

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAYA TAHAN
OTOT MENGGUNAKAN SIRKUIT TRAINING PADA MURID
KELAS 8 SMP**



Intelligentia - Dignitas

Disusun Oleh:

AHMAD SUWANDARU FARDIAS

(1601619062)

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKIRPSI

Nama
Pembimbing I

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Tanda Tangan

Tanggal



10/8/2026

Pembimbing II

Dwi Indra Kurniawan, M.Pd.
NIP. 198606032025211068



7/08/2026

Nama

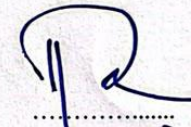
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Khaeroni, S.Pd, M.Pd
NIP. 197308182002121001

Ketua



7/8/2026

2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO
NIP. 197205222006042001

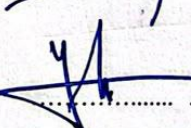
Sekretaris



10/8/2026

3. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd
NIP. 197303052009121001

Anggota



10/8 2026

4. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd
NIP. 198606032025211068

Anggota



7/8 2026

5. Aditya Zaki Indarsyah Kurniawan, M.Pd.
NIP. 202501250619981101

Anggota



7/08 2026

Tanggal Lulus: 23 Juli 2026

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,


Ahmad Suwandaru Fardias
1601619062



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Suwandaru Fardias
NIM : 1601619062
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Danfardias14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Upaya meningkatkan hasil belajar daya tahan otot
menggunakan Sirkuit training Pada murid kelas 8 SMP

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 30 Juli 2026

Penulis

(AHMAD SUWANDARU FARDIAS)
nama dan tanda tangan

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAYA TAHAN OTOT MENGUNAKAN SIRKUIT TRAINING PADA MURID KELAS 8 SMP

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar daya tahan otot melalui penerapan metode sirkuit training pada murid kelas 8 MTsN 10 Jakarta. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa pada materi daya tahan otot, di mana banyak siswa belum mencapai KKM sebesar 75, akibat metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) satu siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII A MTsN 10 Jakarta berjumlah 20 siswa. Data dikumpulkan melalui tes praktik daya tahan otot, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar setelah penerapan sirkuit training. Pada pra-siklus, persentase ketuntasan siswa sebesar 65%, kemudian meningkat menjadi 84% setelah tindakan siklus I, telah memenuhi indikator keberhasilan sebesar 84%. Dapat disimpulkan bahwa metode sirkuit training efektif meningkatkan hasil belajar daya tahan otot murid kelas 8 MTsN 10 Jakarta dan dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: hasil belajar, daya tahan otot, sirkuit training, penelitian tindakan kelas

EFFORTS TO IMPROVE MUSCULAR ENDURANCE LEARNING OUTCOMES USING CIRCUIT TRAINING FOR EIGHTH-GRADE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to improve muscular endurance learning outcomes through the application of circuit training methods for eighth-grade students at MTsN 10 Jakarta. The background of this study is the low learning outcomes of students in muscular endurance material, where many students had not yet reached the Minimum Completeness Criteria (KKM) of 75, due to the lack of variation in teaching methods. This research is a one-cycle Classroom Action Research (CAR), consisting of the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The research subjects were 20 students of class VIII A at MTsN 10 Jakarta. Data were collected through practical tests of muscular endurance, observation, and documentation, then analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods. The results showed an improvement in learning outcomes following the implementation of circuit training. In the pre-cycle stage, the percentage of student completeness was 65%, which then increased to 84% after the Cycle I intervention, meeting the predetermined success indicator of 84%. It can be concluded that the circuit training method is effective in improving muscular endurance learning outcomes among eighth-grade students at MTsN 10 Jakarta and can serve as an alternative teaching strategy for PJOK.

Keywords: learning outcomes, muscular endurance, circuit training, classroom action research

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang telah memberikan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Daya Tahan Otot Menggunakan Sirkuit Training Pada Murid Kelas 8 SMP”. Penulis ingin menyampaikan rasa Terima kasih kepada kedua orang tua dan juga Syifa Maura yang telah memberi semangat dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih juga kepada teman teman Penjas C 2019 dan tidak lupa kepada tim Persija Jakarta yg telah memberikan saya semangat dalam penulisan skripsi ini, Viva Persija Forever.

Terimakasih kepada Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku dosen pembimbing 1, terimakasih juga kepada Bapak Dwi Indra Kurniawan, M. Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan serta masukan bagi penulis. Terimakasih kepada seluruh Dosen, Staff Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dan MTsN 10 Jakarta yang telah memberikan izin dan bersedia menjadi objek untuk penulis melakukan penelitian.

