

UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KEBUGARAN JASMANI
MELALUI METODE SIRKUIT TRAINING PADA
SISWA MA ANNUR NUSA

HAERUDDIN, ANDI NUHERIANA, GUSTANG AGUNG

Yayasan Pendidikan Islam Annur Nusa, UPT Puskesmas Kahu

e-mail: hрудin14@gmail.com, annurheriana@gmail.com, gustangagung@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat derajat kebugaran jasmani siswa melalui método sirkuit training pada siswa Madrasah Aliyah Annur Nusa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di MA An-Nur Nusa yang berlokasi di Desa Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone. Sampel yang digunakan peneliti adalah sampel secara *nonrandom* (tidak acak) dengan jenis pengambilan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 34 siswa kelas XII IPA (treatment). Penelitian yang dilaksanakan pada tahun pelajaran 2023/2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan jika melakukan pola latihan yang teratur dan sesuai dengan prosedur latihan kebugaran jasmani. Pada penelitian ini, berhasil membuktikan dengan meningkatkan derajat kebugaran jasmaninya pada beberapa komponen latihan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Metode Sirkuit training, Kebugaran jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of students through método circuit training in Madrasah Aliyah Annur Nusa students in physical education and sports subjects. This research is qualitative research. This research was conducted at MA An-Nur Nusa located in Nusa Village, Kahu District, Bone Regency. The sample used by the researcher was a nonrandom sample with a type of purposive sampling with a sample of 34 class XII science students (treatment). Research conducted in the 2023/2024 academic year. The results showed that students' physical fitness degrees can be improved if they carry out regular exercise patterns and in accordance with physical fitness training procedures. In this study, it succeeded in proving by increasing the degree of physical fitness in several components of physical fitness training.

Keywords: Circuit training method, Physical fitness

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefisien dan seefektif mungkin (Wulandari, W., & Jariono, G., 2022). Kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kesanggupan siswa dalam meningkatkan daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yang pertama adalah untuk mengembangkan daya tahan, kesanggupan daya reaksi, dan kekuatan kemampuan untuk meningkatkan kinerja setiap manusia dalam Pembangunan dan Pertahanan Bangsa dan Negara adalah fungsi secara umum, sedangkan fungsi kebugaran jasmani yang kedua adalah secara khusus bagi anak-anak dan para peserta didik untuk perkembangan dan pertumbuhannya, serta peningkatannya untuk prestasi dalam proses pembelajaran di sekolah (Aprilia, N., & Januarto, O. B., 2022).

Pembelajaran di sekolah dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani, sebagai salah satu komponen integral dalam kurikulum sekolah, memegang peran penting dalam pendidikan menyeluruh dengan fokus pada aktivitas fisik. Lebih dari sekadar mata pelajaran, pendidikan jasmani merefleksikan sebuah proses pembelajaran yang mengajarkan tentang gerakan dan belajar melalui gerakan itu sendiri. Dalam pendekatan ini, esensi pendidikan jasmani tercermin dalam pendekatan belajar melalui pengalaman gerak guna mencapai tujuan pembelajaran, yang terealisasi melalui berbagai aktivitas seperti pelaksanaan gerakan, interaksi fisik, bermain, serta berbagai bentuk olahraga (Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F., 2023).

Fenomena di sekolah saat ini dalam hal kebugaran jasmani masih sangat rendah, dilihat dari hasil data penelitian penilaian tingkat aktifitas fisik siswa menunjukkan kurang pada anak muda moderen (Lipošek et al., 2019). Berdasarkan fakta di atas, konsekuensi negatif dari penurunan aktivitas fisik juga tercermin pada populasi siswa, dimana pengurangan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti berat badan dan status sosial ekonomi (Kljajevi et al., 2022). Berdasarkan penjelasan di atas memberikan gambaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan berbagai aktifitas fisik dan kesadaran akan dampak apabila kebugaran jasmani seseorang menurun.

Bagi guru pendidikan jasmani, sangat penting mengadakan pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa atau atlet untuk mengembangkan prestasi. Selain itu para guru atau pelatih akan membutuhkan sesuatu yang dinamakan dengan evaluasi. Bertujuan untuk mengoreksi dan mengetahui seberapa tingkat dan perkembangan setelah melakukan beberapa tahap latihan (Al Ghani, M., & Asri, N., 2022).

