tidak ada larangan dari Lembaga terkait dengan fasilitas yang digunakan. Fasilitas tidak harus berbasis teknologi. Guru hanya dituntut oleh keadaan untuk lebih kreatif menggunakan media demi keberlangsungan pembelajaran yang lebih efektif.

² Masri'an, dkk. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta: Erlangga, 2016, hlm 1

³ Masri'an, dkk.op. cit., hlm. 174

INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA

Dari pemikiran di atas, penulis menemukan metode latihan baru sebagai cara untuk mencegah kebosanan dari siswa-siswi, terutama kebosanan terhadap latihan kebugaran jasmani. Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain: latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan otot, keseimbangan dan kelentukan.⁴

Metode latihan yang dikembangkan untuk latihan kebugaran jasmani adalah dengan menggunakan metode *circuit training* berbasis barang bekas. Tujuan penulis menerapkan metode *circuit training* berbasis barang bekas sebagai sarana, bukan saja untuk meningkatkan minat olahraga siswa, namun untuk mengatasi juga kekurangan fasilitas yang ada di sekolah terutama bagi sekolah-sekolah yang terpencil.

TINJAUAN PUSTAKA

Inovasi

Inovasi merupakan suatu penemuan baru yang memuat ide, pikiran, barang, kejadian serta metode yang belum pernah ada sebelumnya baik itu suatu penemuan yang bersifat mutlak maupun pembaharuan dan penyempurnaan gagasan yang sudah ada. Kemudian (Sa'ud 2017) berpendapat bahwa Inovasi biasanya muncul berkaitan dengan suatu permasalahan yang membutuhkan pemecahan.⁵

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa inovasi adalah suatu usaha dari manusia untuk menemukan hal-hal yang baru. Penemuan ini didasari dari perubahan-perubahan dari aspek-aspek yang ditemukan sebelumnya.

Barang Bekas

Menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, barang diartikan sebagai benda yang berwujud sedangkan arti kata bekas adalah sisa habis dilalui, sesuatu yang menjadi sisa dipakai. Media bahan bekas adalah media atau alat bantu pembelajaran yang terbuat dari bahan-bahan bekas. Jadi barang bekas merupakan suatu benda yang sudah pernah digunakan baik digunakan sekali maupun berulang kali.

⁴ Dwi Sarjiyanto dan Sujarwadi, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII SMP/MTs. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, 2010, hal. 137-138

⁵ Dewi Maryam dkk. Inovasi Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Media Audivisual La'ali Nur aida, vol 7, No 1, 2020. 43

Circuit Training

Circuit training merupakan suatu latihan yang dilakukan di beberapa pos-pos tertentu yang telah dipersiapkan dan di setiap pos terdapat bentuk latihan tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh.

Kebugaran Jasmani

Kirkendal (1987). Tokoh ini mengemukakan, kebugaran jasmani adalah kemampuan kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari- hari dengan semangat dan tanpa menimbulkan kelelahan. Dalam hal ini seseorang memiliki energi untuk menikmati waktu luang serta menghadapi berbagai macam keadaan-keadaan darurat setiap hari.

kebugaran jasmani selalu berkaitan dengan kondisi fisik. Semangat dan lelahnya seseorang bergantung pada kondisi tubuh. Untuk memperoleh kondisi tubuh yang baik maka seseorang perlu melakukan latihan kebugaran jasmani sehingga seseorang tetap semangat dalam melakukan aktifitas-aktifitas setiap hari.⁶

Minat

Minat adalah suatu perasaan suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh untuk menyukai (Slameto, 2013). Minat merupakan perasaan tertarik atau menyukai terhadap suatu hal atau kegiatan. Minat itu tumbuh dari perasaan seseorang tanpa adanya dorongan dari orang lain.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Karena penulis melakukan penelitian menggunakan pengumpulan data dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi maka jenis metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode kualitatif.

