

## Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Motivasi Santri Putra Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid

Khoirul Mawahib<sup>1</sup>, Catur Supriyanto<sup>2</sup>, Made Pramono<sup>3</sup>, Fatkur Rohman Kafrawi<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Negeri Surabaya

Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Univeritas Negeri Surabaya  
Korespondensi Penulis: [khoirul.19008@mhs.unesa.ac.id](mailto:khoirul.19008@mhs.unesa.ac.id)

**Abstract.** *Sport for all is a movement that emerged to bring awareness to the importance of sport for all. This movement is based on the community's need for sports regardless of all kinds of differences, including for someone who is in an Islamic boarding school environment. This research aims to determine the effect of Circuit Training exercises on students' motivation in carrying out sports activities at the Nurul Jadid Islamic Boarding School, Probolinggo. The method used in this research is a quasi-experiment or quasi-experiment with a one group Pretest and Posttest Design research design. In this research, the number of samples used was 15 respondents using a purposive sampling technique or determining certain criteria. The instrument in this research uses a questionnaire. Then the data that has been obtained and collected will be analyzed using descriptive tests with the help of the SPSS VERSION 25 application program. Next, the data will be tested using the Kolmogorov-Smirnov normality test, this test is used to find out whether the data obtained in the research is normally distributed or not. Then, to test the hypothesis, use the T Paired Sample Test to determine the effect of providing treatment in each treatment group. After analyzing the research data. The results of the research show that there is a significant influence on Circuit Training exercises on students' motivation in carrying out sports activities at the Nurul Jadid Islamic Boarding School, Probolinggo.*

**Keywords:** *Motivation of Student, Circuit Training Exercises, and Islamic Boarding Schools.*

**Abstrak.** *Sport for all* merupakan gerakan yang timbul guna menyadarkan kembali pentingnya olahraga bagi semua. Gerakan tersebut didasari karena kebutuhan masyarakat terhadap olahraga tanpa memandang segala jenis perbedaan termasuk bagi seseorang yang berada di lingkungan pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap motivasi santri dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *one group Pretest and Posttest Design*. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan berjumlah 15 responden dengan Teknik *purposive sampling* atau menetapkan kriteria-kriteria tertentu. Adapun *Instrument* dalam penelitian ini menggunakan kuisioner angket. Kemudian data yang sudah diperoleh dan dikumpulkan akan dianalisis menggunakan uji deskriptif dengan bantuan program aplikasi SPSS VERSI 25. Selanjutnya data tersebut akan diuji menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov*, uji tersebut digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada penelitian terdistribusi normal atau tidak. Kemudian untuk pengujian hipotesis menggunakan Uji *T Paired Sample Test* untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan dalam masing-masing kelompok perlakuan. Setelah menganalisis data hasil penelitian. hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Circuit Training* terhadap motivasi santri dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.

**Kata kunci:** Motivasi Santri, Latihan *Circuit Training*, Pondok Pesantren.

### LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga dapat dilakukan sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut pendapat Saputra Adi (2020: 34) menyatakan bahwa seperti halnya makanan, olahraga merupakan salah satu bagian dari kebutuhan hidup yang bersifat terus-menerus, ini artinya olahraga merupakan kebutuhan hidup yang yang tidak dapat ditinggalkan guna untuk

mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan. Perkembangan yang sangat pesat di dalam dunia olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat terhadap motivasi berolahraga bagi seseorang. Motivasi menurut Candra & Wahyudi (2020: 72) merupakan proses aktualisasi yang diibaratkan sebagai penggerak atau pendukung tingkah laku manusia dalam menjawab kebutuhan hidup. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

*Sport for all* merupakan gerakan yang timbul guna menyadarkan kembali pentingnya olahraga bagi semua (Akbar & Doewes, 2018: 1). Gerakan tersebut didasari karena kebutuhan masyarakat yang menginginkan untuk menjadi sehat dan mendapatkan kebugaran tubuh tanpa memandang segala jenis perbedaan termasuk bagi seseorang yang berada di lingkungan pondok pesantren. Secara terminologi, KH. Imam Zarkasih mengartikan pesantren sebagai Lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama atau pondok, di mana kyai sebagai figur utama, masjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwalkannya, dan pengajaran agama Islam di bawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya. (Fitri & Ondeng, 2022: 45).

