

PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT TERHADAP MOTIVASI SISWA MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Adhil Adhennin*, Bernard Djawa

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*adhiladhennin@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Motivasi adalah salah satu faktor penting siswa untuk melaksanakan gerak dan mengikuti instruksi guru dalam pembelajaran. Motivasi adalah sebuah bentuk rasa ingin melakukan sebuah tindakan yang terdapat dalam diri seseorang yang menjadi daya penggerak bagi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan untuk menjadi lebih baik. Permainan sirkuit adalah model pelatihan yang ditujukan agar fungsi kerja kelompok otot bekerja secara berurutan dengan proses penyampaian permainan yang sengaja dibuat dan dibentuk dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa stasiun. Jadi dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan permainan sirkuit sebagai perangsang untuk membangkitkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah adanya pengaruh permainan sirkuit terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dan jika ada pengaruh yang disebabkan oleh permainan sirkuit seberapa besar pengaruhnya. Penelitian berjenis penelitian eksperimen murni dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *randomized control group pre-test - post-test design*. Berdasarkan data yang didapat terdapat pengaruh permainan sirkuit terhadap motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,010 \geq \alpha 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak dengan pengaruh sebesar 3,14%.

Kata Kunci: permainan sirkuit, motivasi belajar siswa

Abstract

Motivation is an important factor for students to move and follow the instruction of the teacher in learning. Motivation is a self encouragement to try and make a better behavior change. The circuit game is a training model consist of several stations arranged in circles so that the body muscle groups work sequentially from the station to the station. So in this research will use the circuit game as an stimulant to inspire the learning motivation of students in following the educational learning of Physical Education (PE). This research aims to find out whether or not the influence of the circuit games on the motivation to learn students in PE learning and how much influence of it. This Research uses a quantitative descriptive approach with the design of randomized control group pre-test and -post-test design. Based on the data obtained there is the influence of circuit games on the motivation to learn students in following the PE learning evidenced by the significance value of $0.010 \geq \alpha 0.05$ which means H_a accepted and H_o rejected by an influence of 3.14%.

Keywords: circuit games, learning motivation for students

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah media yang dimanfaatkan sebagai sarana untuk memajukan negara, agar adanya dampak pada proses belajar maka dari itu pendidikan sebagai sebuah bentuk usaha sadar dan terencana, pendidikan harus dipersiapkan secara matang agar adanya dampak pada saat proses belajar tersebut. Demi terwujudnya idealisme pendidikan nasional perlu adanya sinkronisasi antar komponen didalam sebuah sistem pendidikan disetiap jenjang pendidikan, termasuk peranan tiap mata pelajaran sehingga tercapainya tujuan pendidikan nasional tersebut salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK).

Menurut Chuang, *et al.* (2012), belajar dan kelompok belajar adalah sebuah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan bukan hanya individu atau perseorangan, melainkan belajar juga tentang mempelajari pengetahuan yang benar secara keseluruhan juga merupakan metode untuk memperoleh pengetahuan. Menurut Kristiyandaru (2011: 33), dalam pendidikan jasmani mencakup keseluruhan aspek secara menyeluruh dalam pendidikan dengan mengutamakan aktivitas jasmani dimana didalamnya terdapat pembinaan hidup sehat, pengembangan mental, sosial, emosional serta pengembangan kemampuan motorik. Pendidikan jasmani adalah bagian yang saling berhubungan dengan sistem pendidikan secara menyeluruh, di dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa tujuan agar meningkatnya beberapa aspek dalam kehidupan seperti halnya keterampilan sosial, aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, kebugaran jasmani, pemahaman dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Hartati, dkk. 2013: 21). Motivasi adalah sebuah bentuk dorongan yang muncul dari dalam diri individu yang akan menjadi daya penggerak seseorang untuk melakukan perubahan aktivitas tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi merupakan salah satu faktor siswa untuk melaksanakan gerak dan mengikuti instruksi guru dalam pembelajaran. Motivasi merupakan suatu yang muncul dari diri seseorang untuk melakukan perubahan sehingga menjadi lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya (Uno, 2013: 3). Menurut Recours, *et al.* (dalam Heerden, 2014: 67), motivasi olahraga meliputi ekshibisionisme dan persaingan, baik berkontribusi terhadap motivasi ekstrinsik dan bermain dengan batas, yang merupakan faktor yang berkontribusi terhadap motivasi intrinsik.

Motivasi dan belajar adalah dua hal yang saling mempengaruhi, belajar merupakan peningkatan tingkah laku yang cenderung tetap dan secara kemampuan

terjadi karena adanya praktik dan penguatan yang dilandasi agar tercapainya tujuan. Menurut Sardiman (2014: 89), ada dua aspek dalam teori motivasi belajar yaitu motivasi dari dalam dan motivasi dari luar.

Pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang mengutamakan aktivitas gerak, maka dari itu banyak macam permainan yang bisa diberikan dalam pelaksanaan pembelajaran dengan harapan permainan tersebut dapat menaikkan motivasi belajar siswa. Salah satunya adalah permainan sirkuit. Permainan sendiri bertujuan guna untuk aktivitas bermain itu sendiri, sehingga permainan sirkuit memiliki karakter bersenang-senang karena dalam proses pembelajaran PJOK jika siswa merasa senang ketika dalam proses pembelajaran maka diharapkan siswa akan termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Menurut Kasih (2018), permainan sirkuit adalah model pelatihan yang ditujukan agar fungsi kerja kelompok otot bekerja secara berurutan dengan proses penyampaian permainan yang sengaja dibuat dan dibentuk dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa stasiun. Pemberian permainan sirkuit adalah suatu upaya untuk merangsang dan meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK yang didukung dengan hasil penelitian dari Purwanto (2017) setelah dilaksanakan pemberian permainan sirkuit pada proses belajar terdapat peningkatan hasil belajar yang dilakukan melalui permainan sirkuit, dibuktikan bahwa adanya peningkatan hasil belajar lari cepat siswa yang pada awalnya sebelum ada perlakuan permainan sirkuit hanya 17 siswa, kemudian setelah adanya pemberian permainan sirkuit pada proses pembelajaran menjadi 26 siswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK melalui pemberian permainan sirkuit dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan dari pemberian permainan sirkuit.

METODE

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen murni dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan adanya pemberian perlakuan serta adanya tolak ukur keberhasilan. Menurut Maksom (2018: 81), sebuah penelitian dapat dikatakan penelitian eksperimen murni jika terdapat 4 aspek yang terlaksana di dalam proses penelitian itu, 4 aspek tersebut yaitu adanya pemberian perlakuan, adanya mekanisme kontrol, adanya randomisasi, dan adanya peningkatan ukuran keberhasilan. Deskripsi data pada penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian dengan cara pemberian angket motivasi yang kemudian diisi oleh siswa

sebelum pelaksanaan permainan sirkuit dan pemberian angket setelah pelaksanaan permainan sirkuit. Angket motivasi terdiri dari 34 poin soal, dengan isi angket mengenai apa yang memotivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK serta faktor faktor yang menyebabkan siswa mengikuti pembelajaran PJOK dan mengenai cara guru mengajar. Dengan adanya kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada penelitian ini maka desain penelitian yang cocok untuk digunakan adalah desain penelitian *randomized control group pre-test post-test*.

Proses pengambilan data dilakukan selama 3 kali pertemuan, pada pertemuan pertama dilakukan *pre test* untuk kedua kelompok dan untuk kelompok eksperimen dilanjutkan dengan pemberian permainan sirkuit untuk kelompok kontrol tetap mengikuti pembelajaran PJOK seperti biasanya yang dipimpin oleh guru, pada pertemuan kedua untuk kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa permainan sirkuit dan kelompok kontrol tetap mengikuti pembelajaran seperti biasanya dan pertemuan ketiga dilakukan *post test* untuk kedua kelompok.

Siswa kelas X SMAN 7 Surabaya merupakan populasi dari penelitian ini, dan untuk sampel yang dipilih pada penelitian ini adalah siswa kelas X-4 sebagai kelompok kontrol dan X-5 sebagai kelompok eksperimen SMAN 7 Surabaya pemilihan sampel dilaksanakan secara random melalui undian agar adanya generalisasi dan diharapkan dapat mewakili jumlah populasi yang ada, dengan jumlah 34 siswa untuk kelompok eksperimen dan 34 siswa untuk kelompok kontrol. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji deskriptif, uji normalitas, T test sampel sejenis, uji T sampel berbeda dan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan membahas deskripsi data berupa *mean*, *standar deviasi*, *varian*, rentang nilai maksimum dan nilai minimum serta tingkat motivasi siswa yang diukur dalam bentuk persentase (%).

Tabel 1. Hasil Perhitungan Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Selisih
Rata-rata	124,35	128,26	3,91
Standar Deviasi	7,48	8,91	1,43
Varian	55,99	79,53	23,54
Nilai Minimum	111	110	1
Nilai Maksimum	141	142	1
Peningkatan	3,14%		

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa adanya peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran

PJOK setelah dilaksanakan permainan sirkuit pada kelompok eksperimen sebesar 3,14%.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Selisih
Rata-rata	125,94	125,53	0,41
Standar Deviasi	12,31	14,79	2,48
Varian	151,51	218,74	67,23
Nilai Minimum	100	94	6
Nilai Maksimum	152	156	4
Peningkatan	-0,33%		

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa adanya penurunan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK setelah dilaksanakan *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol sebesar -0,33%.

