

Peningkatan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Materi Lempar Cakram Melalui Model Aktivitas Sirkuit

Kasli¹, Lena Permata Sari², Dini Rahmadani³, Muhammad Agung Muqtadir⁴,
Nor Hasanah⁵, Rahmatilah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

Article Info

Article history:

Received 05 27, 2025

Revised 07 29, 2025

Accepted 08 31, 2025

Keywords:

earning outcomes; discus throw; circuit activity model; classroom action research

Kata Kunci:

hasil belajar; lempar cakram; model aktivitas sirkuit; penelitian tindakan kelas kedua

ABSTRACT

This research was motivated by students' low learning outcomes in the discus throw, caused by a monotonous and less participatory conventional learning model. This study aimed to improve discus throw learning outcomes by applying the Circuit Activity Model. The research method used was Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles with 32 students of Class VIII B at SMP Negeri 1 Loa Janan. Each cycle consisted of planning, acting, observing, and reflecting stages. Data collection instruments included a performance test for the discus throw to measure the psychomotor domain and an observation sheet to measure the affective domain (activeness and enthusiasm). The data were analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods. The results showed a significant improvement in students' learning completeness. In the pre-cycle stage, the completeness rate was only 21.45% (6 students), which then increased to 60.74% (17 students) in Cycle I, and finally reached 85.74% (24 students) in Cycle II. This improvement was also supported by an increase in students' activeness, enthusiasm, and independence during the learning process. It was concluded that the Circuit Activity Model is effective in improving discus throw learning outcomes by creating a more dynamic, structured, and student-centered learning environment.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar lempar cakram siswa, yang disebabkan oleh model pembelajaran konvensional yang monoton dan kurang partisipatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram melalui penerapan Model Aktivitas Sirkuit. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus pada 32 siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Loa Janan. Setiap siklus terdiri dari tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Instrumen pengumpulan data meliputi tes unjuk kerja lempar cakram untuk mengukur aspek psikomotor dan lembar observasi untuk mengukur aspek afektif (keaktifan dan antusiasme). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada ketuntasan belajar siswa. Pada tahap pra-siklus, tingkat ketuntasan hanya 21,45% (6 siswa), kemudian meningkat menjadi 60,74% (17 siswa) pada Siklus I, dan akhirnya mencapai 85,74% (24 siswa) pada Siklus II. Peningkatan ini juga didukung oleh peningkatan keaktifan, antusiasme, dan kemandirian siswa selama proses pembelajaran. Disimpulkan bahwa Model Aktivitas Sirkuit efektif dalam meningkatkan hasil belajar lempar cakram dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis, terstruktur, dan berpusat pada siswa.

Copyright © 2025 Kasli et. al.

* Corresponding Author:

Kasli

Email: kaslili@gmail.com

INTRODUCTION

Pendidikan di era globalisasi menuntut pengembangan sumber daya manusia yang unggul secara komprehensif, tidak hanya dari segi intelektual, tetapi juga emosional, sosial, dan fisik. Paradigma pendidikan modern bergeser menuju pendekatan holistik yang bertujuan untuk membentuk individu seutuhnya. Kualitas pembelajaran menjadi kunci utama dalam mencapai tujuan Pendidikan Nasional, yang menekankan pada pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri (Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Oleh karena itu, setiap komponen dalam kurikulum, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), memegang peranan strategis dalam merealisasikan visi tersebut (Pratama & Rahmat, 2022). Pendidikan yang berkualitas harus mampu memfasilitasi perkembangan siswa di semua domain belajar: kognitif, afektif, dan psikomotor (Firmansyah & Kushartanti, 2021).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfokus pada pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan, sportivitas, dan pembiasaan pola hidup sehat. PJOK bukan sekadar aktivitas fisik semata, melainkan sebuah wahana untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh (Wuest & Bucher, 2016). Melalui aktivitas yang dirancang dengan baik, PJOK berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, pengembangan keterampilan sosial seperti kerja sama dan kepemimpinan, serta penanaman nilai-nilai karakter (Putra & Adityatama, 2022). Dengan demikian, PJOK memiliki posisi yang tak tergantikan dalam membentuk generasi muda yang aktif, sehat, dan berkarakter.

Meskipun memiliki peran yang fundamental, implementasi pembelajaran PJOK di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah kecenderungan penggunaan model pembelajaran konvensional yang bersifat satu arah (*teacher-centered*). Model ini sering kali mengakibatkan kebosanan, rendahnya partisipasi, dan kurangnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran (Setiawan & Hariyanto, 2021). Siswa menjadi objek pasif yang hanya menerima instruksi, sehingga potensi eksplorasi gerak dan pemahaman mendalam terhadap materi menjadi terbatas (Sutapa & Priyanto, 2020). Akibatnya, tujuan pembelajaran sering kali tidak tercapai secara optimal.