Setiap pondok pesantren memiliki ciri khas yang tersendiri dengan pondok pesantren lainnya, tetapi di balik perbedaan tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu, mencetak generasi bangsa yang berkualitas berjiwa islami dan mampu menghadapi setiap permasalahan perkembangan zaman. Demi mencapai tujuan tersebut dibutuhkan upaya keras salah satunya melalui menyatukan unsur-unsur yang biasa dikenal dengan Olah Pikir, Olah Dzikir, dan Olahraga (Akbar & Doewes, 2018: 3). Olah Pikir, Olah Dzikir, dan Olahraga merupakan unsur terpenting dalam upaya mewujudkan hakikat dari tujuan pondok pesantren. Olah pikir digambarkan dengan kegiatan belajar dan mengajar. Adapun olah dzikir dapat digambarkan melalui kegiatan spiritual seperti berdzikir, membaca dan menghafal Al Qur'an dan lainnya. Adapun olahraga merupakan unsur terakhir yang harus dilakukan santri sebagai bentuk upaya menjaga Kesehatan dan kebugaran para santri.

Salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan di pondok pesantren adalah *Circuit Training*. Menurut Sembiring Ibrahim (2019: 28) *Circuit Training* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dalamnya terdapat kombinasi dari item-item latihan yang telah dimodifikasi tujuannya agar tidak merasa bosan saat berolahraga. Latihan-latihannya bisa berupa lari, lompat, naik turun tangga, latihan beban dan sebagainya. Bentuk latihan-latihannya disusun dalam suatu rangkaian latihan yang di dalamnya terdapat beberapa pos latihan yang bervariasi. Dengan bentuk kegiatan latihan yang bervariasi maka *Circuit Training* ini dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi rasa bosan di tengah jadwal kegiatan pondok yang begitu padat.

Pondok Pesantren Nurul Jadid merupakan salah satu pondok pesantren yang berada di kabupaten probolinggo tepatnya di Jl. Kyai Haji Mun'im, Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Kec. Paiton, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur (Pondok Pesantren Nurul jadid - Paiton Probolinggo, 2023). Pondok Pesantren Nurul Jadid didirikan oleh KH. Zaini Mun'im pada tahun 1948. Pondok pesantren ini menyelenggarakan menyelenggarakan kegiatan pembelajaran berbasis agama Islam, dan mengkaji ilmu-ilmu agama islam sebagai kajian utamanya. sistem Pendidikan diselenggarakan dengan memadukan kurikulum berbasis nasional dan kurikulum pesantren dengan tetap mempertahankan tradisi-tradisi salaf.

Berdasarkan hasil observasi awal pada bulan Januari 2023, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa santri pondok pesantren nurul jadid. Kegiatan pondok dimulai dari pukul 03.00 WIB sampai pukul 22.00 WIB. Waktu tersebut dihabiskan untuk sekolah formal dan belajar agama kecuali terdapat waktu libur tertentu dan biasanya di waktu tersebut para santri mengisi kesehariannya dengan bermain, bersantai, dan juga berolahraga. Dalam seminggu, santri Pondok Pesantren Nurul Jadid diberi waktu hari selama 2 hari untuk berolahraga yaitu pada hari Jumat dan Senin. Pada hari tersebut, sebagian santri memanfaatkan waktunya untuk berolahraga di fasilitas olahraga yang telah disediakan oleh pondok pesantren. Sebagian dari santri lainnya terlihat duduk dan bersantai menunggu kegiatan pondok selanjutnya. Tentunya dalam hal ini santri memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam melakukan aktivitas olahraga disela-sela kegiatan pondok yang padat. Perbedaan motivasi pada setiap santri dipengaruhi oleh dorongan yang timbul baik dari luar maupun dalam diri untuk melakukan olahraga. Olahraga bagi santri sendiri memiliki peran penting dalam menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Apabila santri dapat memanfaatkan waktunya untuk melakukan aktivitas olahraga di sela-sela jadwal kegiatan yang padat, maka santri akan mendapatkan tubuh yang lebih bugar dan terhindar dari penyakit.