Tabel 3. Uji Normalitas

Deskripsi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
N	34	34	34	34
Mean	124,35	128,23	125,94	125,53
P-value	0,136	0,101	0,094	0,068
Keterangan	(p)> $\alpha=0,05$	(p)> $\alpha=0,05$	(p)> $\alpha=0,05$	(p)> $\alpha=0,05$
Status	Normal	Normal	Normal	Normal

Uji normalitas dengan menggunakan uji normalitas *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Dari tabel diatas bahwa didapat nilai signifikansi dari motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK ketika *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan memiliki distribusi data normal, dikatakan memiliki distribusi data normal karena didapat nilai signifikansi *P-value* > alpha (0,05). Karena distribusi normal, maka uji beda menggunakan uji parametrik dengan uji T.

Tabel 4. Hasil perhitungan Uji-T

Kelas	Variabel	T _{hitung}	T _{Tabel}	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok eksperimen	Pretest-Posttest	2,719	1,692	0,010	Signifikan
Kelompok kontrol	Pretest-Posttest	0,366	1,692	0,717	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas hasil yang didapat dari uji analisis kelompok eksperimen mempunyai nilai *t_{hitung}* > *t_{tabel}*, dan nilai *p value* < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara keadaan *pretest* dan *posttest* pada penerapan permainan sirkuit terhadap motivasi siswa kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan antara keadaan *pretest* dan *posttest*, hal ini dimungkinkan

karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Tabel 5. Hasil Independent Sample T Test

Kelompok	Mean	Uji Beda			Ket
		T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.(2 tailed)	
Eksperimen	3,91	2,368	1,66827	0,021	Signifikan
Kontrol	-0,41				

Menurut tabel diatas bisa dijelaskan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara peningkatan motivasi siswa yang menjadi kelompok eksperimen dibanding dengan kelompok kontrol dinyatakan dengan hasil perhitungan analisis bahwa nilai dari sig. (2 tailed) $0,021 < \alpha 0,05$. Adanya pengaruh penerapan permainan sirkuit terhadap motivasi siswa kelas X MIPA 5 SMAN 7 Surabaya sebesar 3,14% pada kelompok eksperimen karena adanya pemberian permainan sirkuit dan berdasarkan penemuan dilapangan pada saat proses penelitian, siswa termotivasi mengikuti pembelajaran dikarenakan siswa merasa menemukan sebuah hal baru. Dalam proses pembelajaran berupa permainan sirkuit yang sebelumnya siswa belum pernah menemukan materi tersebut sehingga menyebabkan rasa ingin dan membuat siswa memperhatikan serta melakukan permainan dengan bersungguh sungguh.

Kelebihan dari metode adalah materi yang disampaikan berbentuk sebuah permainan yang didalamnya terdapat unsur bersenang-senang, sehingga membuat siswa merasa tidak bosan dalam proses penyampaian materi. Permainan sirkuit yang dijadikan sebagai media dalam proses pembelajaran, materi permainan sirkuit yang masih jarang bahkan hampir tidak pernah diterima oleh para siswa menyebabkan munculnya rasa ingin tahu dari dalam diri siswa itu sendiri dan munculnya rasa ingin belajar untuk menjadi lebih baik sehingga rangsangan dari luar berupa permainan sirkuit berhasil membuat siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh penerapan permainan sirkuit yang diberikan terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK di kelas X MIPA 5 sebagai kelompok eksperimen di SMAN 7 Surabaya ($0,010 < \alpha 0,05$).
2. Adanya pengaruh sebesar 3,14% dari penerapan permainan sirkuit yang diberikan terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas X MIPA 5 SMAN 7 Surabaya.

Saran

Dari penelitian ini diharapkan permainan sirkuit dapat dijadikan sebuah inovasi baru bagi guru dalam proses pembelajaran dengan upaya meningkatkan motivasi siswa mengikuti pembelajaran PJOK. Pada penelitian eksperimen kedepannya diharapkan proses penelitian dapat dilaksanakan dengan baik, agar didapat hasil yang maksimal dan dapat melebihi dari 3,14% dan penelitian eksperimen kedepannya diproses penyampaian materi penelitian tetap dilaksanakan oleh guru PJOK itu sendiri bukan disampaikan oleh peneliti, agar hasil dari penelitian benar-benar diketahui sebab akibat meningkatnya motivasi siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Chuang, P.J., Chiang, M.C., Yang, C.S., & Tsai, C.W. (2012). Social Network Based Adaptive Pairing Strategy for Cooperative Learning. *Educational Technology & Society*, 15(3): 226-239.

Hartati, S.C.Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2012). *Permainan Kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik, Motorik Keterampilan Sosial dan Emosional)*. Malang: Wineka Media.

Heerden, Cornelius Van. (2014). The Relationships Between Motivation Type and Sport Participation Among Students in a South African Context. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 5(6): 67-71.

Kasih, Indra. (2018). Development of Learning Model Smash Volleyball Based Circuit. *International Journal of Science and Research*, 7(5): 293-295.

Kristiyandaru, Advendi. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Purwanto. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Permainan Sirkuit Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 3 Mojoagung Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan Pada Semester 1 Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2): 102-107.

Sardiman, A.M. (2014). *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Uno, Hamzah B. (2013). *Teori motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.