Metode kualitatif merupakan metode artistik sebab bersifat seni atau disebut juga metode *interpretive* karena hasil yang diperoleh berasal dari hasil interpretasi terhadap data yang ditemukan didalam lapangan.⁷

⁶ Iwan Saputra. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa, Jurnal Ilmu Keolahragaan, vol 14, No 1, (2015).58-60

⁷ Prof. Dr. Sugiyono. op. cit., hlm. 13-14

INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA

Teknik Pengumpulan data

Penulis menggunakan beberapa cara dalam pengumpulan data diantaranya adalah wawancara, observasi Partisipatif dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini penulis dipermudah sebab peneliti adalah seorang guru olahraga di tempat pengambilan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah teknik wawancara. Dalam penelitian ini penulis mewawancarai dua guru PJOK dan dua siswa SMPK Don Bosco Atambua kelas VIII A. Dalam tahap awal wawancara, penulis menyiapkan pertanyaan-pertanyaan tertulis sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan wawancara.

Teknik pengambilan data yang kedua adalah teknik observasi partisipatif. Dalam observasi ini peneliti mengamati lebih dekat sumber data. Peneliti secara langsung berperan dalam setiap pekerjaan yang dilakukan oleh sumber data, dalam hal ini adalah siswa-siswi. Peneliti benar-benar merasakan segala kejadian suka maupun duka di lingkungan atau tempat pengambilan data.⁸

Teknik pengambilan data selanjutnya adalah metode dokumen/ dokumentasi. Dokumen merupakan catatan yang berupa bukti baik itu bukti dalam bentuk tulisan, gambar, dan karya lainnya.⁹ Dokumen yang peneliti gunakan adalah dokumen berupa foto dan video. Di bagian lampiran terdapat beberapa foto dan juga tersedia link video yang dapat di akses di *youtube*. Foto dan video tersebut di ambil oleh peneliti di tempat penelitian. Foto yang ada menjelaskan tentang situasi latihan kebugaran jasmani menggunakan media *circuit training* berbasis barang bekas. Dan video yang ada memuat wawancara dengan narasumber. Teknik pengambilan foto dan video menjadi sumber pendukung untuk meyakinkan semua pembaca tentang hasil penelitian bahwa penelitian ini sangat kredibel.

Selain metode-metode diatas penulis menggunakan berbagai sumber dari beberapa buku, jurnal dan karya tulis lainnya sebagai sumber pendukung dalam penulisan ini.

Setelah penulis mengumpulkan data, penulis melakukan interpretasi menggunakan analisis data atau menguraikan. Dari hasil wawancara dan observasi, penulis melakukan interpretasi, kemudian hasil interpretasi yang ada penulis menyusun menggunakan pola

⁸ Prof. Dr. Sugiyono.op. cit., hlm. 310-311

⁹ Ibid., hlm. 174. hal 329

pikir dan kalimat tersendiri sehingga data yang direkap merupakan data asli dari penulis sendiri.

Waktu dan Tempat Pengambilan data

Lokasi penelitian yang dilakukan penulis bertempat di SMPK Don Bosco Atambua. Penulis melaksanakan penelitian ini Mulai dari tanggal 10 November 2023 sampai dengan 12 Desember 2023.

Populasi dan sampel penelitian

Penelitian menggunakan populasi siswa SMPK Don Bosco Atambua kelas VIII A. Peneliti mengambil sampel 8 (delapan) orang siswa dan siswi yang berusia sekitar 13- 14 tahun.

Teknik Penilaian

Penilaian yang dilakukan untuk mengetahui hasil dari penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi untuk mengetahui perkembangan minat dari siswa-siswi terhadap latihan kebugaran jasmani. Akhir dari latihan, secara langsung penulis mewawancarai 8 siswa-siswi yang adalah subyek dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Circuit training

1. Pengertian *Circuit Training*

Circuit training merupakan suatu latihan yang berkaitan dengan fisik. Tujuan latihan ini adalah untuk memperbaiki kebugaran seluruh tubuh baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan beberapa komponen lainnya. *Circuit training* biasanya terdiri dari beberapa pos-pos tertentu yang sudah dipersiapkan dengan beberapa latihan kebugaran jasmani, tergantung dari kebutuhan.

2. Gambaran umum tentang *circuit training*

- a. Terdapat pos-pos yang telah dipersiapkan. Jumlah pos-pos yang dipersiapkan disesuaikan dengan kebutuhan.
- b. Di setiap pos siswa-siswi melakukan satu bentuk Latihan
- c. Latihan berkaitan dengan kondisi fisik, yang berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.

INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA

- d. Latihan dapat dilakukan dengan menggunakan beban atau tanpa beban
- e. Bentuk latihan di setiap pos berbeda-beda.

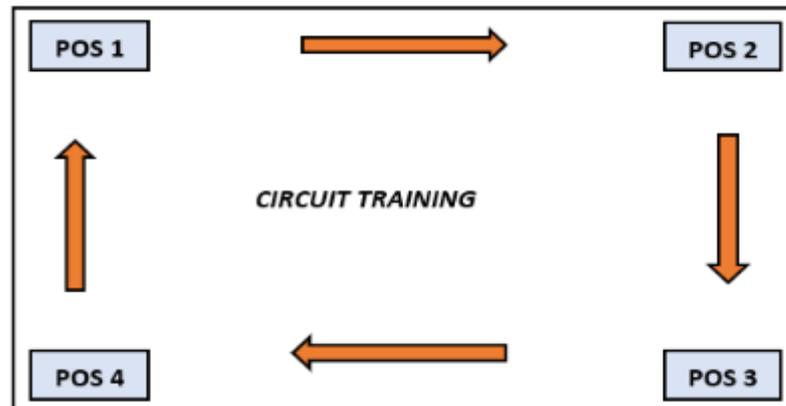
Menurut Yakobus Mau seorang guru PJOK SMPK Don Bosco Atambua, *circuit training* yang akan dilakukan oleh peneliti sangat berbeda dengan *circuit training* biasa. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *circuit training* yang ada dalam penelitian sangat efektif dibanding *circuit training* biasa.

3. Area *circuit training* serta fasilitas dari barang bekas

Denah *circuit training* yang terdapat di dalam penelitian ini berbentuk persegi panjang yang di dalamnya terdapat 4 Pos utama. Pos-pos yang ada berisikan latihan - latihan yang berbeda. Pos pertama berisikan latihan *Push up* dengan fasilitasnya terbuat dari sandal bekas. Di pos kedua terdapat latihan *back up* yang di dalamnya terdapat latihan *back up* dengan fasilitasnya adalah boneka yang terbuat dari gabus. kemudian di pos ketiga terdapat latihan *squat jump* dengan fasilitasnya adalah botol plastik berukuran kecil dan sebuah tiang yang digunakan untuk menggantung botol aqua plastik. Selanjutnya di pos ke 4 terdapat latihan *sit up* dan fasilitas pendukungnya adalah sebuah batu yang dibungkus dengan kertas buram dan berfungsi sebagai pemberi beban.

Selain dari pos yang disediakan, terdapat beberapa rintangan di antara keempat pos tersebut. Di antara pos satu dan dua terdapat rintangan berupa lari *zig-zag* yang dilengkapi dengan fasilitas dari *eco brick* (sebuah botol yang berisikan sampah-sampah plastik yang telah digunting kecil-kecil). Di antara pos kedua dan ketiga terdapat rintangan jalan lurus dengan menjaga keseimbangan di atas lakban berwarna hitam. Kemudian terdapat lari *sprint* di antara pos ke tiga dan ke empat. Selanjutnya adalah rintangan berupa lompat yang dilengkapi dengan fasilitas tali rafia.

4. Pelaksanaan Circuit Training



Gambar 1. Alur latihan *circuit training*

□ : Pos
→ : Rintangan

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari 8 siswa-siswi. 4 siswa dan 4 siswi. Pelaksanaannya adalah ketika lifrik dibunyikan siswa atau siswi yang berkesempatan akan mulai melakukan latihan dari pos pertama. Siswa tersebut mulai melakukan *push up* semampunya dan secepat mungkin hingga 8 kali gerakan yang dihitung oleh siswa yang ditugaskan untuk menjaga pos 1. Setelah dari pos 1 siswa akan lari zig-zag secepat mungkin ke pos 2 dan melakukan *back up*. Dinamikanya sama seperti yang dilakukan di pos pertama. Setelah dari pos 2 siswa akan menelusuri area jalan cepat di atas isolasi berwarna hitam ke pos 3. Di pos tiga siswa akan *squat jump* dan lari sprint ke pos 4 yang dilanjutkan dengan sit up. Selanjutnya siswa berlari ke pos 1 melewati rintangan lompat tali. Sebagai tantangan peneliti menggunakan waktu dengan tujuan agar siswa-siswi lebih cepat dalam melakukan gerakan.