## **KAJIAN TEORITIS**

### ***Latihan Circuit Training***

Latihan sirkuit atau *Circuit Training* adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan olahraga (Robiansyah & Amiq, 2018: 43). Sedangkan menurut Sembiring Ibrahim (2019:28) *Circuit Training* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dalamnya terdapat kombinasi dari item-item latihan yang telah dimodifikasi tujuannya agar tidak merasa bosan saat berolahraga. “*The Circuit Training method is an exercise program that consists of various stations and at each station a player performs a predetermined type of training*” (Yudha

Isnaini et al., 2019: 3). Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Latihan sirkuit dilakukan di beberapa pos yang terdapat dalam satu area. Setiap pos terdapat item latihan yang berbeda dengan pos lainnya.

Adapun tujuan kombinasi dari item-item latihan pada permainan sirkuit adalah agar permainan tidak terasa membosankan, lebih menarik, dan lebih efektif (Sridadi dan Sudarna 2011: 102). Bentuk item-item pada permainan sirkuit telah dimodifikasi sedemikian rupa untuk memenuhi kebutuhan pemain. Latihan sirkuit banyak dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan. Salah satunya sebagai saran untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

### **Motivasi**

Motivasi berasal dari kata motif yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat dilihat dari tingkah lakunya yang berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya tingkah laku tertentu. Motivasi menurut Candra & Wahyudi (2020: 72) merupakan proses aktualisasi yang diibaratkan sebagai penggerak atau pendukung tingkah laku manusia dalam menjawab kebutuhan hidup. Sedangkan menurut Darisman et al. (2021: 62) menjelaskan bahwa motivasi adalah suatu rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa adanya penyuruh. Motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang merujuk pada seluruh proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan, dan tujuan atau akhir dari Gerakan atau perbuatan (Sari & Yanta, 2019: 15).

### **Pondok Pesantren**

Pondok Pesantren merupakan rangkaian dari dua kata yang terdiri dari kata “Pondok” dan “Pesantren”. Pondok diartikan sebagai kamar, gubuk, atau rumah kecil. Kata pondok diambil dari Bahasa arab yaitu “Funduq” yang artinya Hotel atau asrama. Sedangkan kata “Pesantren” berasal dari kata santri yang mendapat awalan Pe dan akhiran An. Kata santri sendiri berasal dari istilah shastri dan diambil dari Bahasa sansekerta yang diartikan sebagai “Orang-orang yang mengetahui kitab suci agama”. Adapun dalam kamus bahasa Bahasa Indonesia Santri sendiri diartikan sebagai orang yang mendalami agama islam. Secara terminologi, KH. Imam Zarkasih mengartikan pesantren sebagai Lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama atau pondok, di mana kyai sebagai figur utama, masjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwainya, dan pengajaran agama Islam di bawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya.(Fitri & Ondeng, 2022: 45).

Menurut Komariyah Nur (2016:183) Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan tradisional berbasis Islam yang mengkaji ilmu-ilmu agama Islam sebagai kajian utamanya dan menerapkannya sebagai amal keseharian.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian semu atau quasi eksperiment dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada data-data angka yang diolah dengan menggunakan metode statistika. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Circuit Training* terhadap motivasi santri dalam melaksanakan aktivitas olahraga di pondok pesantren Nurul Jadid. Deskripsi data pada penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian dengan cara pemberian angket motivasi yang kemudian diisi oleh santri sebelum pelaksanaan *Circuit Training* dan pemberian angket setelah pelaksanaan permainan sirkuit. Adapun desain yang digunakan adalah desain penelitian *One Grub Pretest and Posttest Design*, yaitu bentuk penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok lain sebagai pembandingan.

