**Penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan**

Nadia Milkhatun Nadlifah1, Arief Darmawan2, Gema Fitriady3

1PJKR, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

2PJKR, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

3PJKR, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*\*Corresponding author:* : *arief.darmawan.fik@um.ac.id*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar siswa melalui penerapan latihan sirkuit dalam mata pelajaran PJOK. Penelitian ini disusun untuk mendukung Pusat Unggulan IPTEK *Center of Children Physical Activity (CCPA).* Penelitian ini juga telah berhasil melalui uji etik. Penelitian dilaksanakan di SDN Tanjungan, Kecamatan Kemlagi, Kabupaten Mojokerto dengan subjek penelitian yang berjumlah 33 siswa. Penelitian ini menggunakan metode PTK yang merujuk pada *Kurt Lewin*. Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus (3 pertemuan setiap siklusnya). Latihan sirkuit terdiri dari 4 pos dengan variasi gerak yang berbeda-beda. Peneliti memodifikasi rangkaian gerak di setiap pos untuk menciptakan modifikasi pembelajaran gerak yang dapat membantu guru agar lebih bervariasi dalam memberikan materi serta meningkatkan hasil pembelajaran siswa. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui *TGMD-2* dan hasil observasi. Penelitian ini mengahasilkan pencapaian kenaikan kemampuan gerak dasar siswa berlangsung pada siklus kedua sebesar 5 tingkat. Oleh karena itu, latihan sirkuit bermain digunakan untuk melatih gerak dasar pada mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan.

**Kata Kunci:** *Basic education*, keterampilan gerak dasar, latihan sirkuit, siswa kelas 1.

**Abstract**

The purpose of this research is to improve students' basic motor skills learning outcomes through the implementation of circuit training in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subjects. This research was structured to support the Center of Excellence in Science and Technology Center of Children Physical Activity (CCPA). This research has also successfully passed ethical review. The research was conducted at SDN Tanjungan, Kemlagi District, Mojokerto Regency with 33 students as research subjects. This research used the Action Research method referring to Kurt Lewin. This research was conducted over 2 cycles (3 meetings per cycle). The circuit training consisted of 4 stations with different movement variations. The researcher modified the movement sequences at each station to create learning modifications that can help teachers be more varied in delivering material and improve student learning outcomes. The data analysis used in this research was a quantitative descriptive approach. The data collection techniques used in this research were through TGMD-2 and observation results. This research resulted in an achievement of increased basic motor skills ability of students in the second cycle by 5 levels. Therefore, play-based circuit training is used to train basic movements in physical education, sports, and health subjects

**Keywords:** Basic education, basic motor skills, circuit training, first grade students.

**Copyright © 2025** Author(s)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Received: 09 05 2025 | Revised: 16 06 2025 | Accepted: 27 06 2025 |

