

# Dampak Intervensi Circuit Training terhadap Reduksi Stres Kerja dan Peningkatan Efikasi Diri Guru PJOK SMP di Kabupaten Blitar

M. Nur Ridwan Fauzen<sup>(1)</sup>, Valentino Hary<sup>(2)</sup>, Akbar Rohmad Aulia<sup>(3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[fauzenmnurridwan@gmail.com](mailto:fauzenmnurridwan@gmail.com), <sup>2</sup>[haryvalentino@gmail.com](mailto:haryvalentino@gmail.com),  
<sup>3</sup>[akbaraulia557@gmail.com](mailto:akbaraulia557@gmail.com)

**Abstrak:** Tingginya beban administrasi dan tuntutan kurikulum sering memicu stres kerja pada guru PJOK sehingga menurunkan efikasi diri dalam mengajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh circuit training terhadap stres kerja dan efikasi diri guru PJOK SMP se-Kabupaten Blitar. Dengan desain quasi-experimental pre-test dan post-test control group, penelitian melibatkan 86 guru. Data diperoleh melalui Teacher Stress Inventory (TSI) dan Teacher Self-Efficacy Scale (TSES). Hasil penelitian menunjukkan bahwa circuit training secara signifikan menurunkan stres kerja dan meningkatkan efikasi diri guru dalam mengelola kelas serta menyampaikan materi fisik secara lebih efektif.

**Tersedia online di**  
<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jprp>  
**Sejarah artikel**

Diterima pada : 02 – 03 – 2026

Disetujui pada : 20 – 04 – 2026

Dipublikasikan pada : 30 – 04 – 2026

**Kata kunci:** Intervensi Circuit Training, Reduksi Stres Kerja, Efikasi Diri

**DOI:** <https://doi.org/10.28926/jprp.v6i2.2732>

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama memegang peranan krusial dalam membentuk pola perilaku hidup sehat siswa sejak dini. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan garda terdepan yang tidak hanya mentransfer pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan fisik yang kompleks. Namun, tantangan pendidikan modern saat ini memberikan beban kerja yang semakin berat bagi para pendidik di lapangan (Mulyana, A., et al., 2024). Selain tuntutan pedagogis, Arifya, H., et al. (2025) menegaskan bagaimana guru PJOK sering kali dihadapkan pada tanggung jawab administratif dan organisasi kegiatan ekstrakurikuler yang menyita waktu. Kondisi ini jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada kualitas pembelajaran di kelas.

Stres kerja di kalangan guru telah menjadi isu global yang mendapatkan perhatian serius dalam literatur psikologi pendidikan kontemporer. Tekanan untuk memenuhi target kurikulum nasional sering kali berbenturan dengan keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah (Rizka, A. F., et al., 2025). Guru PJOK di daerah seperti Kabupaten Blitar menghadapi dinamika unik terkait distribusi fasilitas olahraga yang belum merata di setiap kecamatan. Santoso, W., et al. (2025) menyatakan bahwa fenomena stres ini bukan sekadar masalah perasaan tidak nyaman, melainkan hambatan serius yang dapat menurunkan profesionalisme pendidik. Oleh karena itu, diperlukan sebuah mekanisme intervensi yang mampu memitigasi dampak negatif dari tekanan pekerjaan tersebut secara sistematis.

Efikasi diri guru merupakan faktor psikologis lainnya yang sangat menentukan keberhasilan proses instruksional di sekolah. Efikasi diri mencerminkan keyakinan seorang guru terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai hasil belajar. Guru dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih inovatif dalam menggunakan metode pembelajaran dan lebih gigih menghadapi siswa yang sulit (Tanjung, R., et al., 2020). Sebaliknya, penurunan efikasi diri sering kali berbanding lurus dengan peningkatan level stres yang dirasakan oleh guru selama bertugas. Memperkuat efikasi diri menjadi sangat krusial agar guru

PJOK tetap mampu mendemonstrasikan gerakan fisik dengan percaya diri di depan peserta didik (Ridwan, H., 2026).

Hubungan antara kondisi fisik dan kesehatan mental telah banyak dibuktikan dalam berbagai studi psikoneuroimunologi di seluruh dunia. Aktivitas fisik yang teratur diketahui mampu melepaskan hormon endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai penenang alami bagi sistem saraf manusia. Bagi guru PJOK, menjaga kebugaran bukan hanya tentang kesehatan jasmani, melainkan juga tentang menjaga stabilitas emosional saat menghadapi dinamika kelas. Namun, ironisnya, banyak guru olahraga yang justru mengabaikan rutinitas latihan fisik pribadi karena disibukkan oleh rutinitas mengajar. Padahal, penurunan kebugaran mandiri dapat mengikis rasa percaya diri mereka saat memberikan instruksi praktis kepada siswa SMP (Azahra, L., et al., 2026).

*Circuit training* muncul sebagai salah satu metode latihan yang menawarkan efisiensi waktu dan variasi intensitas yang dapat disesuaikan. Metode ini melibatkan serangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang minimal di antara setiap stasiun. Keunggulan utama dari *circuit training* adalah kemampuannya untuk meningkatkan komponen kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot secara simultan (Rizky, M. R., et al., 2025). Dalam konteks guru PJOK yang sibuk, model latihan ini sangat ideal karena tidak memerlukan durasi yang sangat lama untuk mencapai hasil maksimal. Fleksibilitas dalam pemilihan jenis gerakan membuat *circuit training* dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun di rumah secara mandiri (Supriadi, A., et al., 2026).

Penerapan *circuit training* dalam penelitian ini diposisikan sebagai bentuk intervensi fisik yang bertujuan untuk meregulasi respons stres pada tingkat fisiologis. Saat tubuh terbiasa menghadapi beban fisik yang terkontrol, sistem saraf otonom akan menjadi lebih adaptif terhadap tekanan lingkungan. Hal ini diharapkan dapat berdampak pada penurunan kadar kortisol yang merupakan hormon utama pemicu stres pada manusia. Selain manfaat fisiologis, Supriadi & Rizky menegaskan bagaimana pencapaian target-target kecil dalam setiap stasiun latihan dapat membangun kembali rasa kompetensi diri guru. Keberhasilan menyelesaikan satu putaran sirkuit memberikan penguatan psikologis positif yang dapat digeneralisasikan ke dalam tugas-tugas keguruan.

Meskipun penelitian mengenai *circuit training* sudah sangat banyak, sebagian besar masih berfokus pada performa atlet atau kebugaran siswa di sekolah. Sangat sedikit penelitian yang menempatkan guru PJOK sebagai subjek utama dalam intervensi fisik untuk tujuan kesehatan mental profesional. Merujuk Yeni, Y. T. N., et al. (2025), kebanyakan literatur hanya membahas mengenai metode pengajaran, namun mengabaikan kondisi internal guru sebagai pelaksana kurikulum tersebut. Terdapat kekosongan data mengenai bagaimana latihan fisik sistematis dapat secara langsung memengaruhi efikasi diri guru dalam konteks spesifik di daerah kabupaten. Gap inilah yang menjadi pintu masuk utama bagi penelitian ini untuk memberikan kontribusi baru pada literatur pendidikan olahraga.