Untuk menjawab tantangan tersebut, inovasi dalam model pembelajaran menjadi sebuah keniscayaan. Guru PJOK dituntut untuk kreatif dalam merancang pengalaman belajar yang dinamis, partisipatif, dan berpusat pada siswa (*student-centered*) (Adi-Pascua et al., 2021). Penerapan model pembelajaran inovatif terbukti mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pada akhirnya hasil belajar siswa secara signifikan (Jufrida et al., 2022). Pergeseran dari metode komando ke pendekatan yang lebih fasilitatif memungkinkan siswa untuk membangun pengetahuannya sendiri, bereksperimen dengan gerak, dan belajar sesuai dengan kecepatan individual mereka.

Salah satu cabang olahraga yang menjadi materi esensial dalam kurikulum PJOK di tingkat sekolah menengah adalah atletik, yang mencakup nomor lempar cakram. Lempur cakram merupakan nomor atletik yang kompleks, menuntut perpaduan antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak yang tinggi (Rahayu & Sugiharto, 2019). Penguasaan teknik yang benar, mulai dari cara memegang cakram, ayunan, putaran badan, hingga gerakan melepaskan cakram, adalah kunci untuk mencapai jarak lemparan yang optimal. Oleh karena itu, pembelajarannya memerlukan pendekatan metodis yang dapat memecah kompleksitas gerakan menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dipelajari (Nugroho, 2018).

Namun, kenyataan di lapangan seringkali menunjukkan kesulitan siswa dalam menguasai materi lempar cakram. Observasi awal yang dilakukan di kelas VIII B SMP Negeri 1 Loa Janan pada Tahun Pelajaran 2022/2023 mengidentifikasi adanya masalah serius terkait hasil belajar pada materi ini. Data pra-siklus menunjukkan bahwa dari total 32 siswa, hanya 6 siswa atau sekitar 21,45% yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah, yaitu 75. Rendahnya angka ketuntasan ini menjadi

indikator kuat adanya kesenjangan antara tujuan pembelajaran dengan realitas di dalam kelas (Khasanah & Abdullah, 2021).

Analisis lebih lanjut mengarahkan penyebab rendahnya hasil belajar pada dua faktor utama. Pertama, rendahnya minat dan motivasi siswa yang menganggap materi lempar cakram sebagai aktivitas yang sulit dan monoton. Kedua, penggunaan model pembelajaran langsung (konvensional) oleh guru yang kurang memberikan ruang bagi siswa untuk aktif mencoba dan bereksplorasi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran yang monoton dan tidak menarik menjadi penghambat utama dalam pencapaian hasil belajar PJOK (Susanto & Amrozi, 2020). Siswa cenderung merasa kurang percaya diri dan tidak termotivasi untuk terlibat secara penuh.

Menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah terobosan metodologis yang dapat mentransformasi suasana pembelajaran. Model Aktivitas Sirkuit (*Circuit Activity Model*) diajukan sebagai solusi alternatif yang potensial. Model ini adalah bentuk modifikasi dari latihan sirkuit (*circuit training*) yang mengorganisir materi ke dalam beberapa pos atau stasiun belajar, di mana siswa bekerja dalam kelompok kecil dan berpindah dari satu pos ke pos lainnya secara bergilir (Morgan & Anderson, 2017). Setiap pos dirancang untuk melatih satu komponen spesifik dari keterampilan yang lebih besar, sehingga pembelajaran menjadi lebih terstruktur dan terfokus (Yulifri & Hardianto, 2021).

Keunggulan teoretis Model Aktivitas Sirkuit terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan keaktifan fisik dan mental siswa secara simultan. Variasi tugas di setiap pos dapat menjaga tingkat konsentrasi dan antusiasme siswa, sehingga mencegah kebosanan (Hermawan et al., 2022). Selain itu, dengan memecah gerakan kompleks lempar cakram menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana, model ini menerapkan prinsip pembelajaran *scaffolding*, yang membantu siswa menguasai keterampilan secara bertahap (Verawati, 2021). Pembelajaran dalam kelompok kecil juga mendorong adanya *peer tutoring* dan kolaborasi, yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri siswa (Saputra, 2023).

Berdasarkan latar belakang masalah, urgensi inovasi pembelajaran, serta potensi teoretis yang ditawarkan oleh Model Aktivitas Sirkuit, maka penelitian ini dilaksanakan. Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar cakram melalui penerapan Model Aktivitas Sirkuit pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Loa Janan. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang memungkinkan guru untuk secara sistematis mengidentifikasi masalah, menerapkan solusi, dan merefleksikan hasilnya untuk perbaikan praktik pembelajaran secara berkelanjutan (Arikunto, 2021; Koshy, 2017).

