

ABSTRAK

Deri Putra. 2015. “Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit di SMAN 12 Padang”. Tesis.

Motivasi sebagai daya pendorong untuk melakukan aktifitas sangat diperlukan dalam proses pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dan motivasi juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, namun pembelajaran yang cenderung monoton membuat siswa malas dan kurang termotivasi untuk melakukan gerakan-gerakan yang dipelajari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan adalah Siswa kelas XI SMA Negeri 12 Padang yang berjumlah 287 siswa. Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian adalah sebanyak 30 orang siswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi dan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase.

Hasil analisis data menunjukkan: bahwa motivasi siswa dan kesegaran jasmani siswa meningkat setelah diberikan tindakan dengan siklus I dan siklus II melalui metode latihan sirkuit, hal ini ditandai dengan kondisi motivasi siswa sebelum diberikan tindakan rata-rata berada pada kategori sedang dan rendah, setelah diberikan tindakan motivasi anak berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Sementara itu, kesegaran jasmani siswa sebelum diberikan tindakan berada pada kategori kurang dan kurang sekali, setelah diberikan tindakan kesegaran jasmani siswa rata-rata berada pada kategori baik. Dan upaya meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa melalui metode latihan sirkuit apabila dilakukan dengan baik dan benar secara terus menerus dapat memberikan pengaruh yang positif bagi siswa dalam proses pembelajaran.