**Authors’ Contribution:** A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

# PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memang sudah seharusnya ditanamkan sedari dini baik di lingkungan ataupun sekolah, mengingat kesempatan emas yang dimiliki orang tua untuk memaksimalkan segala potensi anak adalah saat masih usia dini (Mahmud & Bo, 2019). Aktivitas fisik anak umumnya lebih terstruktur saat di sekolah, sehingga mayoritas orang tua menyerahkan perkembangan anaknya pada guru di sekolah. Untuk itu, penting untuk mewaspadai segala keterampilan yang muncul pada diri anak sejak dini. Bakat dan keterampilan anak harus diasah dan diwadahi agar terstimulasi dengan baik, stimulasi yang tepat akan membantu anak untuk meningkatkan seluruh aspek perkembangannya (Ardini, 2019). PJOK merupakan program pendidikan melalui aktifitas gerak, permainan dan olahraga, artinya bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan (Darmawan, 2021). Kemampuan gerak mengacu pada kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan mengekspresikan kualitas koordinasi dan pengendalian bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan tersebut. (Mahfud & Yuliandra, 2020). Model latihan Sirkuit menjadi salah satu pilihan yang sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran, karena mampu meningkatkan kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan daya tahan tubuh, kekuatan serta kecepatan (Cahyo, 2019). Latihan sirkuit adalah jenis latihan yang dilakukan berkelanjutan dari pos satu ke pos yang lain. Sebuah sirkuit terdiri dari pos-pos permainan dan setiap pos terdapat satu permainan (Supriady, 2021). Setiap pos memunculkan permainan yang disesuaikan dengan masa perkembangan anak. Permainan sirkuit akan mempercepat perkembangan motorik anak karena aktivitas tersebut menjadi fokus setiap komponen fisik, karena saling ketergantungan setiap komponen perkembangan, aspek lain secara tidak langsung juga ikut berkembang (Sugiarto et al., 2022). Model latihan ini perlu dikemas dalam bentuk permainan yang berisi berbagai permainan yang menstimulasi kemampuan gerak siswa atau anak (Ha et al., 2017). Karena dalam penelitian yang lain oleh (Agustini et al., 2016) seluruh yang dilaksanakan pada siklus pertama dan kedua, dapat menjunjukkan bahwa metode bermain bisa memperbaiki kemampuan dasar gerak dasar lokomotor siswa, hal ini menunjukkan bahwa memang keberadaan pembelajaran berbasis permainan sangat diperlukan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran PJOK SDN Tanjungan, mendapatkan hasil bahwa belum pernah dilaksanakan atau diterapkan latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Guru PJOK tidak mengalami kesulitan tertentu saat memberikan materi siswa kelas 1, karena setiap pertemuan hanya diisi dengan permainan sederhana baik tim ataupun individu dengan tujuan agar para siswa tidak bosan saat menjalani jam pelajaran PJOK. Namun beliau seringkali kebingungan untuk memberikan variasi permainan apa saja untuk setiap pertemuan yang akan datang, serta belum pernah menerapkan jenis latihan tertentu yang bermanfaat untuk melatih keterampilan tertentu siswa, sehingga beliau tertarik pada model latihan sirkuit ini. Di sisi lain banyak guru tidak membuat modul atau RPP sehingga setiap pertemuan berjalan dengan tidak pasti, hal inilah yang mendorong peneliti untuk berkolaborasi memperbaiki sitem pembelajaran ini.

Alasan ketertarikan juga didukung oleh beberapa hal diantaranya yaitu guru belum pernah mengenal dan menerapkan model latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK, latihan sirkuit yang dirancang tetap mengandung unsur permainan untuk menarik siswa, guru belum pernah menerapkan pola latihan tertentu untuk siswa di sekolah. Guru sebenarnya dapat berbuat lebih banyak dan lebih fleksibel dalam memanfaatkan, memanfaatkan, mengembangkan atau bahkan memodifikasi sarana dan prasarana yang akan digunakan (Darmawan & Asmawi, 2017). Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah dasar tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penerapan yang kurang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran (Ma’mun & Setiawan, 2015). Seorang guru adalah pemegang peran utama dalam keberhasilan dan kelangsungan intervensi di sekolah (Lander et al., 2017). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran, karenanya setiap guru mampu membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain (Astar, 2020). Penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai penggunaan metode pengajaran oleh guru, yang akan berfungsi sebagai panduan pembelajaran siswa dan menjadi tolak ukur bagi peneliti untuk mengatasi kesalahan penerapan dalam pembelajaran. Untuk itu peneliti akan mengangkat topik penelitian “Penerapan Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas 1 SDN Tanjungan”

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan analisis data menggunakan kualitatif dan kuantitatif (Adrikni et al., 2021). Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tanjungan, Kec. Kemlagi, Kab. Mojokerto, dengan melibatkan siswa kelas 1 yang berjumlah 33 anak, yang terdiri dari 20 laki-laki dan 13 perempuan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, tes, dan analisis data (Hidayat, 2017). Penelitian ini menganut metode PTK oleh *Kurt Lewin* memiliki beberapa tahapan penelitian yakni sebagai berikut (Ainon Mardhiah, Yusrizal, 2017).



**Gambar 1.** Tahap penelitian PTK

Setiap siklus penlitian ini terdapat 3 pertemuan, sehingga jika dilaksanakan selama 2 siklus maka memakan waktu 6 pertemuan. Setiap pertemuan sudah disiapkan latihan sirkuit yag berbeda-beda yang dapat melatih keerampilan gerak dasar siswa. Rangkaian bariasi gerak latihan sirkuit harus disusun secara terencana karena salah satu tahap penelitiannya adalah proses *planning* atau perencanaan intervensi sebelum terjun ke lapangan. Beberapa susunan latihan ini telah sudah melalui tahap persetujuan Guru PJOK. Berikut adalah susunan latihan untuk siswa Kelas 1 SDN Tanjungan:

**Tabel 1.** Rangkaian variasi gerak latihan sirkuit kelas 1 SDN Tanjungan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PERTEMUAN | | SIKLUS I | SIKLUS II |
| Pertama | 1 | Lari zig-zag sepanjang 5 meter (lokomotor) | Lempar tangkap bola keatas (objek kontrol) |
| 2 | Lompat katak sepanjang 5 meter (lokomotor) | Lempar tangkap bola didinding dengan jarak badan ke dinding sepanjang lengan (objek kontrol) |
| 3 | Lempar tangkap bola dengan jarak 2 meter (objek kontrol) | Meluncur ke samping kanan dan kiri (lokomotor) |
| 4 | Menendang bola ke gawang dengan jarak 5 meter (objek kontrol) | Sprint sepanjang 10 meter (lokomotor) |
| Kedua | 1 | Lari membentuk pola segitiga (lokomotor) | Lari zig-zag sepanjang 7 meter (lokomotor) |
| 2 | Loncat gawang ke arah kanan dan kiri sebanyak 4 kali (lokomotor) | Galloping sepanjang 7 meter (lokomotor) |
| 3 | Memukul bola kearah lubang sejauh 1 meter / golf modifikasi (objek kontrol) | Menggelindingkan bola ke sasaran gawang (objek kontrol) |
| 4 | Lempar bola dengan sasaran lingkaran/hopstoch dengan jarak 1,5 meter (objek kontrol) | Lari sejauh 5 meter kemudian menendang bola kearah gawang yang berjarak 5 meter (objek kontrol) |
| Ketiga | 1 | Dribble bola ditempat selama 15 detik (objek kontrol) | Lempar tangkap bola ke dinding dengan jarak 1 meter (objek kontrol) |
| 2 | Hopping kaki kanan dan kiri bergantian sebanyak 5 kali (lokomotor) | Loncat gawang 4 kali kearah depan dan belakang (objek kontrol) |
| 3 | Shuttle run dengan memindahkan 2 kun (objek kontrol) | Horizontal jump 3 kali berturut-turut (lokomotor) |
| 4 | Sprint sepanjang 10 meter (lokomotor) | Sprint sepanjang 18 meter (lokomotor) |

Latihan sirkuit merupakan rangkaian latihan dengan satu jenis kegiatan pada setiap pos antara 4-12 pos (Mahfud & Yuliandra, 2020). Pos dalam latihan sirkuit yang dirancang oleh peneliti terdapat 4 pos, hal ini dikarenakan menyesuaikan subjek yang masih kelas 1 sekolah dasar yang rata-rata berusia 7 tahun yang belum memungkinkan melakukan gerak beruntun yang banyak. Dalam penelitian ini, akan terdapat beberapa kali pelaksanaan tes yaitu *pretest* atau tes pengambilan data pra siklus, kemudian *posttest* setelah Siklus I dan jika penelitian berlanjut maka dilakukan lagi setelah Siklus II (Heryadi, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penilaian keterampilan gerak dasar TGMD-2 oleh *Ulrich D. A*. karena sudah terbukti validitas dan reabilitasnya (Ulrich, 2017). Ada 12 komponen yang akan di ujikan pada siswa. Tes ini tepat diujikan untuk siswa usia 7-10 tahun (Fitriani & Bayu, 2019). Dalam rentang waktu tersebut, peneliti berharap dapat melakukan penelitian dengan sebaik mungkin hingga memperoleh hasil yang maksimal. Penelitian dikatakan berhasil apabila siswa berhasil meningkatan keterampilan gerak dasarnya secara signifikan (Sihite & Dimyati, 2022).

**HASIL**

Seluruh rangkaian siklus dan tes, data hasil tes lokomotor dan objek kontrol Kelas 1 SDN Tanjungan yang sudah dilakukan akan dideskripsikan dan didistribusikan dalam bentuk tabel. Rangkaian intervensi dapat dilihat ulang melalui barcode yang berisi link video dibawah ini.