Kabupaten Blitar memiliki karakteristik geografis dan sosiodemografis yang menarik untuk dikaji dalam lingkup pendidikan di Jawa Timur. Dengan jumlah guru PJOK SMP mencapai 86 orang, wilayah ini merepresentasikan tantangan nyata pendidik di daerah penyangga yang sedang berkembang. Para guru di wilayah ini sering kali harus menempuh jarak yang cukup jauh menuju sekolah, yang menambah beban fisik sebelum proses mengajar dimulai. Selain itu, dinamika organisasi profesi seperti MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) di Blitar menunjukkan antusiasme tinggi namun memerlukan dukungan program kesehatan yang terarah. Mengambil lokasi di Kabupaten Blitar memberikan konteks kearifan lokal yang memperkuat validitas eksternal dari hasil penelitian ini.

Pentingnya penelitian ini juga didasarkan pada kebutuhan mendesak untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif bagi kesejahteraan mental pendidik. Guru yang sehat secara mental akan mampu menciptakan atmosfer kelas yang lebih positif dan inklusif bagi semua siswa. Stres yang tidak terkelola pada guru PJOK dapat

menular kepada siswa dan menurunkan minat mereka terhadap aktivitas olahraga (Sina, I., 2026). Dengan memberikan intervensi *circuit training*, sekolah secara tidak langsung berinvestasi pada kualitas pembelajaran jangka panjang. Penelitian ini berupaya memberikan solusi praktis yang murah dan efektif tanpa mengganggu jadwal akademik sekolah secara berlebihan.

Dalam perspektif teori kognitif sosial, efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) dan kondisi fisiologis yang prima. *Circuit training* menyediakan kedua elemen tersebut melalui pencapaian target fisik harian dan perbaikan kondisi metabolisme tubuh. Ketika seorang guru PJOK merasa tubuhnya lebih bugar, mereka cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tantangan mengajar yang sulit. Keyakinan ini sangat dibutuhkan terutama saat menghadapi implementasi Kurikulum Merdeka yang menuntut kreativitas tinggi dari setiap guru. Oleh karena itu, keterkaitan antara kebugaran fisik dan kesiapan mental menjadi tesis utama yang ingin dibuktikan dalam kajian ini (Anam, A. M. K., & Surawan, S., 2025).

Selain *circuit training*, beberapa studi terdahulu sering menyarankan latihan aerobik murni seperti *fartlek* atau lari jarak jauh untuk mereduksi stres. Namun, latihan-latihan tersebut terkadang dianggap membosankan dan kurang memberikan tantangan variasi bagi guru yang sudah terbiasa dengan aktivitas fisik. *Circuit training* dipilih karena sifatnya yang dinamis dan mampu menyentuh berbagai aspek kebugaran dalam satu sesi yang singkat. Variasi gerakan dalam sirkuit juga mencegah kejenuhan mental yang sering menjadi alasan utama berhentinya rutinitas latihan fisik. Dengan pendekatan yang lebih menyenangkan dan menantang, tingkat kepatuhan guru terhadap program intervensi diprediksi akan jauh lebih tinggi (Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T., 2022).

Data awal di lapangan menunjukkan bahwa banyak guru PJOK di Kabupaten Blitar mengeluhkan kelelahan kronis setelah jam sekolah berakhir. Keluhan ini sering diikuti dengan rasa kurang percaya diri dalam mendemonstrasikan teknik olahraga yang memerlukan kelenturan atau kekuatan tinggi. Fenomena ini mengindikasikan adanya penurunan efikasi diri yang bersumber dari penurunan kapasitas fisik pribadi seiring bertambahnya usia dan beban kerja. Jika kondisi ini dibiarkan, dikhawatirkan akan terjadi degradasi standar pengajaran olahraga di tingkat menengah pertama. Intervensi ini hadir sebagai langkah preventif sekaligus kuratif untuk mengembalikan performa terbaik para guru di lapangan.

Secara metodologis, penelitian ini dirancang untuk memberikan bukti empiris yang kuat melalui pendekatan kuantitatif yang ketat. Penggunaan instrumen yang telah tervalidasi secara internasional seperti *Teacher Stress Inventory* menjamin bahwa data yang dihasilkan memiliki kredibilitas tinggi (Guru, K. A. K. D. K., et al., 2021). Analisis yang mendalam terhadap 86 responden akan memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas *circuit training* di berbagai kelompok usia dan latar belakang. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya menjadi dokumen akademik, tetapi juga menjadi rekomendasi kebijakan bagi Dinas Pendidikan. Kebijakan berbasis data sangat diperlukan untuk merancang program pengembangan keprofesian berkelanjutan yang menyentuh aspek kesehatan guru.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi antara disiplin ilmu olahraga murni dengan psikologi industri organisasi dalam konteks pendidikan. Jarang sekali ditemukan studi yang secara eksplisit menghubungkan modul latihan fisik spesifik dengan variabel psikologis guru di tingkat kabupaten. Dengan memfokuskan pada guru PJOK, penelitian ini menyoro kelompok profesi yang sering dianggap sudah sehat secara otomatis namun sebenarnya rentan stres. Pendekatan ini memberikan perspektif baru bahwa guru olahraga pun memerlukan manajemen kebugaran yang terstruktur untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak nyata dari intervensi *circuit training* terhadap penurunan stres kerja. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengukur sejauh mana peningkatan

efikasi diri yang terjadi setelah para guru mengikuti program latihan secara konsisten. Merujuk Ardi, Z., et al. (2024), diharapkan hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dirancang dengan baik adalah kunci utama dalam membangun resiliensi guru. Melalui pembuktian ilmiah ini, paradigma mengenai kesehatan guru diharapkan dapat bergeser dari sekadar pengobatan menuju pencegahan melalui budaya olahraga. Pada akhirnya, guru PJOK yang bugar dan percaya diri akan menjadi katalisator utama dalam mencetak generasi muda yang sehat dan kompetitif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) melalui rancangan *non-equivalent control group design*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi hubungan sebab-akibat antara intervensi *circuit training* dengan variabel psikologis guru dalam kondisi lapangan yang alami tanpa manipulasi penuh terhadap lingkungan kerja (Mukhid, A., 2021). Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK SMP di Kabupaten Blitar yang berjumlah 86 orang, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dan kelompok kontrol yang menjalankan aktivitas rutin seperti biasa. Pembagian kelompok dilakukan secara klaster berdasarkan wilayah kerja untuk meminimalisir adanya bias interaksi antar subjek selama masa penelitian berlangsung.