Dalam penelitian ini jumlah sampel yang akan digunakan berjumlah 15 responden. Pengambilan sampel menggunakan *Teknik purposive sampling* atau pengambilan sampel dengan menetapkan kriteria-kriteria tertentu. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner. Instrumen yang digunakan berupa angket motivasi olahraga yang berjumlah 30 butir dan diberikan pada saat *Pretest* dan *Posttest*. Kemudian data yang sudah diperoleh dan dikumpulkan akan dianalisis menggunakan uji deskriptif dengan bantuan program aplikasi SPSS VERSI 25. Selanjutnya data tersebut akan diuji menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov*, uji tersebut digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh pada penelitian terdistribusi normal atau tidak. Kemudian untuk pengujian hipotesis menggunakan Uji T *Paired Sample Test* untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan dalam masing-masing kelompok perlakuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Data**

Hasil analisis data deskriptif statistik yang didapatkan dari pengolahan data hasil pengisian *Pretest* dan *Posttest* oleh responden sebelum dan setelah dilakukannya perlakuan berupa *Circuit Training* (*squat, push up, jumping jack, lunges, plank* dan *sit up*). Data yang didapatkan dianalisis dan dibarkan dalam paparan data dibawah ini.

## 1. Hasil Pehitungan *Pretest* Secara Keseluruhan

Hasil analisis deskriptif yang didapatkan sesuai dengan hasil pengisian *Pretest* yaitu sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Perhitungan *Pretest* Secara Keseluruhan

<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Mode</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
15	97.07	100	100	11.56	71	110

Deskriptif statistik *Pretest* didapatkan nilai terendah (min) 71, nilai tertinggi berada pada (max) angka 110. Didapatkan nilai rerata (mean) yaitu 97.07, nilai tengah (median) 100, dan nilai yang banyak didapatkan oleh responden pada *Pretest* (moode) yaitu nilai 100. Simpangan baku (*std. deviation*) didapatkan pada angka 11.56.

## 2. Hasil Perhitungan *Posttest* Secara Keseluruhan

Hasil analisis deskriptif yang didapatkan sesuai dengan hasil pengisian *Posttest* yaitu sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Perhitungan *Posttest* Secara Keseluruhan

<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Mode</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
15	112.1	113	115	5.80	100	120

Deskriptif statistik *Posttest* didapatkan nilai terendah (min) 100, nilai tertinggi berada pada (max) angka 120. Didapatkan nilai rerata (mean) yaitu 112.1, nilai tengah (median) 113, dan nilai yang banyak didapatkan oleh responden pada *Posttest* (mode) yaitu nilai 115. Simpangan baku (*std. deviation*) didapatkan pada angka 5.80.

## Hasil Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini luaran yang dihasilkan adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh perlakuan *Circuit Training* terhadap motivasi para santri putra di pondok pesantren Nurul Jadid Probolinggo. Sebelum dilakukan uji beda atau uji t telah dilakukan uji normalitas data yang bertujuan untuk mengetahui data yang didapatkan mendekati distribusi normal ataukah tidak. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak ditentukan dengan hasil yang dibandingkan dengan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (2 tailed)  $> 0.05$  maka dinyatakan data berdistribusi normal.

Hasil data yang sudah didapatkan dari hasil *Pretest* dan *Posttest* dilakukan uji normalitas dan diketahui hasil dari uji normalitas tersebut dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.00115010
Most Extreme Differences	Absolute	.157
	Positive	.157
	Negative	-.131
Test Statistic		.157
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil dari signifikansi (2-tailed) 0.200 yang artinya lebih besar dari 0.05. Dapat disimpulkan dari hasil uji normalitas data yang dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov smirnov* didapatkan hasil  $0.200 > 0.05$  yang artinya data berdistribusi normal karena 0.200 lebih besar dari 0.05.