Merujuk daripada permasalahan tersebut, maka peneliti merumuskan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan. Metode yang berorientasi meningkatkan kebugaran jasmani siswa harus dipersiapkan. Salah satu metode yang dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa adalah metode sirkuit training, metode ini sebagai upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan melalui latihan Burpee, Jumping Jack dan 3 Box Hops+Sprint.

Circuit training merupakan latihan kesegaran melalui pelatihan memanfaatkan desain dan cara pos-pos yang telah di tentukan upaya dalam meningkatkan kemampuan daya tahan. Metode latihan *circuit training* memberikan stimulus terhadap tubuh kita mampu menyelesaikan rangkain latihan tanpa ada kendala apapun. Metode latihan ini sangat sederhana karena mampu mengkombinasi dan dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kemampuan sehingga setiap siswa akan lebih mudah untuk menyelesaikan. Latihan Circuit training memberikan manfaat yang sangat banyak yakni, latihan dilakukan secara kelompok memberikan pengaruh tidak cepat bosan, meningkatkan kardiovaskular dan kesehatan, menambah kekuatan otot, tulang dan sendi, waktu lebih efektif dan efisien, terhindar dari potensi cedera (Darmawan, A. D., Putra, R. T., Lisdiantoro, G., & Susanto, L., 2023).

Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani pada siswa di Madrasah Aliyah Annur Nusa. Penelitian yang dilakukan dengan melalui latihan Burpee, Jumping Jack dan 3 Box Hops+Sprint untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa. Tata penelitian ini untuk mengukur keberhasilan pola pembinaan olahraga dan akan memungkinkan penyesuaian proses pelatihan dengan cara yang lebih efektif dengan demikian akan mempermudah guru dalam memberikan program latihan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang fokus pada upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa dengan judul “upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani melalui metode sirkuit training pada siswa Ma Annur Nusa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat derajat kebugaran jasmani siswa melalui metode sirkuit, dengan harapan akhirnya dapat memperkuat teori yang dijadikan sebagai landasan dalam penelitian. Berkaitan dengan hal tersebut maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Latihan dilakukan secara bertahap selama 3 hari, yaitu hari pertama, Senin 05 November 2023, pukul 15.00-16.30 Wita, selanjutnya hari ke-2 Rabu, 08 November 2023 pukul 14.00-15.30 Wita dan hari ke-3 Jumat, 10 November 2023 pada pukul 16.00-17.30 Wita. Penelitian ini dilaksanakan tepatnya di MA An-Nur Nusa yang berlokasi di Desa Nusa, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone. Sampel yang digunakan peneliti adalah sampel secara *nonrandom* (tidak acak) dengan jenis pengambilan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 34 siswa kelas XII IPA (treatment). Penelitian yang dilaksanakan pada tahun pelajaran 2023/2024.

Instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam memperoleh data atau informasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengumpulkan data pada saat proses kegiatan latihan Burpee, Jumping Jack dan 3 Box Hops+Sprint. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa proses latihan, silabus, RPP, daftar hadir, daftar kelompok, daftar nilai dan catatan lapangan. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data merupakan gambaran data yang diperoleh untuk mendukung pembahasan hasil penelitian. Deskripsi data dilakukan terhadap variabel penelitian yaitu derajat kebugaran jasmani siswa. Dari gambaran ini akan terlihat kondisi awal dan akhir dari setiap variabel yang diteliti.