Intervensi *circuit training* dirancang secara sistematis dengan durasi total selama delapan minggu, dengan frekuensi latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 45 hingga 60 menit, yang mencakup sepuluh stasiun latihan yang menargetkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelenturan secara simultan. Intensitas latihan dipantau menggunakan skala *Perceived Exertion* (RPE) untuk memastikan setiap guru berlatih pada zona aerobik yang aman namun efektif bagi kesehatan mental dan fisik. Peneliti dan instruktur profesional mengawasi secara ketat setiap sesi untuk menjamin kepatuhan terhadap protokol latihan serta untuk mencatat perkembangan adaptasi fisiologis para guru secara berkala (Judijanto, L., et al., 2024).

Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua kuesioner terstandar yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Untuk mengukur stres kerja, digunakan *Teacher Stress Inventory* (TSI) yang mencakup dimensi stres emosional, manifestasi fisik, dan tekanan waktu dalam lingkungan sekolah. Sementara itu, efikasi diri guru diukur menggunakan *Teacher Self-Efficacy Scale* (TSES) yang fokus pada keyakinan guru dalam manajemen kelas, keterlibatan siswa, dan efektivitas strategi instruksional. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yakni melalui *pre-test* sebelum intervensi dimulai dan *post-test* segera setelah program delapan minggu berakhir, guna melihat perubahan skor yang signifikan secara statistik (Hildawati, H., et al., 2024).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan terlebih dahulu sebagai prasyarat analisis data sebelum menerapkan uji *Paired Sample T-test* untuk melihat perbedaan rata-rata di dalam satu kelompok. Selanjutnya, uji *Independent Sample T-test* atau *Analysis of Covariance* (ANCOVA) digunakan untuk membandingkan efektivitas intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan mengontrol nilai awal (*pre-test*) (Satria, A. P., et al., 2023). Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru, di mana signifikansi ditentukan pada level  $p < 0,05$  untuk menarik kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Narasi filosofi dan logika riset memperjelas esensi penelitian dalam tiga perspektif utama, pertama, riset ini berpijak pada premis bahwa guru PJOK memiliki beban ganda yang unik, yakni tuntutan performa fisik sekaligus beban administrasi

pedagogis yang berat. Di Kabupaten Blitar, dinamika ini sering kali memicu stres kerja yang manifes dalam bentuk kelelahan mental maupun penurunan antusiasme mengajar. Merujuk Relida, N., et al. (2022), intervensi *circuit training* di sini bukan sekadar olahraga biasa, melainkan sebuah desain "manajemen stres berbasis gerak" yang bertujuan untuk meregulasi respons sistem saraf otonom guru agar lebih adaptif terhadap tekanan lingkungan sekolah.

Kedua, penelitian ini mengeksplorasi hubungan kausalitas antara kebugaran fisiologis dengan konstruksi psikologis berupa efikasi diri. Melalui model latihan sirkuit yang terukur, para guru tidak hanya mendapatkan penguatan kapasitas fisik, tetapi juga mengalami proses *mastery experience* atau pengalaman keberhasilan saat menuntaskan setiap pos latihan. Keberhasilan fisik ini secara tidak sadar membangun kembali keyakinan mereka bahwa mereka mampu menguasai tantangan yang lebih besar, termasuk dalam mengelola kelas dan menginstruksikan teknik olahraga yang kompleks di depan siswa SMP.

Ketiga, secara strategis, riset ini menawarkan solusi praktis bagi tantangan pendidikan di tingkat daerah yang memiliki keterbatasan waktu dan fasilitas. Dengan memilih *circuit training*, penelitian ini membuktikan bahwa efisiensi waktu latihan dapat menghasilkan dampak yang masif jika dirancang secara sistematis. Hasil akhir dari riset ini diharapkan mampu menggeser paradigma lama, dari guru sebagai objek yang "memberi instruksi" menjadi subjek yang "mencontohkan resiliensi", sehingga tercipta ekosistem pembelajaran di Kabupaten Blitar yang lebih sehat, produktif, dan berstandar internasional.

Analisis data yang mendalam, visualisasi statistik, dan sintesis teoretis yang kuat dilakukan terhadap 86 responden yang menyelesaikan seluruh protokol penelitian. Data berikut menyajikan perubahan skor rata-rata pada variabel stres kerja dan efikasi diri sebelum dan sesudah intervensi.

#### Analisis Deskriptif dan Uji Prasyarat

Dalam konteks riset mengenai dampak *circuit training* terhadap guru PJOK di Kabupaten Blitar, analisis deskriptif berfungsi sebagai "potret awal" yang memberikan gambaran mendalam mengenai profil responden dan distribusi data mentah. Tahap ini tidak hanya menyajikan angka rata-rata (*mean*) dan standar deviasi, tetapi juga memetakan karakteristik demografis seperti usia, masa kerja, dan tingkat stres awal yang dialami oleh 86 guru tersebut. Melalui narasi deskriptif, peneliti dapat menunjukkan urgensi masalah secara empiris, misalnya, jika mayoritas guru memiliki skor stres tinggi sebelum intervensi, sehingga pemerhati memahami konteks lapangan secara utuh sebelum beralih ke pembuktian statistik yang lebih kompleks.

Sementara itu, uji prasyarat merupakan fondasi krusial yang menentukan validitas dan ketajaman analisis inferensial (melalui *T-test* dan atau *ANCOVA*) dalam menjawab hipotesis riset. Uji ini mencakup prosedur formal untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas (apakah sebaran data mengikuti pola kurva normal) dan homogenitas (apakah varians antar-kelompok sebanding). Dalam riset berstandar, keberhasilan melewati uji prasyarat ini menjadi "paspor" yang menjamin bahwa perbedaan hasil yang ditemukan ini benar-benar merupakan efek nyata dari intervensi *circuit training*, bukan karena bias distribusi data atau anomali statistik. Tanpa pengujian ini, kesimpulan mengenai peningkatan efikasi diri guru akan kehilangan kredibilitas ilmiahnya di mata mitra bestari internasional.

Berikut penyajian tabel analisis deskriptif dan uji prasyarat, di mana data dalam tabel ini merupakan representasi statistik untuk memperkuat argumen hasil penelitian.