## 2. Uji Pengaruh Latihan

Setelah mendapatkan dua data dari *Pretest* dan *Posttest* yang dilanjutkan dengan uji normalitas data untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak selanjutnya dilanjutkan dengan uji beda atau uji t yang bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan dari hasil motivasi santri putra sebelum dan sesudah diberikan treatment *Circuit Training*.

Berikut ini adalah pemaparan hasil data dalam bentuk tabel sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Circuit Training*.

Tabel 4 Hasil Uji T (Paired sample t test)

	N	Mean	SD	Sig (2-tailed)	p
<i>Pretest</i>	15	97.07	11.56	0.00	0.05
<i>Posttest</i>	15	112.13	5.80		

Dari pemaparan tabel diatas terlihat perbedaan pada hasil perhitungan mean yaitu *Pretest* didapatkan 97.07 kemudian setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan *Circuit Training* meningkat. Peningkatan dapat dilihat dari perhitungan mean pada *Posttest* yaitu 112.13. Selain itu perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Circuit Training* ini juga dapat dilihat dari hasil olah data signifikansi (2-tailed) diperoleh 0.00. Yang artinya dalam kategori signifikansi yang digunakan adalah apabila hasil olah data signifikansi  $< 0.05$  maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan.  $0.00 < 0.05$  dapat diartikan lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan motivasi santri putra Pondok Pesantren Nurul Jadid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Circuit Training*.

Berdasarkan hasil pemaparan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa *Circuit Training* ini mampu menjadi alternatif latihan yang digunakan para santri putra di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo untuk meningkatkan motivasi mereka agar semakin bersemangat dalam melakukan aktivitas olahraga ditengah padatnya jadwal pembelajaran yang dalam pondok pesantren juga terbatasnya waktu untuk melakukan aktivitas olahraga. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretes dan *Posttest* terdapat perbedaan yang signifikan motivasi santri putra Pondok Pesantren Nurul Jadid. Ada peningkatan motivasi santri sesudah diberikan perlakuan *Circuit Training*. Sehingga hipotesisnya yang menyatakan ada pengaruh *Circuit Training* terhadap motivasi santri dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.

Dalam melakukan aktivitas olahraga diperlukan kesiapan yang tidak hanya secara fisik tapi juga keinginan atau kemauan untuk melakukan aktivitas olahraga. Keinginan dan kemauan tersebut terlebur dalam sebuah motivasi menurut Defa, Sapto & Olivia (2022: 24) Motivasi yaitu sebuah, alasan, dorongan kehendak, kemauan yang digunakan sebagai penggerak kekuatan yang dalam diri seseorang yang tujuannya tak lain adalah mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu (Jeprizen et al., 2019: 6). Dari pengertian tersebut jika dihubungkan dalam aktivitas utamanya aktivitas olahraga motivasi menjadi sangat penting karena menjadi dasar kemauan untuk melakukan aktivitas olahraga.

Begitupun dalam lingkungan pondok pesantren pengolahan unsur-unsur Olah pikir, Olah Dzikir dan Olahraga (Akbar & Doewes, 2018: 3) hal tersebut menjadikan para santri untuk tetap menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga. Dengan keterbatasan waktu, sarana dan prasarana yang ada *Circuit Training* mampu menjadi alternatif aktivitas olahraga yang mampu meningkatkan motivasi atau dorongan para santri putra khususnya di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo dalam melakukan aktivitas olahraga. *Circuit Training* ini merupakan sebuah latihan fisik yang sangat efektif karena dilakukan tanpa atau dengan menggunakan alat. Tak lain tujuan latihan ini adalah mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan individu dalam berolahraga (Robiansyah & Amiq, 2018: 41).