Penulis mengharapkan masukan yang bersifat membimbing dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 21 Juni 2026

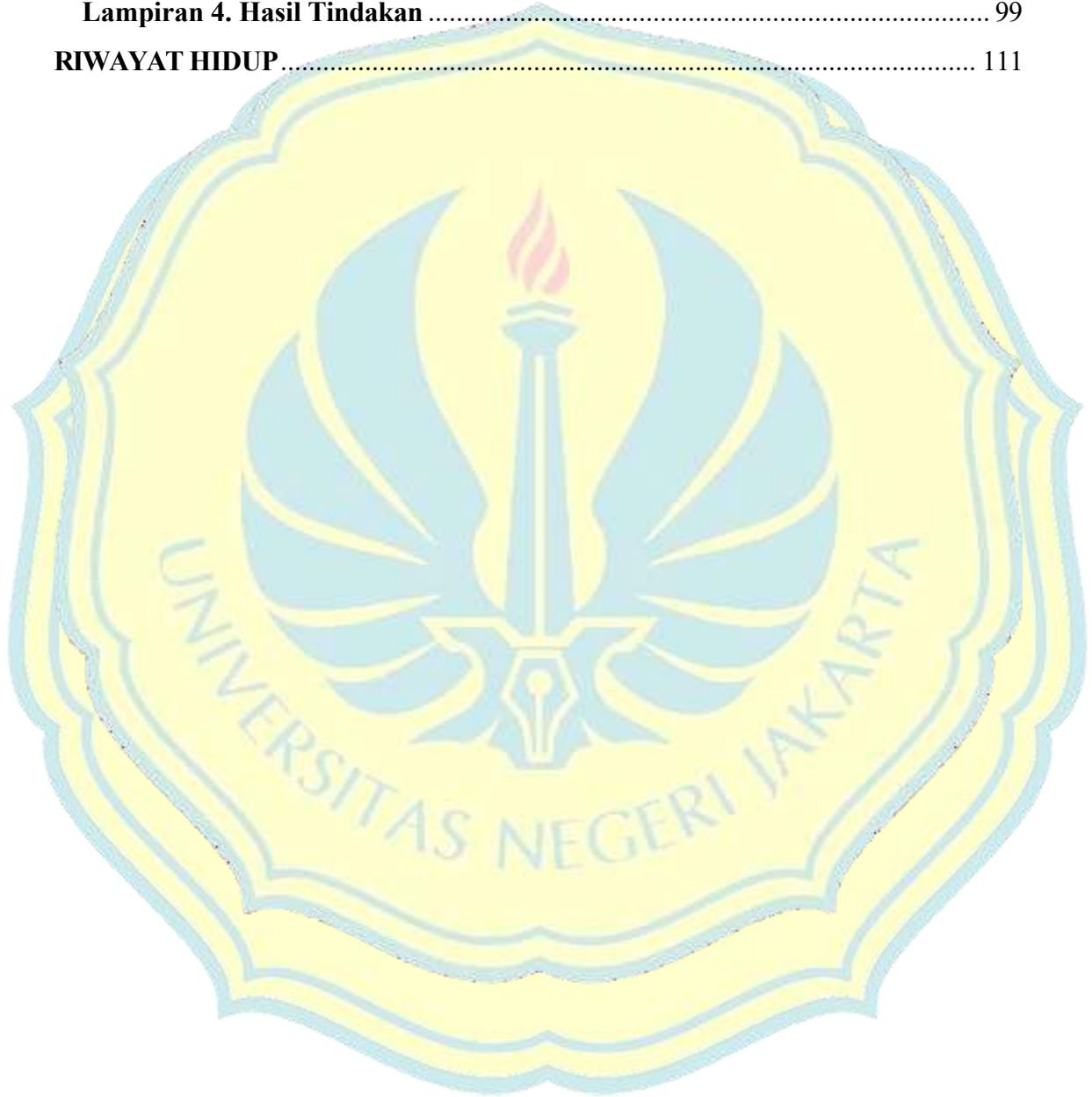
Penyusun,

Ahmad Suwandaru F.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	6
B. Konsep Model Tindakan.....	11
C. Kerangka Teoritik.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Prosedur Penilitian Tindakan	40
E. Validasi Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
DAFTAR PUSTAKA.....	66

LAMPIRAN	71
Lampiran 1. Model Tindakan	71
Lampiran 2. Instrumen Pengumpulan Data	94
Lampiran 3. Hasil Validasi Data	97
Lampiran 4. Hasil Tindakan	99
RIWAYAT HIDUP	111