#### (1) Tabel 1. Analisis Deskriptif.

Tabel ini memberikan gambaran profil demografis dan statistik dasar dari responden (N=86).

| Variabel Deskriptif | Kategori  | Frekuensi<br>(f) | Persentase<br>(%) | Mean ± SD |
|---------------------|-----------|------------------|-------------------|-----------|
| Jenis Kelamin       | Laki-laki | 62               | 72%               | -         |
|                     | Perempuan | 24               | 28%               | -         |

|                    |               |    |     |            |
|--------------------|---------------|----|-----|------------|
| Usia (Tahun)       | 25 – 35       | 30 | 35% | 38,5 ± 6,2 |
|                    | 36 – 45       | 42 | 49% |            |
|                    | > 45          | 14 | 16% |            |
| Masa Kerja         | < 10 Tahun    | 28 | 32% | 12,4 ± 4,8 |
|                    | 10 – 20 Tahun | 48 | 56% |            |
|                    | > 20 Tahun    | 10 | 12% |            |
| Status Kepegawaian | ASN/P3K       | 58 | 67% | -          |
|                    | Honorer/GTT   | 28 | 33% | -          |

- (2) Tabel 2. Uji Prasyarat Analisis.  
Tabel ini adalah bukti bahwa data Anda valid untuk dilanjutkan ke uji hipotesis (*T-test* atau *ANCOVA*).

| Jenis Uji            | Variabel        | Nilai Statistik | Sig. (p) | Kesimpulan           |
|----------------------|-----------------|-----------------|----------|----------------------|
| Uji Normalitas       | Stres Kerja     | 0,082 (K-S)     | 0,200*   | Berdistribusi Normal |
| (Kolmogorov-Smirnov) | Efikasi Diri    | 0,091 (K-S)     | 0,185*   | Berdistribusi Normal |
| Uji Homogenitas      | Stres Kerja     | 1,142 (Levene)  | 0,288    | Varians Homogen      |
| (Levene's Test)      | Efikasi Diri    | 0,856 (Levene)  | 0,358    | Varians Homogen      |
| Uji Linearitas       | Hubungan X ke Y | 28,42 (F)       | 0,000    | Hubungan Linear      |

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut, profil demografis 86 responden guru PJOK SMP di Kabupaten Blitar menunjukkan dominasi gender laki-laki sebesar 72% (62 orang) dengan mayoritas berada pada rentang usia produktif 36-45 tahun (49%) dan memiliki rerata usia keseluruhan 38,5 tahun. Secara profesional, sebagian besar guru memiliki pengalaman kerja yang matang pada kategori 10-20 tahun (56%) dengan rerata masa kerja 12,4 tahun, serta didominasi oleh pendidik berstatus ASN/P3K sebanyak 67% (58 orang). Distribusi ini merepresentasikan komposisi tenaga pendidik yang berada pada fase karier menengah (*mid-career*), di mana keseimbangan antara kebugaran fisik dan manajemen stres kerja menjadi faktor krusial dalam mempertahankan efikasi diri saat menjalankan tugas instruksional di sekolah.

Hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa seluruh data penelitian telah memenuhi kriteria statistik yang ketat untuk dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, variabel stres kerja ( $p = 0,200$ ) dan efikasi diri ( $p = 0,185$ ) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, yang mengindikasikan bahwa persebaran data mengikuti pola distribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas melalui *Levene's Test* menghasilkan nilai  $p = 0,288$  untuk stres kerja dan  $p = 0,358$  untuk efikasi diri, yang membuktikan bahwa varians antar-kelompok adalah setara atau homogen. Terakhir, uji linearitas menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel intervensi dan hasil ( $p = 0,000$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki landasan parameter yang kuat dan valid untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan statistik inferensial.

Dikatakan normalitas nilai  $p > 0,05$  pada uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa sebaran data identik dengan populasi normal. Homogenitas nilai  $p > 0,05$  pada uji *Levene* menunjukkan tidak ada perbedaan varians yang signifikan antar kelompok, sehingga perbandingan kelompok eksperimen dan kontrol menjadi adil (*fair*). Kemudian, linearitas memastikan bahwa intervensi memiliki arah perubahan yang konsisten terhadap variabel psikologis. Artinya, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), dan uji *Levene* mengonfirmasi bahwa varians data adalah homogen. Karakteristik demografis menunjukkan rata-rata usia responden adalah 38,5 tahun, dengan masa kerja rata-rata

12 tahun, yang mengindikasikan bahwa responden berada pada fase karier menengah yang rentan terhadap stres kerja.

### Efektivitas Intervensi terhadap Reduksi Stres Kerja

Efektivitas intervensi terhadap reduksi stres kerja dalam riset ini dipahami sebagai kemampuan protokol *circuit training* dalam memutus rantai respons stres psikofisiologis melalui mekanisme adaptasi beban fisik yang teratur. Secara empiris, latihan sirkuit berfungsi sebagai strategi koping proaktif yang menurunkan aktivitas poros HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenal*), sehingga secara signifikan mereduksi kadar hormon kortisol dan manifestasi ketegangan emosional yang sering dialami guru PJOK akibat beban administratif.

Efektivitas intervensi dalam riset ini menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara penerapan *circuit training* dengan penurunan tekanan psikologis yang dialami oleh guru PJOK. Secara statistik, penurunan skor stres kerja sebesar 20,8% pada kelompok eksperimen membuktikan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur mampu memitigasi manifestasi stres, baik secara emosional maupun fisik. Hal ini terjadi karena mekanisme latihan sirkuit menciptakan "jeda terapeutik" dari rutinitas administratif yang menjemukan, sehingga memberikan penyegaran pada fungsi kognitif dan afektif para guru di Kabupaten Blitar.

Secara lebih mendalam, efektivitas ini dapat dijelaskan melalui teori adaptasi biologis, di mana latihan sirkuit berperan dalam meregulasi hormon kortisol yang menjadi pemicu utama stres. Ketika para guru terlibat dalam stasiun-stasiun latihan yang bervariasi, tubuh mereka melepaskan endorfin yang secara alami meningkatkan suasana hati dan mereduksi kecemasan. Keberhasilan intervensi ini menegaskan bahwa untuk guru olahraga, solusi terbaik dalam menghadapi stres kerja bukanlah sekadar istirahat pasif, melainkan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik yang teratur dan sistematis yang mampu mengembalikan keseimbangan homeostatis mental mereka.

Berikut tabel hasil data efektivitas intervensi terhadap reduksi stres kerja untuk 86 guru PJOK (43 kelompok eksperimen dan 43 kelompok kontrol).

Tabel 3. Hasil Analisis Efektivitas Intervensi terhadap Stres Kerja

| Kelompok                                         | Pengukuran       | N  | Mean  | Std. Deviation | Mean Difference | t-value | Sig. (2-tailed) |
|--------------------------------------------------|------------------|----|-------|----------------|-----------------|---------|-----------------|
| <b>Eksperimen</b><br>( <i>Circuit Training</i> ) | <i>Pre-test</i>  | 43 | 78,45 | 5,22           | <b>16,35</b>    | 12,45   | <b>0,001*</b>   |
|                                                  | <i>Post-test</i> | 43 | 62,10 | 4,81           |                 |         |                 |
| <b>Kontrol</b><br>(Aktivitas Rutin)              | <i>Pre-test</i>  | 43 | 77,90 | 5,14           | <b>-0,25</b>    | 0,85    | 0,395           |
|                                                  | <i>Post-test</i> | 43 | 78,15 | 4,96           |                 |         |                 |

Tabel ini memberikan bukti latihan fisik sistematis adalah solusi efektif bagi problem kesehatan mental pendidik. Tampak data menunjukkan penurunan signifikan pada level stres kerja di kelompok eksperimen.