Setelah dilakukan penelitian kepada para santri putra Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo dengan memberikan perlakuan dengan *Circuit Training* ini didapatkan hasil yang memuaskan. Adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap motivasi santri dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo, santri termotivasi mengikuti aktivitas olahraga dikarenakan santri merasa menemukan sebuah hal baru. Dalam melaksanakan aktivitas olahraga berupa latihan *Circuit Training* yang sebelumnya para santri belum pernah melaksanakan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan rasa

ingin dan melakukan rangkaian aktivitas olahraga. Dalam artikel ilmiah oleh Adhil Adhennin, (2019: 91) mengenai latihan *Circuit Training* terhadap motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK menunjukkan hasil yaitu adanya pengaruh atau peningkatan motivasi siswa sesudah diberikan *Circuit Training*. Hal ini menunjukkan bawasannya motivasi memiliki pengaruh dalam melakukan aktivitas yang melibatkan fisik. metode latihan atau aktivitas olahraga lainnya mampu mendorong individu mengikuti aktivitas fisik. Melalui program latihan yang sistematis seseorang dapat meningkatkan kebugarannya baik fisik maupun mental, hal ini sesuai dengan pendapat Shelvam & Sekhon (2018: 2) “ *Through systematic training programme one can improve his fitness both physically and mentally* “ dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dengan melakukan latihan secara sistematis maka dapat meningkatkan kebugaran baik fisik maupun mental.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik dua kesimpulan sebagai berikut. Pertama terdapat perbedaan tingkat motivasi santri sebelum diberi perlakuan (*Pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*Posttest*) Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid. Kedua, terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Circuit Training* Terhadap Motivasi Santri Putra Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Pondok Pesantren Nurul Jadid”.

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian maka dapat diberikan saran sebagai berikut. Santri di pesantren dapat melakukan metode latihan *Circuit Training* sebagai salah satu kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Selanjutnya, perlu adanya edukasi keilmuan di pondok pesantren dan pondok lainnya tentang manfaat dan panduan berolahraga yang benar. Dan yang terakhir, hasil data dapat menjadi tolak ukur untuk penelitian berikutnya. Dan peneliti berikutnya diharapkan menambah jumlah subjek serta mendapatkan tenaga bantuan tambahan agar penelitian dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adhil Adhennin, B. D. (2019). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 565–568.
- Akbar, R. N., & Doewes, M. (2018). Olahraga Di Lingkungan Pondok Pesantren. *Olahraga Di Lingkungan Pondok Pesantren*, 1(1), 4–7.
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70.

<https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>

- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). Belajar Psikologi olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga. Jakad Media Publishing.
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Jurnal Al-Urwatul Wutsqa*, 2(1), 42–54. Diambil dari <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Pendidikan dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 1–15.
- Komariyah, N. (2016). Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Berbasis Full Day School. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 221–240.
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan (*Circuit Training*) Dalam Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018*, 39–44.
- Saputra Adi Surya. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Sari, M., & Yanta, A. (2019). Motivasi Intrinsik Remaja Terhadap Berita Olahraga Di Sma Santa Maria Kabanjahe. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 2(2), 13–21. Diambil dari <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12960>
- Sembiring, I. (2019). PENGARUH GAME SIRKUIT TERHADAP KEBUGARAN FISIK PADA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 63–72.
- Shelvam, P. V., & Sekhon, B. S. (2018). Effect of circuit resistance training and plyometric training on explosive strength among AP tribal school boys. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 63(1), 63–64. Diambil dari [www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)
- Sridadi dan Sudarna. 2011. Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 8: hal 102.
- Yudha Isnaini, L. M., Soegiyanto, S., Sugiharto, S., & Sulaiman, S. (2019). Effects of *Circuit Training* with High Intensity and Low Intensity on Anaerobic Endurance in Basketball Players. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(3), 1073. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i3.1018>
- Zika Purba, O., Iyakrus, Indra Bayu, W., & Richard Victorian, A. (2022). Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik, 5(1), 94–104. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>