Pada awal latihan, peneliti telah mempersiapkan 2 tahap dalam latihan. Pertama peneliti memberikan waktu latihan di setiap pos 30 detik dan pada tahap kedua peneliti memberikan waktu 1 menit dalam setiap latihan. Tujuannya adalah untuk melihat minat serta kondisi fisik dan psikologis siswa setelah melakukan latihan.

Setelah melakukan latihan pada tahap pertama, ada beberapa pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh peneliti kepada siswa-siswi. Pertanyaan pertama memuat pembahasan mengenai kondisi fisik dan perasaan setelah melakukan latihan. Rata-rata semua siswa-siswi memiliki jawaban yang sama bahwa mereka tidak merasa

INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA

capek dan mereka sangat senang dalam melakukan kegiatan tersebut. Hal demikian juga dikatakan serupa setelah selesai latihan ditahap kedua.

Menurut siswa-siswi mereka semangat melakukan kegiatan tersebut sebab latihan-latihan yang ada telah dipersiapkan terlebih dahulu secara teratur dan dilengkapi dengan berbagai fasilitas pendukung yang unik dari barang bekas¹⁰

Dari pendapat para siswa tersebut membuktikan bahwa siswa masih saja memiliki minat yang tinggi dalam latihan. Pendapat ini memberikan kesan positif bahwa dengan menggunakan metode *circuit training* yang dilengkapi dengan fasilitas-fasilitas barang bekas, minat siswa dalam latihan kebugaran jasmani semakin meningkat. Bertolak dari hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa kebugaran jasmani siswa-siswi benar-benar dibentuk.

Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu latihan terprogram.¹¹ Menurut Giriwijoyo (2007:43) Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani berkenaan dengan semua unsur fisik. Keadaan fisik yang fit dapat merespon secara baik segala aktifitas yang dilakukan setiap hari, dengan demikian keberhasilan suatu pekerjaan didasari oleh kondisi jasmani manusia. Terdapat unsur-unsur yang perlu diketahui dalam latihan kebugaran jasmani yaitu kekuatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah faktor internal (berasal dari dalam diri) dan faktor eksternal (yang berasal dari luar diri seseorang). Faktor Internal, berkaitan dengan “umur, jenis kelamin, genetik, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan makanan dan juga minuman-minuman yang tingkat gizi terhadap kesehatan manusia sangat kurang. Contoh seperti makanan-makanan yang mengandung bahan kimia, minuman-minuman yang mengandung alkohol, rokok dan sebagainya. Selain itu pola istirahat yang tidak teratur.

¹⁰ Wawancara siswa-siswi SMPK Don Bosco Atambua

¹¹ Dwi Sarjiyanto dan Sujarwadi. op. cit., hlm. 136

3. Manfaat Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.

Untuk memperoleh kesehatan fisik dan psikis yang lebih baik, tentunya seseorang siswa harus menjalankan olahraga secara teratur. Siswa-siswi perlu diperbiasakan dengan berolahraga sejak dini sehingga pertumbuhan jasmani mereka tidak terganggu. Kesehatan seseorang dilihat dari penampilan jasmaninya. Kebugaran jasmani yang baik dilihat dari kondisi tubuh yang fit saat melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat penting didalam kehidupan seseorang sebab aktifitas setiap hari memerlukan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam merespon atau menyesuaikan diri dengan aktivitas setiap hari.¹² Selain dari itu manfaat lain adalah untuk membentuk gerak, prestasi, sosial dan pertumbuhan fisik. Salah satu pertumbuhan gerak adalah rasa keinginan untuk bergerak dan mengembangkan sikap yang baik. Prestasi berhubungan dengan kemampuan belajar yang optimal berdasarkan daya konsentrasi dan kepercayaan pada diri sendiri. Kemudian pertumbuhan sosial berkaitan dengan kerja sama dengan orang lain di dalam kelompok kecil, bertanggung jawab serta rasa peduli terhadap orang lain. Adapun manfaat untuk pertumbuhan fisik berhubungan dengan pola hidup sehat yang baik agar mengatasi stres terhadap lingkungan serta melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal.¹³