LITERATURE RIVIEW

Hakikat Pendidikan Jasmani dan Hasil Belajar

Hasil belajar dalam Pendidikan Jasmani (PJOK) merupakan sebuah konsep multidimensional yang tidak dapat direduksi hanya pada kemampuan fisik semata. Secara konseptual, hasil belajar mencakup tiga domain utama yang saling terkait: psikomotor, kognitif, dan afektif. Domain psikomotor berkaitan dengan pengembangan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, domain kognitif melibatkan pemahaman konsep, strategi, dan aturan permainan, sementara domain afektif menyentuh aspek sikap, nilai, emosi, dan sportivitas (Kirk, 2016). Evaluasi keberhasilan pembelajaran PJOK yang komprehensif harus mampu mengukur kemajuan siswa di ketiga domain tersebut secara seimbang untuk mencerminkan tujuan pendidikan holistik.

Pada domain psikomotor, pembelajaran materi seperti lempar cakram menuntut penguasaan serangkaian gerakan yang kompleks dan terkoordinasi. Proses akuisisi keterampilan motorik ini dijelaskan dalam teori pembelajaran motorik sebagai sebuah tahapan yang dimulai dari fase kognitif (memahami gerakan), asosiatif (memperbaiki dan menghaluskan gerakan), hingga otonom (melakukan gerakan secara otomatis) (Schmidt et al., 2018). Oleh karena itu, strategi pembelajaran harus dirancang untuk memfasilitasi transisi yang mulus antar fase ini, misalnya dengan memecah gerakan kompleks menjadi

komponen-komponen yang lebih sederhana untuk dilatih secara terpisah sebelum digabungkan kembali.

Domain afektif, yang mencakup motivasi, minat, dan kepercayaan diri, memegang peranan yang sangat krusial dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik dan sikap positif terhadap aktivitas fisik cenderung lebih aktif berpartisipasi, lebih ulet dalam menghadapi kesulitan, dan pada akhirnya mencapai tingkat penguasaan keterampilan yang lebih tinggi (Slepička et al., 2021). Sebaliknya, kebosanan, kecemasan, atau perasaan tidak kompeten dapat menjadi penghalang psikologis yang signifikan, yang tidak hanya menurunkan partisipasi tetapi juga menghambat pencapaian hasil belajar psikomotor dan kognitif (Garn et al., 2019).

Sementara itu, domain kognitif dalam PJOK sering kali terabaikan, padahal memiliki peran penting. Kemampuan siswa untuk memahami prinsip biomekanika di balik gerakan lempar cakram, menganalisis kesalahan gerak diri sendiri dan teman, serta mengetahui strategi untuk meningkatkan performa adalah bagian dari hasil belajar kognitif (Harvey & Pill, 2018). Pembelajaran yang efektif tidak hanya membuat siswa 'bisa melakukan', tetapi juga 'tahu mengapa dan bagaimana melakukannya', sehingga mereka dapat menjadi individu yang terdidik secara jasmani (*physically literate*) dan mampu membuat keputusan yang tepat terkait aktivitas fisik sepanjang hayat.

Integrasi ketiga domain tersebut adalah kunci dari pembelajaran PJOK yang bermakna. Keterampilan psikomotor yang baik tanpa didasari oleh pemahaman kognitif dan sikap afektif yang positif akan rapuh dan tidak bertahan lama. Sebagai contoh, seorang siswa mungkin dapat melempar cakram dengan teknik yang benar (psikomotor) karena diinstruksikan, tetapi jika ia tidak memahami mengapa teknik itu penting (kognitif) dan tidak menikmati prosesnya (afektif), ia tidak akan termotivasi untuk berlatih secara mandiri. Penelitian oleh Casey & MacPhail (2018) menegaskan bahwa model pedagogis yang berhasil adalah yang mampu menciptakan pengalaman belajar di mana ketiga domain ini diperkuat secara simultan.

Tantangan Pembelajaran Konvensional dan Kebutuhan Inovasi

Model pembelajaran konvensional dalam PJOK, yang sering diidentikkan dengan gaya komando (*command style*), menempatkan guru sebagai pusat dari segala aktivitas belajar. Dalam model ini, guru mendemonstrasikan, memberikan instruksi, dan siswa meniru secara serempak. Meskipun efisien untuk mengelola kelas besar, pendekatan ini sering kali gagal mengakomodasi perbedaan tingkat keterampilan, minat, dan gaya belajar siswa (Metzler, 2017). Akibatnya, siswa yang lebih terampil mungkin merasa bosan, sementara siswa yang kurang terampil bisa merasa frustrasi dan terintimidasi.

Dampak negatif dari dominasi pendekatan yang berpusat pada guru ini telah banyak didokumentasikan. Hal ini seringkali berujung pada pasivitas siswa, di mana mereka hanya menunggu instruksi dan kurang memiliki inisiatif untuk bereksplorasi atau memecahkan masalah gerak secara mandiri (Goodyear & Casey, 2021). Suasana belajar yang monoton dan kurang menantang pada akhirnya dapat mematikan motivasi intrinsik siswa, yang merupakan prediktor utama keterlibatan jangka panjang dalam aktivitas fisik. Ketergantungan yang tinggi pada guru juga menghambat perkembangan otonomi dan tanggung jawab belajar siswa.