**Gambar 1.** Barcode link video *intervensi*

### Deskripsi Data Hasil Tes Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

**Tabel 2.** Hasil Skor Tes TGMD-2 Kelas 1 SDN Tanjungan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Tes | Pra Siklus | | | Siklus I | | | Siklus I | | |
| Skor max | Skor min | Mean | Skor max | Skor min | Mean | Skor max | Skor min | Mean |
| Lokomotor | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Run | 8 | 5 | 7 | 8 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 |
| 2 | Gallop | 6 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 5 | 7 |
| 3 | Hop | 9 | 6 | 7 | 10 | 7 | 9 | 10 | 8 | 9 |
| 4 | Leap | 6 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 5 | Horizontal Jump | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| 6 | Sliding | 7 | 5 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| Objek Kontrol | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | Memukul bola diam | 8 | 5 | 7 | 10 | 7 | 9 | 10 | 8 | 9 |
| 2 | Dribble boala diam | 6 | 4 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 5 | 7 |
| 3 | Menangkap bola | 6 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 4 | Menendang | 7 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| 5 | Melempar atas | 7 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| 6 | Menggelindingkan bola | 7 | 5 | 6 | 8 | 5 | 7 | 8 | 6 | 7 |

Dari data hasil skor diatas, pada kolom pra siklus dapat diketahui bahwa nilai setiap *subtest* memiliki skor yang berbeda-beda yakni, nilai rata-rata tes *run* adalah 7, rata-rata tes *gallop* adalah 5, rata-rata tes *hop* adalah 7, rata-rata tes *leap* adalah 5, rata-rata tes *horizontal jump* adalah 7 dan tes *sliding* adalah 6. Begitupula dengan skor objek kontrol yakni nilai rata rata tes memukul bola diam adalah 7, nilai rata rata tes dribble bola diam adalah 5, nilai rata rata tes menangkap bola adalah 5, nilai rata rata tes menendang bola adalah 6, nilai rata rata tes melempar bola keatas adala 6, dan nilai rata rata tes menggelindingkan bola adalah 6.

Dari data hasil skor Siklus I diatas menunjukkan bahwa nilai setiap *subtest* memiliki skor diantaranya yakni, nilai rata-rata tes *run* adalah 8, rata-rata tes *gallop* adalah 6, rata-rata tes *hop* adalah 9, rata-rata tes *leap* adalah 6, rata-rata tes *horizontal jump* adalah 7 dan tes *sliding* adalah 7. Skor objek kontrol diantaranya yaitu nilai rata-rata tes memukul bola diam adalah 9, nilai rata rata tes *dribble* bola diam adalah 6, nilai rata rata tes menangkap bola adalah 5, nilai rata rata tes menendang bola adalah 7, nilai rata rata tes melempar bola keatas adala 7, dan nilai rata rata tes menggelindingkan bola adalah 7.

Data hasil skor Siklus II dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tes lari adalah 8, rata-rata tes *gallop* adalah 7, rata-rata tes *hop* adalah 9, rata-rata tes *leap* adalah 6, rata-rata tes *horizontal jump* adalah 8 dan tes *sliding* adalah 8. Begitupula dengan skor objek kontrol yakni nilai rata rata tes memukul bola diam adalah 9, nilai rata rata tes *dribble* bola diam adalah 7, nilai rata rata tes menangkap bola adalah 6, nilai rata rata tes menendang bola adalah 7, nilai rata rata tes melempar bola keatas adala 7, dan nilai rata rata tes menggelindingkan bola adalah 7.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi tes gerak lokomotor kelas 1 SDN Tanjungan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Skor Standar | Pra Siklus | | Siklus I | | Siklus II | | Penilaian |
| Frekuensi | | Frekuensi | | Frekuensi | |
| Absolut | Relatif | Absolut | Relatif | Absolut | Relatif |
| 1 | 17-20 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Sangat Unggul |
| 2 | 15-16 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 3 | 9.1% | Unggul |
| 3 | 13-14 | 0 | 0.00% | 8 | 24.25% | 24 | 72.72% | Diatas Rata-Rata |
| 4 | 8-12 | 22 | 66.67% | 25 | 75.75% | 6 | 18.18% | Rata-Rata |
| 5 | 6-7 | 11 | 33.33% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Dibawah Rata-Rata |
| 6 | 4-5 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Rendah |
| Jumlah | | 33 | 100% | 33 | 0.00% | 33 | 100% |  |