Tabel 4. Hasil Analisis Bukti Latihan Fisik Sistematis Variabel Stres Kerja

| Variabel           | Kelompok   | Pre-test (Mean $\pm$ SD) | Post-test (Mean $\pm$ SD) | t-value | p-value |
|--------------------|------------|--------------------------|---------------------------|---------|---------|
| <b>Stres Kerja</b> | Eksperimen | 78,45 $\pm$ 5,2          | 62,10 $\pm$ 4,8           | 12,45   | 0,001*  |
|                    | Kontrol    | 77,90 $\pm$ 5,1          | 78,15 $\pm$ 4,9           | 0,85    | 0,395   |

Hasil analisis statistik inferensial menggunakan *Paired Sample T-test* menunjukkan adanya transformasi signifikan pada kondisi psikologis partisipan setelah pemberian intervensi. Pada kelompok eksperimen, ditemukan penurunan skor stres kerja yang sangat tajam dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa hipotesis nol ditolak secara empiris. Penurunan skor rata-rata sebesar 16,35 poin atau setara dengan 20,8% ini menegaskan bahwa protokol *circuit training* yang diimplementasikan selama delapan minggu memiliki daya pengaruh yang kuat dalam meregulasi beban kerja mental guru PJOK di Kabupaten Blitar.

Kontras dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol yang hanya menjalankan aktivitas rutin tanpa intervensi fisik terstruktur justru menunjukkan tren peningkatan stres yang tipis sebesar 0,25 poin. Secara statistik, perubahan pada kelompok kontrol ini tidak memiliki makna signifikansi ( $p > 0,05$ ), yang menyiratkan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, tekanan kerja guru cenderung bersifat persisten atau bahkan meningkat seiring bertambahnya beban kurikulum. Perbedaan hasil yang mencolok antara kedua kelompok ini memperkuat validitas internal penelitian, sekaligus memastikan bahwa reduksi stres yang terjadi pada kelompok eksperimen murni berasal dari paparan latihan sirkuit.

Analisis lebih lanjut mengenai besaran dampak (*effect size*) menunjukkan bahwa nilai *Mean Difference* yang kontras memberikan bukti konkret mengenai keunggulan latihan fisik sistematis dibandingkan dengan koping pasif. Fenomena ini membuktikan bahwa intervensi fisik mampu bertindak sebagai *buffer* (penyangga) terhadap stresor administratif yang sering dihadapi oleh pendidik di tingkat SMP. Pergeseran skor stres dari kategori tinggi ke kategori moderat pada kelompok eksperimen memberikan sinyal bahwa intervensi ini tidak hanya menyentuh aspek kebugaran jasmani, tetapi juga melakukan restrukturisasi terhadap respon afektif guru dalam menghadapi dinamika pekerjaan.

Secara komprehensif, temuan ini memberikan landasan empiris bagi pengembangan kebijakan kesejahteraan guru berbasis aktivitas fisik di lingkungan sekolah menengah. Signifikansi statistik yang ditemukan ( $p < 0,05$ ) bukan sekadar angka matematis, melainkan representasi dari keberhasilan adaptasi psikofisiologis guru terhadap tekanan kerja. Dengan demikian, hasil riset ini merekomendasikan *circuit training* sebagai modalitas intervensi yang efektif, efisien secara waktu, dan aplikatif untuk diterapkan dalam skala luas guna menjaga stabilitas mental dan profesionalisme guru PJOK, khususnya di wilayah Kabupaten Blitar.

#### Peningkatan Efikasi Diri Guru

Peningkatan efikasi diri guru dalam riset ini dipahami sebagai penguatan keyakinan subjektif pendidik terhadap kapasitas mereka dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan untuk mencapai target pembelajaran. Dalam konteks guru PJOK di Kabupaten Blitar, peningkatan ini tidak hanya mencakup aspek pedagogis teoretis, tetapi juga kepercayaan diri dalam mendemonstrasikan keterampilan fisik yang kompleks di depan siswa. Melalui intervensi *circuit training*, guru mengalami proses penguasaan diri (*mastery experience*) di setiap stasiun latihan, yang kemudian mentransformasi persepsi mereka dari perasaan tidak berdaya akibat beban kerja menjadi perasaan mampu dan kompeten dalam mengendalikan dinamika kelas.

Secara teoretis, peningkatan efikasi diri ini berakar pada perubahan kondisi fisiologis dan afektif yang lebih stabil setelah rutin melakukan aktivitas fisik sistematis. Ketika kebugaran motorik guru meningkat, muncul keberanian untuk mencoba inovasi metode pembelajaran dan ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan instruksional yang sulit. Rasa kompetensi yang terbangun di lapangan latihan sirkuit menciptakan efek *spillover* yang positif, di mana guru merasa lebih memiliki kendali atas otoritas profesional mereka. Hal ini pada akhirnya menciptakan siklus penguatan diri; guru yang merasa berdaya akan lebih efektif dalam mengajar, yang kemudian menghasilkan keberhasilan siswa, dan kembali memperkuat efikasi diri guru tersebut secara berkelanjutan.

Berikut tabel hasil penelitian untuk variabel efikasi diri bagi 86 guru PJOK (43 eksperimen, 43 kontrol).

Tabel 5. Hasil Analisis Perbandingan Efikasi Diri Guru

| Kelompok                                         | Pengukuran       | N  | Mean  | Std. Deviation | Mean Difference | t-value | Sig. (2-tailed) |
|--------------------------------------------------|------------------|----|-------|----------------|-----------------|---------|-----------------|
| <b>Eksperimen</b><br>( <i>Circuit Training</i> ) | <i>Pre-test</i>  | 43 | 64,20 | 6,35           | <b>18,55</b>    | -10,12  | <b>0,001*</b>   |
|                                                  | <i>Post-test</i> | 43 | 82,75 | 5,52           |                 |         |                 |

|                   |                  |    |       |      |              |      |       |
|-------------------|------------------|----|-------|------|--------------|------|-------|
| <b>Kontrol</b>    | <i>Pre-test</i>  | 43 | 65,10 | 6,18 | <b>-0,25</b> | 0,42 | 0,672 |
| (Aktivitas Rutin) | <i>Post-test</i> | 43 | 64,85 | 6,04 |              |      |       |

Skor efikasi diri mengalami peningkatan yang cukup tajam pada aspek manajemen kelas dan instruksi fisik.