Menanggapi keterbatasan tersebut, wacana pedagogi modern dalam PJOK menekankan pada pergeseran menuju model yang berpusat pada siswa (*student-centered models*). Model-model seperti *Teaching Games for Understanding* (TGfU), *Sport Education*, dan *Cooperative Learning* dirancang untuk meningkatkan keterlibatan kognitif dan sosial siswa, bukan hanya partisipasi fisik (Pill, 2022). Pendekatan ini memandang siswa sebagai pembelajar aktif yang membangun pemahaman mereka sendiri melalui eksplorasi, penemuan terbimbing, dan interaksi sosial dengan teman sebayanya.

Dalam paradigma baru ini, peran guru bertransformasi dari seorang instruktur menjadi seorang fasilitator pembelajaran. Tugas utama seorang fasilitator adalah merancang lingkungan dan tugas belajar yang kaya, yang dapat memprovokasi pemikiran kritis dan pemecahan masalah pada siswa (Quennerstedt, 2019). Guru menjadi arsitek

pengalaman belajar, yang memberikan dukungan, mengajukan pertanyaan yang tepat, dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk memandu siswa menuju pemahaman yang lebih dalam, bukan sekadar memberikan jawaban atau solusi jadi.

Kebutuhan akan inovasi pedagogis ini menjadi semakin mendesak ketika dihadapkan pada materi yang kompleks seperti lempar cakram. Mengajarkan teknik yang rumit hanya dengan demonstrasi dan repetisi massal seringkali tidak efektif karena gagal mengatasi masalah individual yang dihadapi setiap siswa. Diperlukan sebuah model pembelajaran yang memungkinkan adanya diferensiasi, memberikan kesempatan latihan yang lebih banyak, dan menyajikan materi dalam format yang lebih menarik dan mudah dicerna oleh siswa (Domínguez-Escribano et al., 2023).

Model Aktivitas Sirkuit sebagai Solusi Pembelajaran

Model Aktivitas Sirkuit merupakan adaptasi pedagogis dari metode latihan sirkuit (*circuit training*) yang populer dalam ilmu keolahragaan. Dalam konteks pembelajaran, model ini mengorganisir konten materi menjadi beberapa stasiun atau pos belajar yang harus diselesaikan siswa secara bergilir dalam kelompok-kelompok kecil (Clements, 2015). Setiap stasiun dirancang untuk melatih sub-keterampilan atau komponen spesifik dari sebuah keterampilan utama, sehingga memungkinkan adanya fokus dan pengulangan yang mendalam pada setiap aspek.

Secara psikomotorik, model ini sangat efektif karena menerapkan pendekatan *part-whole*, di mana sebuah gerakan kompleks (misalnya, lempar cakram) dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana (misalnya, stasiun 1: cara memegang; stasiun 2: ayunan; stasiun 3: putaran). Pendekatan ini terbukti dapat mengurangi beban kognitif siswa dan memungkinkan mereka untuk fokus menguasai satu komponen gerak sebelum mengintegrasikannya ke dalam gerakan keseluruhan yang lebih kompleks (Wulf & Shea, 2017). Hal ini memberikan fondasi gerak yang lebih kuat dan meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahan teknik yang membatu.

Dari perspektif afektif, Model Aktivitas Sirkuit memiliki keunggulan dalam menjaga dinamika dan tingkat keterlibatan siswa. Struktur yang mengharuskan siswa untuk terus bergerak dari satu stasiun ke stasiun berikutnya secara inheren meningkatkan waktu aktif belajar (*academic learning time-physical*). Variasi tugas di setiap stasiun juga efektif untuk mencegah kebosanan dan menjaga minat siswa tetap tinggi sepanjang pelajaran (Dudley et al., 2017). Selain itu, bekerja dalam kelompok kecil dapat menumbuhkan lingkungan yang suportif, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri melalui kerja sama dan dukungan teman sebaya.

Meskipun terlihat berfokus pada aktivitas fisik, model ini juga memberikan stimulus kognitif yang signifikan. Di setiap stasiun, siswa dituntut untuk membaca dan memahami instruksi, mengorganisir kelompoknya, dan mengevaluasi performa mereka sendiri atau teman. Proses ini mendorong pengembangan otonomi dan tanggung jawab belajar (*self-regulated learning*), yang merupakan keterampilan penting di luar konteks pendidikan jasmani (Zimmerman & Schunk, 2011). Guru dapat merancang kartu instruksi di setiap pos yang tidak hanya menjelaskan 'apa yang harus dilakukan' tetapi juga 'mengapa hal itu penting', sehingga memperdalam pemahaman konseptual siswa.