Berdasarkan data distribusi frekuensi pada kolom pra siklus diatas, gerak lokomotor yang diperoleh 22 siswa (66, 67%) memperoleh nilai rata-rata, dan 11 siswa (33,33%) memperoleh nilai dibawah rata-rata. Selanjutnya, data distribusi frekuensi pada kolom Siklus I diperoleh 8 siswa (24, 25%) memperoleh nilai diatas rata-rata, dan 25 siswa (75,75%) memperoleh nilai rata-rata. Dapat dilihat juga data distribusi frekuensi gerak lokomotor pada Siklus II diperoleh 3 siswa (9,09%) memperoleh nilai unggul 24 siswa (72,72%) mendapat nilai diatas rata-rata, dan 6 siswa (18,18%) memperoleh nilai rata-rata.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tes Gerak Objek Kontrol Kelas 1 SDN Tanjungan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Skor Standar | Pra Siklus | | Siklus I | | Siklus II | | Penilaian |
| Frekuensi | | Frekuensi | | Frekuensi | |
| Absolut | Relatif | Absolut | Relatif | Absolut | Relatif |
| 1 | 17-20 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Sangat Unggul |
| 2 | 15-16 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Unggul |
| 3 | 13-14 | 0 | 0.00% | 2 | 6.06% | 14 | 42.4% | Diatas Rata-Rata |
| 4 | 8-12 | 23 | 70.7% | 31 | 93.94% | 19 | 57.6% | Rata-Rata |
| 5 | 6-7 | 10 | 30.3% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Dibawah Rata-Rata |
| 6 | 4-5 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Rendah |
| Jumlah | | 33 | 100% | 33 | 0.00% | 33 | 100% |  |

Berdasarkan data distribusi frekuensi pada tabel diatas, gerak objek kontrol diperoleh 23 siswa (69,70%) memperoleh nilai rata-rata, dan 10 siswa (30,30%) memperoleh nilai dibawah rata-rata.Lalu, data distribusi frekuensi pada tabel 4.8 gerak objek diperoleh 2 siswa (6,06%) memperoleh nilai diatas rata-rata, dan 31 siswa (93,94%) memperoleh nilai rata-rata. Kemudian, data distribusi frekuensi gerak objek kontrol pada Siklus II diperoleh 14 siswa (42,40%) memperoleh nilai diatas rata-rata, dan 19 siswa (57,60%) memperoleh nilai rata-rata.

**Tabel 5.** Hasil Gerak Dasar Kelas 1 SDN Tanjungan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Skor Standar | Pra Siklus | | Siklus I | | Siklus II | | Penilaian |
| Frekuensi | | Frekuensi | | Frekuensi | |
| Absolut | Relatif | Absolut | Relatif | Absolut | Relatif |
| 1 | ˃130 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Sangat Unggul |
| 2 | 121-130 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Unggul |
| 3 | 111-120 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 27 | 81.8% | Diatas Rata-rata |
| 4 | 90-110 | 9 | 27.3% | 30 | 90.9% | 6 | 18.2% | Rata-rata |
| 5 | 80-89 | 24 | 72.7% | 3 | 9.1% | 0 | 0.00% | Dibawah Rata-rata |
| 6 | 70-79 | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | 0 | 0.00% | Rendah |
| Jumlah | | 33 | 100% | 33 | 100% | 33 | 100% |  |

Berdasarkan tabel skor standar pada kolom pra siklus, nilai paling tinggi adalah 94 yang berjumlah satu siswa, lalu skor 91 yang berjumlah 8 siswa, keduanya termasuk dalam kategori rata-rata. Lalu skor standar 88 ada 11 siswa, skor standar 85 ada 8 siswa, dan skor standar 82 ada 5 siswa yang termasuk dlaam kategori dibawah rata-rata. Kolom selanjutnya menunjukkan skor standar Siklus I dengan nilai tertinggi adalah 106 yang berjumlah 3 siswa, lalu skor 103 berjumlah 7 siswa, lalu skor standar 100 ada 6 siswa, 94 ada 7 siswa,skor standar 91 ada 2 siswa, dan skor standar 82 ada 5 siswa dan skor standar 88 ada 3 siswa. Lalu, hasil tes Siklus II mendapati nilai skor standar paling tinggi adalah 124 dengan jumlah siswa 6, siswa 121 ada 5 siswa, skor standar 118 ada 6 siswa, skor standar 115 ada 5 siswa, skor standar 112 ada 5 siswa, skor standar 109 ada 2 siswa, dan skor standar 103 ada 4 siswa.