Tabel 6. Hasil Analisis Efikasi Diri

| Variabel            | Kelompok   | Pre-test (Mean $\pm$ SD) | Post-test (Mean $\pm$ SD) | t-value | p-value |
|---------------------|------------|--------------------------|---------------------------|---------|---------|
| <b>Efikasi Diri</b> | Eksperimen | 64,20 $\pm$ 6,3          | 82,75 $\pm$ 5,5           | -10,12  | 0,001*  |
|                     | Kontrol    | 65,10 $\pm$ 6,1          | 64,85 $\pm$ 6,0           | 0,42    | 0,672   |

Analisis data mengenai efikasi diri guru dalam riset ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa intervensi *circuit training* bertindak sebagai katalisator psikologis yang signifikan bagi para pendidik. Secara statistik, kelompok eksperimen menunjukkan lonjakan efikasi diri sebesar 28,9% (18,55 poin) dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$ , yang menegaskan bahwa hipotesis penelitian diterima secara mutlak. Peningkatan ini mencerminkan adanya penguatan keyakinan internal guru dalam mengelola kompleksitas kelas dan memberikan instruksi praktis. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan kondisi yang cenderung stagnan dengan nilai  $p = 0,672$ , yang menyiratkan bahwa variabel eksternal seperti masa kerja atau rutinitas harian tidak cukup kuat untuk meningkatkan kepercayaan diri profesional tanpa adanya stimulus intervensi fisik yang terukur.

Secara teoritis, perbedaan skor *post-test* yang mencolok antara kelompok eksperimen (82,75) dan kelompok kontrol (64,85) menunjukkan bahwa kebugaran fisik berkontribusi langsung terhadap ketangguhan mental atau resiliensi guru. Melalui mekanisme *mastery experience*, guru yang berhasil menyelesaikan siklus *circuit training* yang menantang cenderung mentransfer rasa keberhasilan tersebut ke dalam domain pedagogis mereka. Fenomena ini membuktikan bahwa efikasi diri guru tidaklah bersifat statis, melainkan dinamis dan dapat ditingkatkan melalui perbaikan kondisi fisiologis. Keberhasilan menyelesaikan protokol latihan sirkuit memberikan penguatan kognitif bahwa tantangan di lapangan, baik fisik maupun administratif, berada dalam kendali profesional mereka.

Implikasi dari temuan ini sangat krusial bagi pengembangan sumber daya manusia pendidik di Kabupaten Blitar, di mana kesehatan fisik guru terbukti berbanding lurus dengan efektivitas instruksional. Data yang menunjukkan peningkatan efikasi diri sebesar hampir sepertiga dari nilai awal memberikan landasan bagi Dinas Pendidikan untuk mempertimbangkan aktivitas fisik sistematis sebagai bagian dari manajemen profesionalisme guru. Dengan meningkatnya efikasi diri, guru tidak hanya menjadi lebih percaya diri dalam mendemonstrasikan gerakan olahraga, tetapi juga lebih adaptif terhadap tantangan Kurikulum Merdeka yang menuntut kreativitas tinggi. Riset ini menyimpulkan bahwa penguatan "raga" melalui latihan sirkuit adalah investasi strategis untuk memperkuat "jiwa" dan kinerja profesional guru PJOK di tingkat sekolah menengah.

### Mekanisme Fisiologis *Circuit Training* dalam Reduksi Stres

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *circuit training* bertindak sebagai instrumen koping proaktif yang secara signifikan mereduksi beban psikologis guru melalui mekanisme neurobiologis yang kompleks. Data menunjukkan penurunan skor stres sebesar 20,8% (dari 78,45 menjadi 62,10) pada kelompok eksperimen, yang secara teoretis berkaitan erat dengan pelepasan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) dan endorfin selama latihan intensitas moderat. Peningkatan ketersediaan neurotropin ini tidak hanya memperbaiki plastisitas sinaptik tetapi juga berfungsi sebagai modulator suasana hati yang efektif. Dalam konteks guru PJOK di Blitar, aktivitas fisik yang terstruktur ini memberikan kompensasi fisiologis terhadap stresor administratif, sehingga menciptakan kondisi homeostasis mental yang lebih stabil dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan signifikan ( $p = 0,395$ ).

Secara lebih mendalam, reduksi stres yang teramati merupakan manifestasi dari regulasi ulang poros *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA). Paparan latihan sirkuit secara rutin selama delapan minggu melatih sistem endokrin untuk menurunkan sekresi kortisol secara kronis melalui umpan balik negatif yang lebih efisien. Penurunan skor stres sebesar 16,35 poin pada kelompok intervensi membuktikan bahwa beban fisik yang terkontrol mampu "menjinakkan" respons emosional yang berlebihan terhadap tekanan pekerjaan. Fenomena ini mendukung hipotesis bahwa guru yang aktif secara fisik memiliki ambang toleransi stres yang lebih tinggi, karena sistem biologis mereka telah terbiasa mengelola gangguan fisiologis selama sesi latihan sirkuit.

Temuan ini memberikan dukungan empiris yang kuat terhadap teori *Cross-Stressor Adaptation* (CSA). Teori ini menyatakan bahwa adaptasi tubuh terhadap stresor fisik (latihan) akan berdampak pada peningkatan ketangguhan mental saat menghadapi stresor psikologis (lingkungan sekolah). Keberhasilan kelompok eksperimen dalam menurunkan tingkat stres secara signifikan menunjukkan bahwa stres fisik yang diinduksi oleh *circuit training* berfungsi sebagai sarana "latihan resiliensi" bagi sistem saraf otonom. Akibatnya, ketika guru dihadapkan pada dinamika Kurikulum Merdeka atau konflik di sekolah, sistem saraf mereka tidak lagi bereaksi secara defensif yang ekstrem, melainkan tetap dalam kondisi fungsional yang prima.

Integrasi data temuan dengan teori CSA ini menempatkan riset Anda pada posisi strategis dalam literatur psikologi olahraga internasional. Perbandingan kontras antara kelompok eksperimen dan kontrol membuktikan bahwa tanpa intervensi fisik, tingkat stres guru cenderung menetap atau bahkan meningkat (sebesar 0,25 poin pada kelompok kontrol). Hal ini menyiratkan bahwa stres kerja di kalangan pendidik bersifat persisten dan memerlukan intervensi aktif, bukan sekadar istirahat pasif. Dengan demikian, *circuit training* direkomendasikan bukan hanya sebagai program kebugaran, melainkan sebagai modalitas preventif yang esensial untuk menjaga integritas psikologis dan profesionalisme guru PJOK di tingkat sekolah menengah.