Keefektifan model pembelajaran berbasis stasiun atau sirkuit ini telah divalidasi oleh berbagai penelitian dalam konteks PJOK. Sebuah meta-analisis oleh Ní Chróinín et al. (2018) menunjukkan bahwa model-model pedagogis yang berpusat pada siswa dan menekankan pada pembelajaran kooperatif, seperti yang dapat difasilitasi oleh Model Aktivitas Sirkuit, secara konsisten menunjukkan dampak positif pada hasil belajar di ketiga domain (kognitif, afektif, dan psikomotor). Hal ini memperkuat justifikasi teoretis untuk menerapkan Model Aktivitas Sirkuit sebagai intervensi yang tepat guna untuk mengatasi masalah rendahnya hasil belajar lempar cakram.

METHOD

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Pendekatan ini dipilih karena

relevansinya yang tinggi untuk memecahkan masalah praktis yang dihadapi langsung di dalam kelas, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar secara kolaboratif dan reflektif (Hopkins, 2014). Penelitian ini mengadopsi model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis, McTaggart, dan Nixon (2014), yang terdiri dari serangkaian siklus yang berkesinambungan. Setiap siklus mencakup empat tahapan fundamental: Perencanaan (*Planning*), Tindakan (*Acting*), Observasi (*Observing*), dan Refleksi (*Reflecting*). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan dapat dievaluasi, disempurnakan, dan diimplementasikan kembali demi mencapai perbaikan yang optimal dan berkelanjutan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Loa Janan, dengan mengambil lokasi spesifik di Kelas VIII B pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023. Subjek penelitian (partisipan) adalah seluruh siswa yang terdaftar di kelas tersebut, yang berjumlah 32 orang, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Pemilihan kelas ini didasarkan pada data observasi awal dan hasil tes pra-siklus yang menunjukkan tingkat ketuntasan belajar pada materi lempar cakram yang paling rendah dibandingkan dengan kelas paralel lainnya, sehingga menjadikannya sebagai sasaran yang paling urgen untuk mendapatkan intervensi perbaikan pembelajaran. Keterlibatan seluruh siswa sebagai subjek penelitian bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang utuh mengenai dampak penerapan model pembelajaran pada keseluruhan dinamika kelas (Cohen et al., 2018).

Prosedur penelitian mengikuti alur siklus PTK secara sistematis. Tahap pertama adalah Pra-Siklus, di mana peneliti melakukan observasi awal dan tes unjuk kerja untuk mengidentifikasi masalah dan menetapkan data dasar (*baseline*) hasil belajar siswa. Selanjutnya, Siklus I dimulai dengan (1) *Perencanaan*, yaitu berkolaborasi dengan guru PJOK untuk menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis Model Aktivitas Sirkuit, menyiapkan instrumen penilaian, dan lembar observasi. Tahap (2) *Tindakan* adalah implementasi RPP tersebut di dalam kelas. Selama tindakan berlangsung, dilakukan tahap (3) *Observasi* untuk merekam segala peristiwa dan perubahan yang terjadi. Siklus I diakhiri dengan (4) *Refleksi*, di mana peneliti dan guru menganalisis data untuk mengidentifikasi keberhasilan, kendala, dan merumuskan rencana perbaikan yang menjadi dasar untuk pelaksanaan Siklus II. Prosedur yang sama kemudian diulang pada Siklus II dengan RPP yang telah direvisi berdasarkan temuan pada Siklus I.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan triangulasi metode untuk menjamin validitas dan reliabilitas data. Data kuantitatif mengenai hasil belajar ranah psikomotor dikumpulkan melalui tes unjuk kerja (praktik) lempar cakram. Penilaian performa siswa menggunakan lembar penilaian (rubrik) yang mengukur aspek teknik gerakan dan jarak lemparan, yang kemudian dikonversi menjadi skor numerik (James, 2019). Sementara itu, data kualitatif dikumpulkan melalui (1) Observasi partisipatif, menggunakan lembar observasi terstruktur untuk merekam data mengenai aktivitas, antusiasme, dan interaksi siswa (ranah afektif) serta kinerja guru selama pembelajaran; dan (2) Dokumentasi, berupa foto kegiatan, video pembelajaran, dan catatan lapangan untuk memperkaya dan mengonfirmasi data hasil observasi.

Analisis data dilakukan secara terintegrasi antara data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari tes hasil belajar dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase. Fokus analisis adalah untuk menghitung persentase ketuntasan belajar klasikal, yaitu jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75, dengan rumus: $(\text{Jumlah Siswa Tuntas} / \text{Jumlah Total Siswa}) \times 100\%$. Data kualitatif dari hasil observasi dan catatan lapangan dianalisis secara deskriptif melalui tiga alur, yaitu reduksi data (memilih dan memfokuskan), penyajian data (mengorganisir informasi), dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2020). Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini ditetapkan secara klasikal, yaitu penelitian dianggap berhasil apabila persentase siswa yang mencapai KKM mengalami peningkatan dan mencapai target minimal 85% pada akhir siklus penelitian.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Pelaksanaan tindakan melalui penerapan Model Aktivitas Sirkuit dalam dua siklus menunjukkan adanya peningkatan yang progresif dan signifikan terhadap hasil belajar lempar cakram siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Loa Janan. Peningkatan ini tidak hanya tercermin pada data kuantitatif berupa skor ketuntasan belajar, tetapi juga pada data kualitatif yang berasal dari observasi terhadap aktivitas dan perilaku siswa selama proses pembelajaran. Data temuan penelitian disajikan secara rinci untuk menggambarkan perubahan yang terjadi dari tahap pra-siklus hingga akhir Siklus II.