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Menurut Ki Hadjar Dewantara Pendidikan merupakan usaha kebudayaan dalam menumbuh kembangkan jiwa dan raga siswa-siswi, agar dalam garis kehidupannya dan pengaruh lingkungan siswa-siswi tersebut dapat memperoleh kemajuan yang lebih baik. Salah satu cara adalah dengan berolahraga.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan keperibadian. Dalam dunia Pendidikan, kegiatan olahraga dituangkan dalam pembelajaran PJOK. Tujuan pembelajaran ini bagi siswa tidak saja ditujukan pada pengembangan fisik namun pengembangan seseorang secara menyeluruh.

¹² Iwan Saputra. Op. cit., hlm. 58

¹³ Masri'an, dkk. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta: Erlangga, 2021. hlm. 223-224

INOVASI *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS BARANG BEKAS UNTUK MENINGKATKAN MINAT SISWA TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VIII A SMP KATHOLIK DON BOSCO ATAMBUA

Seorang guru memiliki peran penting didalam pembelajaran. Jika guru tidak berinovasi, terlebih di masa sekarang yang telah dikenal sebagai dunia teknologi, tentu akan memberikan dampak begatife bagi siswa-siswi. Tidak heran jika keadaan ini akan mengganggu pembelajaran di sekolah, terutama yang berkaian dengan penelitian ini yaitu terkait olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Seseorang yang memperoleh kebugaran jasmani yang baik, akan mempengaruhi seluruh unsur fisiknya. Kondisi fisiknya akan lebih fit. Dengan demikian seseorang mampu melakukan kegiatan sehari-harinya dengan baik. Dapat dikatakan bahwa kondisi tubuh yang tidak fit tentu akan mempengaruhi keberhasilan suatu pekerjaan yang dilakukan seseorang.

Dari masalah diatas peneliti berpikir keras untuk menemukan bagaimana cara yang tepat untuk meningkatkan minat siswa dalam latihan kebugaran jasmani.

Dari situasi diatas peneliti menemukan latihan *circuit training* berbasis barang bekas untuk menjawab persoalan yang ada. Dari hal inilah peneliti mencoba membuat suatu uji coba bersama beberapa anak dari kelas VIII A SMPK Don Bosco Atambua.

Saran

Hasil dari penelitian yang di peroleh sudah berjalan dengan baik sebagaimana yang diharapkan. Namun tidak menutup kemungkinan bagi peneliti untuk memberikan saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan inovasi-inovasi demi kemajuan pendidikan pada umumnya. Adapun saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

1. Peneliti selanjutnya dapat memperluas penellitian terkait dengan bentuk-bentuk dari latihan kebugaran jasmani serta memvariasikan latihan *circuit training*.
2. Hendaknya peneliti menggunakan metode-metode dan teknik pengambilan data yang lebih akurat agar data yang diperoleh lebih lengkap dan kredibel

DAFTAR REFERENSI

Buku

- Dwi Sarjiyanto dan Sujarwadi, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII SMP/MTs. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Masri'an, dkk. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta: Erlangga, 2016.
- Masri'an, dkk. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta: Erlangga, 2021.
- Prof. Dr. Sugiyono. Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2015.

Jurnal

- Dewi Maryam dkk. 2020 Inovasi Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Melalui Media Audivisual La'ali Nur aida, Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 7, (1), 43.
- Iwan Saputra. 2015 Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14 (1), 58.
- Luthfi Abdurrahman. 2021 Teknologi Informasi Dalam Mengembangkan Inovasi Pendidikan, Seri Publikasi Pembelajaran, 1, (2), 1-2.
- Muhamad Salabi. 2021 Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok: Jurnal Ilmiah IKIP Mataram, 8 (2), 304 .
- Marianus Subandowo. 2020 Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp Arif Luqman Hakim1, Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga, 5, (1), 88.89.

Sumber Wawancara

- Wawancara dengan Bapak Yakobus Mau, Yosep Bere Lete, Chatrine Gabriela Putri Wodo dan Kevin De Araujo Padatu serta 8 siswa-siswi SMPK Don Bosco Atambua lainnya.