**Tabel 6.** Deskriptif Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas 1 SDN Tanjungan Pra Siklus

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Komponen | Tahap | Rata-rata | Skor Max. | Skor Min. | Kategori |
| Keterampilan Mototik Kasar Siswa Kelas 1 SDN Tanjungan | Pra Siklus | 87 | 94 | 82 | Dibawah rata-rata |
| Siklus I | 97 | 106 | 88 | rata-rata |
| Siklus II | 116 | 124 | 103 | Diatas rata-rata |

Setelah pelaksanaan tes dapat diketahui bahwa keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan sebelum dilakukan intervensi termasuk dalam kategori dibawah rata-rata. Selain itu, dapat diketahui bahwa keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan setelah dilakukan intervensi selama satu siklus termasuk dalam kategori rata-rata, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari kondisi sebelumnya dimana saat pra siklus masih dalam kategori dibawah rata-rata, kemudian setelah diberikan intervensi, terdapat peningkatan pada keterampilan gerak dasar siswa. Berdasarkan tabel skor standar paling tinggi adalah 94 yang berjumlah satu siswa, lalu skor 91 yang berjumlah 8 siswa, lalu skor standar 88 ada 11 siswa, skor standar 85 ada 8 siswa, dan skor standar 82 ada 5 siswa

Setelah pelaksanaan tes dapat diketahui bahwa keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan setelah dilakukan intervensi selama dua siklus termasuk dalam kategori diatas rata-rata, hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari kondisi sebelumnya dimana saat siklus masih dalam kategori rata-rata kemudian setelah diberikan intervensi hingga siklus kedua ini para siswa menunjukkan peningkatan yang sangat baik.

### Deskripsi Kenaikan Hasil Intervensi

Setelah diperoleh data penelitian kemudian dianalisis untuk mengetahui statistik data hasil penelitian, hasil statistik data penelitian yang diberikan intervensidapat dilihat pada tabel dibawah ini. Nilai perbandingan diatas diambil dari hasil rata-rata standar skor disetiap tes, nilai 8 adalah rata-rata standar skor pada tes pra siklus, nilai 11 adalah standar skor dari tes siklus pertama, dan nilai 13 merupakan standar skor dari tes siklus kedua.

**Tabel 7.** Kenaikan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas 1 SDN Tanjungan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Topik | Pra Siklus | Siklus I | Siklus II |
| Lokomotor | 8 | 11 | 13 |
| Objek Kontrol | 8 | 11 | 12 |

**Gambar 2.** Grafik Kenaikan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas 1 SDN Tanjungan

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian sebelumnya yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Gerak Lokomotor Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit (MAS) Melalui Pos Kemampuan Anak Siswa Sekolah Dasar”, keberadaan sirkuit disini dapat menjadi wadah pembelajaran sekaligus bermain bagi siswa sehingga dengan menerapkan metode latihan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor siswa kelas 2 SDN Colomandu. Pada penelitian tersebut menghasilkan peningkatan keterampilan gerak lokomotor sebelum intervensi dan setelah intervensi, kemudian pada nilai PJOK, siswa yang telah mencapai kriteria tuntas dengan jumpah presentase siklus I 72,72% menjadi 81,82% pada siklus II (Karlina Dwijayanti, 2020).

Dapat dibandingkan dan diketahui bahwa dalam penelitian ini pada tes kemampuan awal atau tahap pra siklus cenderung rendah yaitu hanya mencapai nilai 8 untuk standar skor lokomotor dan objek kontrol. Disini mahasiswa sebagai kolabolator dan guru sebagai peneliti berusaha merumuskan masalah melalui refleksi terhadap kondisi siswa. Setelah itu peneliti dan guru bersama-sama menyusun rencana dan pelaksanaan tindakan penerapan latihan sirkuit untuk kurun waktu tiga kali pertemuan dalam setiap siklus.

Kemampuan gerak dasar pada subjek telah mengalami peningkatan setelah pelaksanaan intervensi/*treatment* latihan sirkuit pada Siklus I hingga Siklus II. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan, menunjukkan bahwa skor standar mengalami peningkatan pada Siklus I dengan rerata standar skor berada diangka 11 dan meningkat menjadi 13 setelah Siklus II pada tes gerak lokomotor. Lalu pada tes gerak objek kontrol juga mengalami kenaikan standar skor menjadi 11 pada Siklus I dan naik lagi menjadi 12 pada Siklus II. Sesuai dengan yang diharapkan, siswa mampu menunjukkan peningkatan pada tes selanjutnya. Itu artinya latihan sirkuit ini benar-benar dapat melatih keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan. Latihan ini juga dapat menjadi variasi pembelajaran bagi para guru PJOK. Hasil Gerak Dasar ini dapat dilihat dari hasil tes gerak lokomotor dan objek kontrol melalui tes TGMD-2.