Data kuantitatif utama dalam penelitian ini adalah tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa. Sebelum intervensi diberikan (pra-siklus), kondisi awal menunjukkan bahwa dari 32 siswa, hanya 6 siswa (21,45%) yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Angka ini menegaskan adanya permasalahan mendasar dalam pembelajaran yang memerlukan intervensi pedagogis yang tepat guna untuk meningkatkan penguasaan materi siswa.

Setelah implementasi tindakan pada Siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar yang cukup berarti. Jumlah siswa yang mencapai KKM meningkat dari 6 menjadi 17 siswa. Dengan demikian, persentase ketuntasan belajar klasikal pada akhir Siklus I mencapai 60,74%. Meskipun menunjukkan lompatan peningkatan sebesar 39,29% dari kondisi awal, hasil ini masih belum mencapai indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan sebesar 85%, sehingga penelitian dilanjutkan ke Siklus II dengan beberapa perbaikan.

Pada Siklus II, setelah dilakukan refleksi dan penyempurnaan tindakan seperti memberikan umpan balik yang lebih intensif di setiap pos dan modifikasi tingkat kesulitan tugas terjadi peningkatan lebih lanjut. Jumlah siswa yang tuntas belajar meningkat menjadi 24 dari 32 siswa. Angka ini setara dengan persentase ketuntasan belajar klasikal sebesar 85,74%. Dengan tercapainya angka tersebut, indikator keberhasilan penelitian telah terpenuhi dan tindakan dihentikan.

Selain data kuantitatif, hasil observasi kualitatif menunjukkan perubahan positif yang mendukung temuan skor. Pada Siklus I, siswa mulai menunjukkan antusiasme karena format pembelajaran yang baru dan dinamis, meskipun beberapa masih tampak canggung dan sangat bergantung pada instruksi guru. Namun, pada Siklus II, tercatat perubahan perilaku yang signifikan: siswa menjadi lebih aktif, mandiri dalam melakukan aktivitas di setiap pos, dan inisiatif untuk mencoba tanpa rasa takut salah meningkat. Interaksi dan kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil juga terlihat jauh lebih hidup dan konstruktif. Secara ringkas, rekapitulasi data kuantitatif peningkatan hasil belajar siswa dari pra-siklus hingga Siklus II disajikan secara jelas pada Tabel berikut:

Tabel 1. Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Tahapan	Jumlah Siswa	Siswa Tuntas (Skor \geq 75)	Persentase Ketuntasan
Pra-Siklus	32	6	21,45%
Siklus I	32	17	60,74%
Siklus II	32	24	85,74%

Pembahasan

Peningkatan hasil belajar yang signifikan, dari 21,45% menjadi 85,74%, memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas penerapan Model Aktivitas Sirkuit dalam konteks pembelajaran lempar cakram. Keberhasilan model ini bukanlah suatu kebetulan, melainkan dapat dianalisis secara mendalam melalui beberapa lensa teoretis dan pedagogis yang saling menguatkan, mencakup aspek aktivitas belajar, penguasaan keterampilan motorik, serta pengembangan domain afektif siswa.

Salah satu kunci keberhasilan utama model ini adalah kemampuannya untuk secara drastis meningkatkan waktu keterlibatan aktif siswa (*student active engagement*). Berbeda dengan model konvensional yang sering menciptakan waktu tunggu yang lama, struktur sirkuit memaksa siswa untuk terus bergerak dan terlibat, baik secara fisik maupun kognitif.

Hal ini sejalan dengan prinsip "belajar sambil melakukan" (*learning by doing*) yang terbukti sangat efektif dalam pendidikan jasmani. Peningkatan aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga menjaga fokus dan konsentrasi siswa, sehingga materi pembelajaran dapat diserap dengan lebih baik (O'Leary et al., 2021).

Dari sudut pandang pembelajaran motorik, Model Aktivitas Sirkuit memfasilitasi akuisisi keterampilan melalui pendekatan *part-whole*. Teknik lempar cakram yang kompleks dipecah menjadi sub-keterampilan yang lebih sederhana dan dilatihkan secara terpisah di setiap pos (misalnya, cara memegang, ayunan lengan, putaran pinggul). Pendekatan ini secara teoretis mengurangi beban kognitif siswa, memungkinkan mereka untuk fokus pada satu aspek gerak pada satu waktu hingga mencapai tingkat penguasaan tertentu sebelum menggabungkannya menjadi satu gerakan utuh yang mulus (van der Graaff et al., 2018). Proses ini membangun fondasi gerak yang solid dan meminimalkan pembentukan kebiasaan teknik yang salah sejak awal.