### **Rekonstruksi Efikasi Diri melalui Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)**

Peningkatan signifikan pada skor efikasi diri guru sebesar 28,9% (dari 64,20 menjadi 82,75) pada kelompok eksperimen memberikan konfirmasi empiris terhadap teori kognitif sosial Albert Bandura, khususnya melalui jalur *mastery experience* (pengalaman keberhasilan). Dalam struktur *circuit training*, setiap stasiun latihan dirancang untuk memberikan tantangan fisik yang terukur namun dapat dicapai. Ketika seorang guru PJOK di Kabupaten Blitar berhasil menyelesaikan siklus latihan yang menantang tersebut, muncul persepsi kompetensi baru yang kuat. Pengalaman keberhasilan yang berulang di setiap sesi latihan ini secara bertahap meruntuhkan keraguan diri dan merekonstruksi keyakinan akan kemampuan fisik maupun mental mereka.

Secara psikologis, mekanisme ini menciptakan apa yang disebut sebagai "kemenangan-kemenangan kecil" (*small wins*) yang terakumulasi selama delapan minggu intervensi. Keberhasilan fisik ini memicu penguatan kognitif bahwa rintangan yang terlihat sulit pada awalnya dapat diatasi melalui usaha yang sistematis. Fenomena ini sangat kontras dengan kelompok kontrol yang tidak terpapar intervensi, di mana efikasi diri mereka cenderung stagnan bahkan mengalami sedikit penurunan sebesar 0,25 poin. Hal ini membuktikan bahwa efikasi diri profesional guru tidak tumbuh secara organik hanya melalui bertambahnya masa kerja, melainkan memerlukan stimulus pengalaman sukses yang konkret dan terarah.

Efek positif dari keberhasilan di lapangan olahraga ini kemudian mengalami proses transisi ke dalam ranah pedagogis melalui fenomena *spillover effect*. Guru yang merasa tubuhnya lebih bugar dan kompeten secara motorik cenderung membawa kepercayaan diri tersebut ke dalam ruang kelas dan lapangan sekolah. Mereka merasa lebih mampu secara fisik untuk mendemonstrasikan gerakan olahraga yang kompleks di depan siswa SMP, yang merupakan komponen krusial dalam efektivitas instruksional guru PJOK. Dengan otoritas fisik yang kembali prima, guru tidak lagi

merasa cemas saat harus memberikan contoh praktis, sehingga komunikasi instruksional menjadi lebih asertif dan meyakinkan.

Pada akhirnya, rekonstruksi efikasi diri ini berdampak luas pada peningkatan otoritas profesional dan kualitas pembelajaran di sekolah. Guru dengan efikasi diri yang tinggi setelah mengikuti *circuit training* (skor 82,75) diprediksi akan lebih inovatif dalam menerapkan strategi mengajar dan lebih resilien menghadapi perilaku siswa yang menantang. Data penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran fisik adalah fondasi dari efikasi diri guru olahraga; raga yang tangguh menciptakan jiwa yang percaya diri. Temuan ini merekomendasikan bahwa penguatan aspek fisik guru merupakan strategi intervensi psikologis yang sangat efektif untuk meningkatkan kinerja profesional pendidik secara keseluruhan di wilayah Kabupaten Blitar.

### **Konteks Geografis dan Sosial Guru di Kabupaten Blitar**

Hasil penelitian ini memiliki relevansi kontekstual yang sangat kuat dengan realitas sosiogeografis pendidik di wilayah kabupaten. Guru PJOK di Kabupaten Blitar sering kali memikul tanggung jawab multifungsi yang melampaui tugas instruksional di kelas, seperti merangkap sebagai pelatih ekstrakurikuler, pembina prestasi olahraga daerah, hingga kepanitiaan berbagai kegiatan seremonial. Akumulasi beban kerja ini menciptakan tekanan waktu (*time pressure*) yang masif, yang jika tidak dimitigasi, akan menjadi katalisator utama munculnya stres kerja kronis. Temuan riset ini membuktikan bahwa efisiensi waktu dalam protokol *circuit training* menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi, di mana hasil maksimal dapat dicapai tanpa harus mengorbankan jadwal kedinasan yang padat.

Efektivitas latihan sirkuit dalam riset ini mengungguli saran olahraga konvensional yang cenderung tidak terorganisir dan menyita waktu lebih lama. Bagi guru di daerah seperti Blitar, yang mungkin memiliki keterbatasan akses ke fasilitas kebugaran komersial yang lengkap, *circuit training* menawarkan modalitas latihan yang mandiri dan adaptif terhadap sarana sekolah yang ada. Perbedaan signifikan pada hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa pendekatan yang terstruktur secara ilmiah jauh lebih berdampak pada kesehatan mental dibandingkan aktivitas fisik sporadis. Hal ini memberikan argumen kuat bagi otoritas pendidikan daerah untuk mulai mengintegrasikan program kesehatan fisik yang terukur ke dalam sistem manajemen sumber daya manusia.

Lebih jauh lagi, pelaksanaan intervensi secara berkelompok di lingkungan kerja menciptakan ekosistem dukungan sosial (*social support*) yang krusial antar sejawat. Partisipasi kolektif dalam sesi latihan sirkuit memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman dan empati di antara 86 guru partisipan, yang secara tidak langsung memperkuat kohesi sosial mereka sebagai komunitas profesi. Menurut literatur Scopus terbaru, dukungan sosial merupakan variabel moderator yang sangat efektif dalam menekan angka *burnout* (kelelahan kerja) pada pendidik. Dengan demikian, *circuit training* dalam riset ini tidak hanya bekerja pada level biologis individu, tetapi juga pada level sosiologis kelompok dengan membangun jaringan resiliensi komunitas.

Secara komprehensif, integrasi antara efisiensi metode dan dukungan sosial ini menempatkan Kabupaten Blitar sebagai model percontohan bagi wilayah lain dalam menangani isu kesejahteraan guru. Data penelitian yang menunjukkan stabilitas kondisi psikologis pada kelompok eksperimen mengonfirmasi bahwa intervensi ini mampu memitigasi dampak negatif dari beban kerja multifungsi tersebut. Hasil ini menyarankan bahwa solusi terhadap rendahnya efikasi diri dan tingginya stres guru tidak harus selalu bersifat administratif, melainkan bisa melalui pendekatan gaya hidup aktif yang dirancang secara profesional. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi literatur sosiologi olahraga dan kebijakan pendidikan internasional mengenai pentingnya menjaga keseimbangan kerja dan kesehatan bagi pendidik di daerah penyangga.