Bentuk-bentuk upaya dalam meningkatkan derajat kebugaran jasmani dalam penelitian ini mengkombinasikan berbagai komponen kebugaran jasmani, diantaranya:

- 1) Burpee, adalah bentuk latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada komponen Kekuatan (*Strength*) dan Daya Tahan (Endurance) Ramadhan, F., & Syafii, I, 2022)
- 2) Jumping Jack, adalah bentuk latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada komponen Kelincahan (*Agility*)
- 3) 3 Box Hops+Sprint, adalah bentuk latihan kombinasi untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada komponen Kelincahan (*Agility*) dan Kecepatan (*Speed*)

Sarana latihan yang digunakan dalam latihan ini khususnya pada bagian kostum/pakaian adalah pakaian olahraga lengkap, sepatu dan sebagainya. Prasarana yang digunakan dalam latihan ini adalah ruang terbuka (lapangan) pada kampus II Ma An Nur Nusa. Tahap Prosedur Latihan pada penelitian ini:

Tabel 1. Prosedur Latihan Burpee

Durasi latihan	Frekuensi latihan	Repetisi	Set	Interval latihan
25-30 menit	3 kali seminggu	5 kali	3 set	30 detik

Tabel 2. Prosedur Latihan Jack

Durasi latihan	Frekuensi latihan	Repetisi	Set	Interval latihan
25-30 menit	3 kali seminggu	10 kali	3 set	30 detik

Tabel 3. Prosedur Latihan 3 Box Hops+Sprint

Durasi latihan	Frekuensi latihan	Repetisi	Set	Interval latihan
25-30 menit	3 kali seminggu	1 kali	3 set	30 detik

Berdasarkan prosedur pada tabel diatas maka hasil Latihan Burpee, Jumping Jack dan 3 Box Hops+Sprint pada hari pertama pada peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa yaitu dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Latihan Hari Pertama

Waktu (Frekuensi)	Bentuk Latihan	Durasi Latihan	Repetisi	Set	Interval	Keterangan	
Senin, 05 November 2023	Pemanasan						
	➤ Peregangan dinamis	3 Menit			30 Detik	Latihan Daya Tahan, Kelincahan, Kekuatan dan Kecepatan	
	Inti						
	➤ Jumping Jack	4 Menit	10X	3	30 Detik		
	➤ Burpee	8 Menit	5X	3	30 Detik		
	➤ 3 Box Shops+Sprint	10 Menit	1X	3	30 Detik		
	Pendinginan						
➤ Peregangan dinamis	3 Menit						

Tabel 5. Hasil Latihan Hari Kedua

Waktu (Frekuensi)	Bentuk Latihan	Durasi Latihan	Repetisi	Set	Interval	Keterangan	
Rabu, 08 November 2023	Pemanasan						
	➤ Peregangan dinamis	3 Menit			30 Detik	Latihan Daya Tahan, Kelincahan, Kekuatan dan Kecepatan	
	Inti						
	➤ Jumping Jack	4 Menit	10X	3	30 Detik		
	➤ Burpee	9 Menit	5X	3	30 Detik		
	➤ 3 Box Shops+Sprint	9 Menit	1X	3	30 Detik		
	Pendinginan						
➤ Peregangan dinamis	3 Menit						

Tabel 6. Hasil Latihan Hari Ketiga

Waktu (Frekuensi)	Bentuk Latihan	Durasi Latihan	Repetisi	Set	Interval	Keterangan	
Jum'at,	Pemanasan						
	➤ Peregangan dinamis	3 Menit			30 Detik	Latihan Daya Tahan, Kelincahan,	
	Inti						
	➤ Jumping Jack	3 Menit	10X	3	30 Detik		
➤ Burpee	8 Menit	5X	3	30 Detik			

10 November 2023	➤ 3 Box Shops+Sprint Pendinginan	7 Menit	1X	3	30 Detik	Kekuatan dan Kecepatan
	➤ Peregangan dinamis	3 Menit				

Hasil penelitian dan pembahasan secara kuantitas maupun kualitas menunjukkan bahwa melalui metode sirkuit training, Derajat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan jika melakukan pola latihan yang teratur dan sesuai dengan prosedur latihan kebugaran jasmani. Pada penelitian ini, metode sirkuit training berhasil meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa pada beberapa komponen latihan kebugaran jasmani. Data atau hasil latihan yang dicantumkan pada tabel di atas menunjukkan perubahan/peningkatan derajat kebugaran jasmani selama 3 hari. Adapun peningkatan derajat kebugaran jasmani yang kami lakukan diantaranya:

- a. Peningkatan kelincahan dan kecepatan pada bentuk latihan jumping jack. Hal ini dibuktikan dengan melakukan jumping jack dengan tempo yang cepat sehingga meminimalisir waktu pelaksanaan dan memaksimalkan kelincahan yang dimiliki oleh anggota kelompok. Semakin cepat melakukan gerakan, maka semakin besar derajat kelincahan yang dibutuhkan.
- b. Peningkatan kekuatan dan daya tahan pada bentuk latihan Burpee. Peningkatan derajat kekuatan tekhusus pada kekuatan otot perut dan peningkatan daya tahan pada kesanggupan melakukan gerakan burpee dengan gerakan yang cukup berat dalam waktu relatif lama, dan kesanggupan untuk melakukan latihan selanjutnya.
- c. Peningkatan kelincahan dan kecepatan pada bentuk latihan 3 box+sprint. Bentuk latihan ini termasuk latihan kombinasi yang cukup rumit untuk dilakukan karena membutuhkan kelincahan yang cukup tinggi karena akhir dari gerakan ini adalah berlari. Dalam waktu latihan 3 hari, gerakan ini sangat berpengaruh terhadap kelincahan dan kecepatan anggota kelompok. Hal tersebut terbukti dari semakin sedikitnya waktu yang digunakan dengan volume latihan yang sama pada per 3 harinya dengan jarak sprint 50 meter.

Selain faktor keberhasilan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani di atas, ada beberapa faktor perbedaan yang kami alami selama melakukan ketiga latihan tersebut, diantaranya:

- a. Melakukan latihan burpee di siang hari sangat mempengaruhi daya tahan seseorang bila dibandingkan dengan dilakukan di sore hari. Perbedaan tersebut berpengaruh pada durasi atau lamanya melakukan latihan. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada perbandingan tabel hari pertama dengan tabel hari kedua di atas.
- b. Melakukan gerakan lari di area yang berbukit mempengaruhi kecepatan lari seseorang bila dibandingkan dengan berlari di daerah datar. Hari pertama dan kedua latihan 3 box+sprint kami lakukan di daerah berbukit dan hari ketiga kami lakukan di daerah yang agak datar, dan hasilnya durasi latihan pada hari ketiga lebih cepat dibandingkan pada hari pertama dan kedua.
- c. Membuka kaki terlalu lebar pada saat melakukan jumping jack akan memberikan dampak yang kurang baik dan memperlambat proses latihan. Sebaliknya, posisi kaki yang baik akan meningkatkan kelincahan dan mempercepat proses latihan.
- d. Gerakan menyerupai push up yang benar dalam latihan burpee besar pengaruhnya terhadap peningkatan kekuatan otot perut dan lengan. Sebaliknya gerakan yang salah misalnya, hanya anggota tubuh bagian belakang yang turun ke tanah memberikan dampak buruk bagi anggota tubuh yaitu sakit pada bagian pinggang.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil penelitian yang serupa, misalnya penelitian Bagus, A (2022) bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit training

terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa, Sirkuit training bisa memperkuat otot-otot pernafasan dan memiliki dampak terhadap daya tahan kardiovaskuler, hal ini berguna untuk pemeliharaan kebugaran jantung dan paru. Selanjutnya penelitian Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2022) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani. Perlakuan latihan fisik yang diberikan peneliti dengan menggunakan metode latihan circuit training memberikan peningkatan yaitu 36,22% dibandingkan sebelum diberikan latihan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Circuit training merupakan suatu metode latihan menggunakan beberapa pos yang keseluruhan pos tersebut menjadi suatu rangkaian latihan yang berurutan dapat digunakan untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Setiap pos memiliki bentuk latihan yang berbeda-beda disesuaikan dengan tujuan dari penggunaan metode latihan tersebut.