Selanjutnya, keberhasilan model ini juga didorong oleh terciptanya lingkungan pembelajaran yang mendukung diferensiasi. Bekerja dalam kelompok-kelompok kecil memungkinkan guru untuk lebih mudah mengidentifikasi kesulitan spesifik yang dihadapi siswa dan memberikan umpan balik korektif yang lebih personal dan tepat waktu. Selain itu, dinamika kelompok kecil secara alami mendorong terjadinya *peer tutoring*, di mana siswa yang lebih cepat paham dapat membantu temannya. Lingkungan seperti ini memungkinkan setiap siswa untuk belajar sesuai dengan zona perkembangan proksimal mereka masing-masing (Tomlinson, 2017).

Peningkatan yang terlihat pada hasil observasi di mana siswa menjadi lebih antusias dan percaya diri menyoroti dampak positif model ini pada domain afektif. Format sirkuit yang dinamis dan berorientasi pada tugas dapat mengubah persepsi siswa terhadap materi yang dianggap sulit menjadi sebuah tantangan permainan yang menyenangkan. Bekerja dalam kelompok kecil juga terbukti dapat mengurangi kecemasan sosial (*social anxiety*) yang sering muncul dalam pembelajaran individu di depan kelas (Dyson et al., 2021). Ketika siswa merasa aman secara psikologis dan termotivasi, mereka lebih berani untuk mencoba, bereksperimen, dan mengambil risiko, yang semuanya merupakan komponen esensial dalam proses belajar keterampilan motorik.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi dan memperkuat hasil dari studi-studi sebelumnya yang mengkaji model pembelajaran serupa. Sebagai contoh, penelitian oleh Purnomo et al. (2020) yang menerapkan model sirkuit pada pembelajaran bola voli juga melaporkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan *passing* dan motivasi belajar siswa. Kesamaan hasil pada konteks materi yang berbeda ini menunjukkan bahwa prinsip-prinsip pedagogis yang mendasari Model Aktivitas Sirkuit seperti peningkatan aktivitas, pemecahan tugas, dan pembelajaran kooperatif memiliki potensi generalisasi yang luas untuk berbagai topik dalam pendidikan jasmani.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, subjek penelitian yang terbatas pada satu kelas di satu sekolah membuat hasil ini sulit untuk digeneralisasi secara luas ke populasi yang lebih besar. Kedua, keberhasilan tindakan mungkin dipengaruhi oleh "Hawthorne effect", di mana partisipan mengubah perilaku mereka karena kesadaran bahwa mereka sedang diamati. Ketiga, penelitian ini hanya berfokus pada hasil belajar lempar cakram, dan belum mengukur dampak model ini pada variabel lain seperti kemampuan berpikir kritis atau keterampilan sosial secara mendalam.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat jelas bagi para guru PJOK. Model Aktivitas Sirkuit dapat menjadi alternatif yang sangat efektif untuk menggantikan metode konvensional, terutama untuk mengajarkan keterampilan motorik kompleks. Guru didorong untuk secara kreatif merancang stasiun-stasiun belajar yang tidak hanya melatih teknik, tetapi juga menyisipkan elemen pemecahan masalah dan kerja sama tim. Model ini memberikan kerangka kerja yang fleksibel bagi guru untuk menjadi fasilitator pembelajaran yang lebih dinamis.

Sebagai penutup, penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa perubahan sederhana dalam struktur penyampaian materi dapat menghasilkan perbedaan besar pada hasil belajar dan keterlibatan siswa. Model Aktivitas Sirkuit terbukti bukan hanya sekadar variasi metode, melainkan sebuah pendekatan pedagogis yang komprehensif yang mampu menjawab berbagai tantangan dalam pembelajaran PJOK modern dengan mengintegrasikan pengembangan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif secara sinergis.

CONCLUSION

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan secara mendalam, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan Model Aktivitas Sirkuit terbukti secara efektif dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada siswa Kelas VIII B SMP Negeri 1 Loa Janan. Peningkatan ini tidak hanya terukur secara kuantitatif melalui tercapainya indikator keberhasilan, di mana persentase ketuntasan belajar klasikal meningkat secara progresif dari 21,45% pada pra-siklus menjadi 85,74% pada akhir Siklus II, tetapi juga terlihat secara kualitatif. Data observasi secara konsisten menunjukkan adanya transformasi positif pada domain afektif siswa, yang meliputi peningkatan signifikan pada antusiasme, keaktifan, kemandirian, serta tumbuhnya interaksi sosial yang konstruktif selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, Model Aktivitas Sirkuit berhasil mengatasi permasalahan pembelajaran konvensional yang monoton dan secara sinergis mengembangkan ranah psikomotor, afektif, dan kognitif siswa.