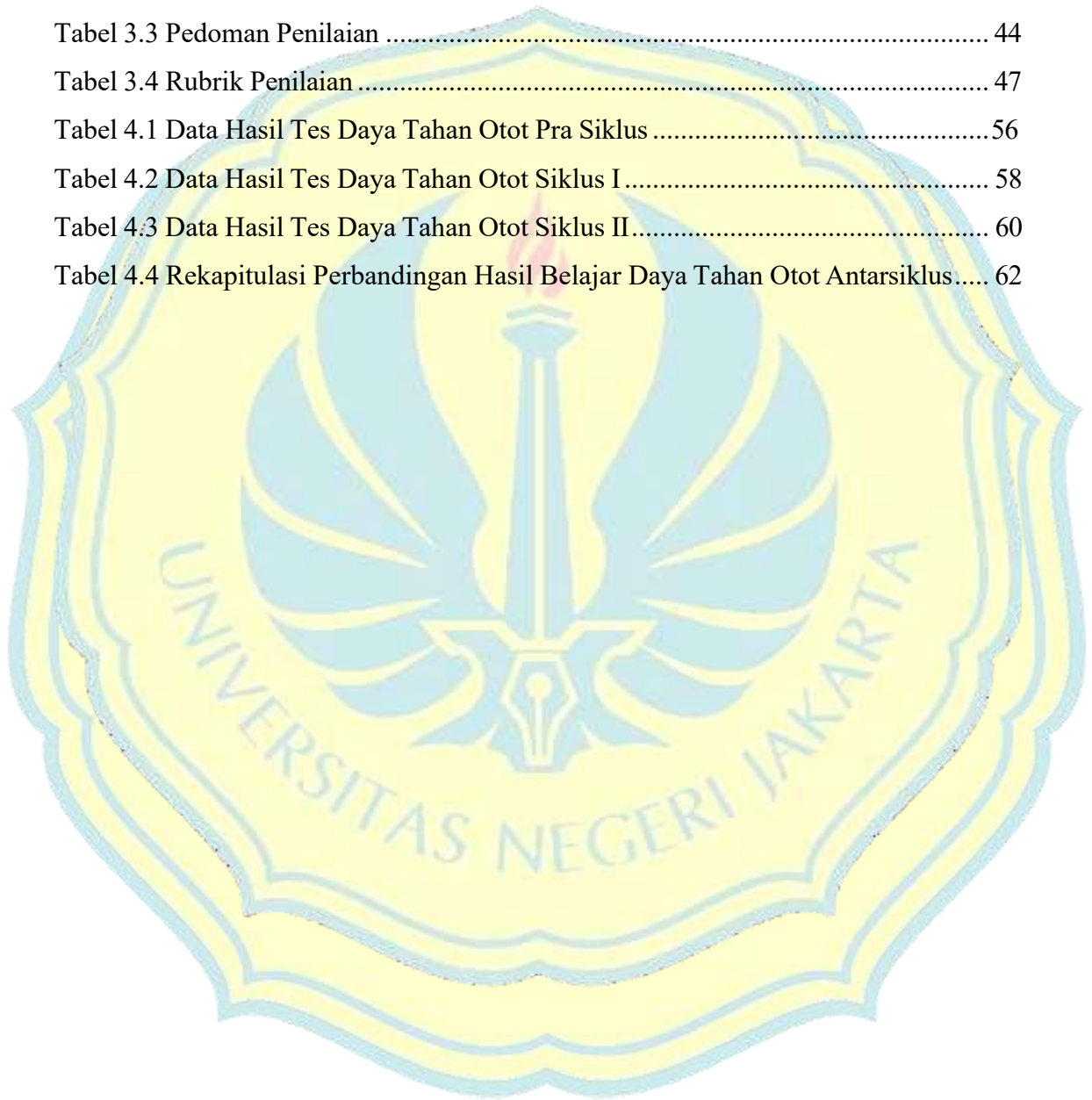


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kurt Lewin	11
Gambar 2.2 Model Kemmis dan Mc Taggart.....	12
Gambar 2.3 Model Elliot.....	14
Gambar 2.4 Model Ebbut	15
Gambar 2.5 Model McKernan.....	16
Gambar 2.6 Model Hopkins	17
Gambar 4.1 Peneliti Melakukan Pre Test.....	62
Gambar 4.2 Peneliti Menjelaskan Materi.....	63
Gambar 4.3 Peneliti Menunjukkan Perbaikan Teknik	64
Gambar 4.4 Peneliti Menerapkan Kompetisi Antar Siswa.....	64
Gambar 4.5 Peneliti Melakukan Post Test	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Pos Sirkuit <i>Training</i> Daya Tahan Otot.....	40
Tabel 3.2 Kisi Kisi Instrumen.....	43
Tabel 3.3 Pedoman Penilaian	44
Tabel 3.4 Rubrik Penilaian	47
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Pra Siklus	56
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Siklus I.....	58
Tabel 4.3 Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Siklus II.....	60
Tabel 4.4 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Daya Tahan Otot Antarsiklus.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Model Tindakan	77
Lampiran 2. Instrumen Pengumpulan Data.....	99
Lampiran 3. Catatan Lapangan Kolaborator	102
Lampiran 4. Hasil Validasi Data.....	110
Lampiran 5. Hasil Tindakan.....	111
Lampiran 6. Dokumen dan Foto PelaksanaanTindakan	118