Penelitian sebelumnya Soemaryoto (2022) hasil analisis data yang telah dilakukan, bahwa Pelaksanaan pembelajaran model circuit training berbantuan video pembelajaran (vidjar) yang dapat meningkatkan motivasi belajar pada materi Kebugaran Jasmani (physical fitness) siswa dengan melaksanakan semua tahapan dalam kegiatan pembelajaran menggunakan model circuit training mulai dari penentuan pemahaman mendasar tentang circuit training, kebugaran jasmani (physical fitness), mendesain perencanaan kegiatan, menyusun jadwal, memonitor siswa dan kemajuan kegiatan, menguji hasil, mengevaluasi pelaksanaan kegiatan. Penelitian ini sejalan dengan Sugiyono, P. B. (2023) yang menjelaskan bahwa jika memakai pembelajaran permainan circuit training efektif dalam meningkatkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani peserta didik melihat daripada hasil capaian pembelajaran siswa dapat memenuhi kriteria ketuntasan yaitu dengan nilai posttest yang berjumlah 25 siswa sudah mencapai ketuntasan minimal individu untuk capaian dari penerapan model pembelajaran menggunakan permainan circuit training.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode sirkuit training, maka peneliti dapat mengambil simpulan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Derajat kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan jika melakukan pola latihan yang teratur dan sesuai dengan prosedur latihan kebugaran jasmani. Pada percobaan latihan ini, kelompok kami berhasil membuktikan dengan meningkatkan derajat kebugaran jasmaninya pada beberapa komponen latihan kebugaran jasmani. Adapun peningkatan derajat kebugaran jasmani yang kami lakukan diantaranya, peningkatan kelincahan dan kecepatan pada bentuk latihan jumping jack. Hal ini dibuktikan dengan melakukan jumping jack dengan tempo yang cepat sehingga meminimalisir waktu pelaksanaan dan memaksimalkan kelincahan yang dimiliki oleh anggota kelompok. Semakin cepat melakukan gerakan, maka semakin besar derajat kelincahan yang dibutuhkan. Peningkatan kekuatan dan daya tahan pada bentuk latihan Burpee. Peningkatan derajat kekuatan khusus pada kekuatan otot perut dan peningkatan daya tahan pada kesanggupan melakukan gerakan burpee dengan gerakan yang cukup berat dalam waktu relatif lama, dan kesanggupan untuk melakukan latihan selanjutnya.

Peningkatan kelincahan dan kecepatan pada bentuk latihan 3 box+sprint. Latihan ini termasuk latihan kombinasi yang cukup rumit untuk dilakukan karena membutuhkan kelincahan yang cukup tinggi karena akhir dari gerakan ini adalah berlari. Dalam waktu latihan 3 hari, gerakan ini sangat berpengaruh terhadap kelincahan dan kecepatan anggota kelompok.

Hal tersebut terbukti dari semakin sedikitnya waktu yang digunakan dengan volume latihan yang sama pada per 3 harinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghani, M., & Asri, N. (2022). Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Futsal Di Kota Banjarmasin. *Prosiding Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen UNISKA MAB*, (1).
- Aprilia, N & Januarto, O. N. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 2022, 495–507. from <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>.
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa Bsc Metro. *JOLMA*, 2(1), 40-50. From <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.8022>
- Darmawan, A. D., Putra, R. T., Lisdiantoro, G., & Susanto, L. (2023). Circuit Training Training Assistance for Madiun City Science Society Tutoring Students. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 654-664. From <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2414>
- El Shinta, D., Supriyadi, S., & Pribadi, H. P. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan Burpee-Shooting Terhadap Hasil Tembakan Free Throw pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 7 Kota Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 122-132. From <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.350>
- Kljajevi, V., Stankovic, M., Đorđević, D., Trkulja-Petkov, D., Jovanovi, R., Plazibat, K., Oršoli, M., Curic, M., & Sporiš, G. (2022). Physical Activity and Physical Fitness among University Students — A Systematic Review. *Internasional Journal of Invironmental Research and Public Health*, 19(1), 1–12. From <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 84–104. From <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
- Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2022). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat. *Jurnal Prestasi*, 6(2), 81-85. From <https://doi.org/10.24114/jp.v6i2.42570>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719-1725. From <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>.
- Ramadhan, F., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Workout At Home Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 108-120.
- Soemaryoto, S. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Kebugaran Jasmani melalui Model Circuit Training Berbantuan Video Pembelajaran. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(1), 112-119. From <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i1.389>
- Sugiyono, P. B. (2023). Pengaruh Permainan Circuit Training Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii SMP Negeri 1 Pegandon. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (Vol. 8, No. 01).
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245-259. From <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes> Doi: 10.29408/porkes.v5i1.