REFERENCES

- Adi-Pascua, I., González-Víllora, S., & Sierra-Díaz, M. J. (2021). Student-centred styles in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8753. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168753>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294-310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Clements, R. L. (2015). *Teaching in the Circuit: A Practical Guide to Station-Based Learning*. Human Kinetics.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education (8th ed.)*. Routledge.
- Domínguez-Escribano, M., Pabel, A., & Thompson, G. (2023). Innovation in sport-coaching pedagogy: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 588-605. <https://doi.org/10.1177/17479541221118181>
- Dudley, D. A., Cairney, J., & Okely, A. D. (2017). The effects of a station-based teaching model on physical activity and academic learning time. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(4), 362-366.
- Dyson, B., Colby, R., & Barratt, J. (2021). The influence of cooperative learning on students' affective domain in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 395-404.
- Firmansyah, A., & Kushartanti, B. W. (2021). Domain Kognitif, Afektif, dan Psikomotor dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 1-15. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15589
- Garn, A. C., Morin, A. J., & Lonsdale, C. (2019). Basic psychological needs and profiles of motivation in physical education: A longitudinal analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(2), 115-127.

- Goodyear, V. A., & Casey, A. (2021). Innovation and digital technologies in physical education pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 555-561.
- Harvey, S., & Pill, S. (2018). The impact of a Game-Based Approach on the cognitive, affective, and psychomotor learning of pre-service physical education teachers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(5), 45-51.
- Hermawan, R., Sukanti, E. R., & Ilham, Z. (2022). The effect of circuit training on concentration and learning outcomes in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 1180-1185.
- Hopkins, D. (2014). *A Teacher's Guide to Classroom Research (5th ed.)*. Open University Press.
- James, A. R. (2019). *Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education*. Human Kinetics.
- Jufrida, J., Wembrayarli, W., Basuki, F. R., & Lestari, F. (2022). The Effect of Innovative Learning Models on Student Learning Outcomes: A Meta-Analysis. *International Journal of Instruction*, 15(1), 445-462. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15126a>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Springer.
- Khasanah, U., & Abdullah, K. (2021). The analysis of minimum completeness criteria (KKM) as a benchmark for student learning success. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 15(1), 126-133.
- Kirk, D. (2016). *The Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies*. Routledge.
- Koshy, V. (2017). *Action Research for Improving Practice: A Practical Guide (2nd ed.)*. SAGE Publications.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional models in physical education (4th ed.)*. Routledge.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Morgan, P. J., & Anderson, C. A. (2017). *Circuit Training for All Ages: A Practical Guide for Physical Education Teachers*. Human Kinetics.
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2018). A systematic review of the impact of cooperative learning on learning outcomes in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(2), 176-187.
- Nugroho, S. (2018). *Analisis Biomekanika Olahraga*. UNY Press.
- O'Leary, N., McEvoy, E., & Hever, N. (2021). The impact of a student-centred pedagogy on student engagement in physical education. *European Physical Education Review*, 27(2), 270-288.
- Pill, S. (2022). *Play with purpose: Game sense to coach and teach games and sports*. ACHPER.
- Pratama, A. W., & Rahmat, A. (2022). Peran Strategis Pendidikan Jasmani dalam Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 210-221.
- Purnomo, D. A., Hidayat, Y., & Haryono, S. (2020). The effect of circuit learning model on passing skills and motivation in volleyball. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(4), 112-116.
- Putra, D. D., & Adityatama, F. (2022). The Role of Physical Education in Shaping Student Character in the 21st Century. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 94-103.

- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: A powerful combination for student learning and health. *Sport, Education and Society*, 24(6), 567-575.
- Rahayu, S., & Sugiharto. (2019). Analisis Gerak Fase Lemparan pada Atlet Lempar Cakram. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 78-85.
- Saputra, A. (2023). The Effectiveness of Peer Tutoring on Motor Skill Learning in Physical Education. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 45-52.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Setiawan, E., & Hariyanto, E. (2021). Problematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah: Studi Kasus. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 112-120.
- Slepička, P., Slepičková, I., & Malina, P. (2021). The relationship between intrinsic motivation and performance in physical education: A longitudinal study. *Acta Gymnica*, 51. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.011>
- Susanto, R., & Amrozi, Y. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 77-85.
- Sutapa, P., & Priyanto, A. (2020). Mengubah Paradigma Teacher-Centered Menjadi Student-Centered dalam Pembelajaran PJOK. *Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan*.
- Tomlinson, C. A. (2017). *How to Differentiate Instruction in Academically Diverse Classrooms (3rd ed.)*. ASCD.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- van der Graaff, E., de Looze, M. P., & van Dieën, J. H. (2018). Part-task versus whole-task training for learning a complex motor skill: A literature review. *Ergonomics*, 61(5), 625-637.
- Verawati, Z. (2021). Scaffolding Strategy to Improve Students' Motor Skill Competence in Physical Education. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 10(2), 98-103.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2016). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (18th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Yulifri, Y., & Hardianto, D. (2021). The Effect of Circuit Learning Model on Basic Movement Skills in Elementary School Students. *Journal of Educational and Learning Studies*, 4(2), 123-128.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.