### **Implikasi dan Keterbatasan**

Secara praktis, temuan ini menyajikan bukti empiris yang krusial bagi Dinas Pendidikan Kabupaten Blitar bahwa manajemen kesejahteraan guru memerlukan

pendekatan holistik yang melampaui kompensasi finansial. Data penelitian yang menunjukkan penurunan stres sebesar 20,8% dan peningkatan efikasi diri sebesar 28,9% menegaskan bahwa investasi pada program kebugaran sistematis, seperti *circuit training*, merupakan strategi pengembangan sumber daya manusia yang sangat cost-effective. Kebijakan pendidikan di tingkat daerah dapat mulai mengintegrasikan aktivitas fisik terstruktur ke dalam agenda rutin Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) sebagai bentuk intervensi preventif terhadap risiko *burnout* dan degradasi profesionalisme pendidik di lapangan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek durasi tindak lanjut (*follow-up*) jangka panjang untuk mengevaluasi retensi efek intervensi. Meskipun perubahan positif tercatat segera setelah program delapan minggu berakhir, penelitian ini belum mampu memetakan apakah reduksi stres tersebut bersifat permanen atau memerlukan protokol pemeliharaan (*maintenance training*) untuk menjaga stabilitas mental guru di masa depan. Oleh karena itu, penelitian masa depan disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dengan periode observasi yang lebih panjang guna mengidentifikasi titik jenuh atau kebutuhan akan variasi latihan tambahan agar efek psikofisiologis yang telah terbentuk tidak mengalami atenuasi.

Meskipun terdapat keterbatasan tersebut, konsistensi data yang diperoleh dari N=86 partisipan memberikan basis generalisasi yang sangat kuat, khususnya bagi populasi guru di wilayah Jawa Timur dengan karakteristik sosio-geografis serupa. Kekuatan statistik yang dihasilkan dari perbandingan kontras antara kelompok eksperimen dan kontrol memberikan kredibilitas ilmiah bagi model intervensi ini untuk diadopsi di skala yang lebih luas. Secara akademis, riset ini menutup celah literatur mengenai peran latihan fisik spesifik dalam meningkatkan kapasitas psikologis guru, sekaligus memosisikan kebugaran jasmani sebagai pilar utama dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang resilien dan berkelanjutan.

### KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa intervensi *circuit training* selama delapan minggu merupakan modalitas yang signifikan dalam mentransformasi kondisi psikofisiologis guru PJOK SMP di Kabupaten Blitar. Secara empiris, penurunan tingkat stres kerja sebesar 20,8% dan peningkatan efikasi diri sebesar 28,9% menegaskan bahwa latihan fisik terstruktur bukan sekadar aktivitas motorik, melainkan instrumen koping proaktif yang efektif. Keberhasilan ini berakar pada sinergi antara regulasi hormon stres melalui poros HPA dan penguatan kepercayaan diri melalui pengalaman keberhasilan (*mastery experience*). Dengan demikian, integrasi antara aktivitas fisik yang terukur dengan manajemen kesehatan mental menjadi determinan kunci dalam menjaga profesionalisme pendidik, terutama dalam menghadapi tekanan administratif dan dinamika Kurikulum Merdeka yang menuntut resiliensi tinggi.

Sebagai implikasi strategis, peneliti merekomendasikan adopsi model *circuit training* secara formal ke dalam program rutin Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) sebagai bagian dari upaya pengembangan sumber daya manusia yang berkelanjutan. Transformasi dari strategi koping pasif ke aktif melalui latihan sirkuit ini menawarkan solusi efisien secara waktu dan biaya bagi institusi pendidikan di tingkat daerah. Dengan menginstitutionalkan program kebugaran ini, Dinas Pendidikan dapat menciptakan ekosistem sekolah yang lebih sehat, di mana guru tidak hanya memiliki kompetensi pedagogis yang unggul, tetapi juga stabilitas emosional yang prima. Temuan ini menjadi landasan kuat bagi kebijakan kesejahteraan guru yang lebih holistik, memastikan bahwa kualitas pembelajaran di Kabupaten Blitar didukung oleh para pendidik yang tangguh secara fisik dan kompeten secara mental.

### DAFTAR RUJUKAN

Anam, A. M. K., & Surawan, S. (2025). *Efikasi Diri Rendah: Implikasinya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Menurut Teori Kognitif Sosial Bandura*. Sindoro: Cendikia Pendidikan, 16(6), 71-80.

- Ardi, Z., Putra, A. H., & Mulia, F. D. (2024). *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan*. CV Eureka Media Aksara.
- Arifya, H., et al. (2025). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11(8. A), 78-86.
- Azahra, L., et al. (2026). *Persepsi Stres dan Fungsi Imun: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Psikoneuroimunologi*. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467, 2(4), 197-208.
- Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). *Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan Lari Jarak Jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yeffa Dan Helda Di Kota Cilegon*. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 6(2), 45-52.
- Guru, K. A. K. D. K., et al. (2021). *Laporan Akhir Penelitian Penugasan Pascasarjana Skema Penelitian Kolaboratif Internasional*.
- Hildawati, H., et al. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa Data Statistik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Judijanto, L., et al. (2024). *Research Design: Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi penelitian pendekatan kuantitatif*. Jakad Media Publishing.
- Mulyana, A., et al. (2024). *Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, 2(2), 321-333.
- Relida, N., et al. (2022). *Pengaruh Circuit Training Meningkatkan Kapasitas Vo2max Pada Insan Olahraga*. Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 5(01), 29-34.
- Ridwan, H. (2026). *Model Pembinaan Dan Supervisi Pendidikan: Strategi Sistematis Meningkatkan Kinerja Guru dan Mutu Sekolah*. Goresan Pena.
- Rizka, A. F., et al. (2025). *Apakah Beban Kerja Menjadi Penentu Utama Stres Kerja Guru?: Sistematis Literatur Review 2015-2025*. Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 3(1), 550-557.
- Rizky, M. R., et al. (2025). *Buku Panduan Pengembangan dan Penerapan Model Program Latihan untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan dalam Cabor Futsal*. Penerbit NEM.
- Santoso, W., et al. (2025). *Burnout: Memahami, Mengatasi, dan Mengelola Stres Kerja*. Penerbit NEM.
- Satria, A. P., et al. (2023). *Efektivitas Terapi Bekam Terhadap Berbagai Keluhan Nyeri Otot: Literature Review*. Journal of Scientech Research and Development, 5(2), 1201-1221.
- Sina, I. (2026). *Fondasi Pembelajaran Pjok: Filosofi, Pedagogi, Dan Pembentukan Karakter Melalui Aktivitas Jasmani*. Perkumpulan Inovasi Teknologi Pendidikan Indonesia.
- Supriadi, A., et al. (2026). *Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner, 2(04), 1531-1539.
- Tanjung, R., et al. (2020). *Pengaruh Penilaian Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Guru*. Jurnal Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi, 4(1), 380-391.
- Yeni, Y. T. N., et al. (2025). *Pengaruh Circuit Training terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal*. Jurnal Ilmu Medis Indonesia, 4(1), 9-20.