Intervensi tindakan latihan sirkuit dalm pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dihentikan setelah pertemuan Siklus II karena sudah mencapai tingkat keberhasilan. Seluruh intervensi yang dilakukan pada Siklus I dan Siklus II, menyimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan dasar gerak dasar lokomotor hal ini menunjukkan bahwa memang keberadaan pembelajaran berbasis permainan sangat diperlukan. Berdasarkan hasil tersebut mendefinisikan bahwa Gerak Dasar secara keseluruhan siswa Kelas I SDN Tanjungan sangat baik. Guru PJOK SDN Tanjungan diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah guna memicu pertumbuhan dan perkembangan gerak yang lebih baik untuk menciptakan generasi yang sehat dan bugar (Primita Nur Mazzidah et al., 2024; Robiansyah et al., 2016).

Terdapat beberapa kendala yang terjadi pada siklus I diantaranya yaitu peneliti belum menguasai cara manajemen kelas sepenuhnya sehingga untuk pelaksanaan selanjutnya membutuhkan tim, karena banyak anak yang berlarian sendiri saat menunggu giliran praktik gerak. Selain itu masih terdpat beberapa anak yang mengalami rasa bosan saat menunggu giliran bermain. Lalu beberapa anak masih belum mengerti konsep intervensi yang diberikan sehingga perlu menjelaskan ulang setiap kali mereka akan mempraktikkan latihan gerak. Namun setelah itu hal tersebut dapat menjadi bahan refleksi untuk pelaksanaan Siklus II, sehingga kendala siklus sebelumnya mampu diatasi pada siklus setelahnya. Pada Siklus II, anak sudah mampu dikontrol oleh guru dan sudah kondusif seperti yang diharapkan. Anak yang sebelumnya susah diajak melakukan latihan gerak, perlahan menjadi mau melakukan dengan keinginan sendiri sert motivasi dari peneliti. Peneliti berulang kali memberikan contoh agar unsur gerak dasar pada anak berada pada kriteria unggul. Konsep latihan sirkuit yng disesuaikan dengan kebutuhan siswa, adanya dukungan peneliti dan guru serta beberapa hadiah yang diberikan ke anak dapat meingkatkan semangat dalam pembelajaran (Andrini & Darmawan, 2025).

Meskipun secara keseluruhan menunjukkan peningkatan keterampilan yang baik, proses penerimaan pembelajaran gerak disetiap anak berbeda-beda karena karakteristik mereka yang berbeda pula. Ada anak yang menunjukkan progress disetiap pertemuan, ada yang mengalami kendala bahkan tidak cukup mampu berkembang bersama dengan teman-teman yang lain. Seluruh siswa perlu lebih melatih keterampilan geraknya saat pembelajaran PJOK di sekolah. Performa siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa factor yang menentukan perkembangan keterampilan gerak terbagi menjadi 4 bagian yaitu kecerdasan, bakat, keadaan jasmani, penyasuaian social dan emosional, prestasi belajar, dan latar belakang keluarga (Ramadhani & Suhartini, 2022). Oleh karena itu dukungan dari guru dan orang tua sangat diperlukan dalam proses perkembangan gerak anak.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian PTK berlangsung selama 2 siklus. Pemberian siklus pertama dirasa kurang memuaskan maka penelitian harus dilanjutkan dengan silus kedua, setelah itu mendapatkan hasil yang diinginkan. Dilihat dari tabel distribusi hasil keterampilan motorik tes pra siklus, *posttes* siklus I dan *posttest* Siklus II mengalami kenaikan disetiap tesnya. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan peningkatan keterampilan gerak dasar dengan pemberian intervensi latihan sirkuit yang diberikan peneliti selama 6 kali pertemuan. Peningkatan yang terjadi tidak instan dan butuh proses latihan agar berkembang. Selain itu, guru memiliki satu metode latihan baru yang dapan mudah terapkan dan diadaptasi, metode latihan sirkuit yang dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan dapat meningkatkan jiwa kompetitif siswa dalam pembelajaran. Serta perbaikan pelaksanaan pembelajaran tersusun rapi, runtut dan efektif.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang menyempatkan membantu pelaksanaan penelitian ini dengan lancar. Kepada Instansi Pendidikan Universitas Negeri Malang telah memberikan kebebasan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Fakultas Ilmu Olah Raga telah menyediakan dana hibah penelitian. Terima kasih kepada para pengawas yang selalu bersedia memberikan waktunya membimbing proses penelitian hingga akhir, serta kepada seluruh dosen sarjana di Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta stafnya yang telah memberikan pengalaman dan pengetahuan. Dan kepada semua partisipan penelitian yang bersedia bekerja sama demi kelancaran penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adrikni, K., Indiati, & Sulistyaningtyas, R. E. (2021). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit Untuk Anak Kelompok B. *The 14th University Research Colloqium*, 668–678.

Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *26*(2), 229–237.

Ainon Mardhiah, Yusrizal, N. U. (2017). Peningkatan Profesionalitas Guru Melalui. *Jurnal Administrasi Pendidikan Realita Volume 15, No. 2 Tahun 2017*, *4*(2), 1–11.

Andrini, A. F., & Darmawan, A. (2025). *Pengembangan variasi permainan pada pembelajaran tolak peluru untuk siswa kelas V SD negeri Mojorejo 1 Kota Batu*. *13*(1), 262–275.

Ardini, P. P. (2019). The Circuit Games Modification to Stimulate the Manipulative Movement for Kindergarten student. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, *8*(1), 12–18.

Astar, A. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal of Classroom Action Research*, *2*(1), 70–75. https://doi.org/10.29303/jcar.v2i1.429

Cahyo, A. N. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *5*(2), 11–17. https://doi.org/10.5281/zenodo.3338697

Darmawan, A., & Asmawi, M. (2017). Development of Basic Movement Model Based on Interactive Multimedia for Elementary Students. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, *3*(2), 95–109. https://doi.org/10.21009/jipes.032.08

Darmawan, A. dkk. (2021). *Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan sebagai Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi*.

Fitriani, N., & Bayu, W. (2019). Analisis kemampuan gerak dasar motorik peserta didik usia 7-10 tahun. *Seminar Nasional Olahraga*, *1*(1), 247–258.

Ha, A. S., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Ng, J. Y. Y. (2017). Increasing students’ physical activity during school physical education: Rationale and protocol for the SELF-FIT cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, *18*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4553-8

Heryadi, A. D. (2020). Penerapan Metode Circuit Training Pada Materi Lari, Lempar Dan Lompat Di Kelas V Sdn 2 Cangkoak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *6*(1), 34–40. https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.206

Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *2*(2), 21. https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175

Karlina Dwijayanti, A. S. (2020). Peningkatan Pembelajaran gerak lokomotor menggunakan Model Aktivitas Sirkuit (MAS) melalui pos kemampuan anak siswa sekolah dasar. *Journal of Physical Activity*, *1*(2), 91–101.

Lander, N., Eather, N., Morgan, P. J., Salmon, J., & Barnett, L. M. (2017). Characteristics of Teacher Training in School-Based Physical Education Interventions to Improve Fundamental Movement Skills and/or Physical Activity: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *47*(1), 135–161. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0561-6

M.E Winarno. (2014). Evaluasi hasil belajar pendidkan jasmani olahraga dan kesehatan. In *Evaluasi hasil belajar pendidkan jasmani olahraga dan kesehatan* (Vol. 4, Issue 1). Universitas Negeri Malang.

Ma’mun, A., & Setiawan, I. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *10*, 2094–2099.

Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Pengembangan model gerak dasar keterampilan motorik untuk kelompok usia 6-8 tahun Universitas Teknokrat Indonesia . 2 Universitas Teknokrat Indonesia abstrak pendahuluan Perkembangan motorik sangat penting dalam tahapan perkembangan anak . Penguasaan bent*. 54–66.

Mahmud, & Bo. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, *12*(1), 76–87. https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177

Primita Nur Mazzidah, P., Darmawan, A., & Fitriady, G. (2024). Pengembangan Variasi Aktivitas Gerak Berbasis Sirkuit Pada Pembelajaran Lompat Jangkit Untuk Siswa SMK Negeri 7 Malang. *Bravo’s: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, *12*(1), 45–62. https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/12

Ramadhani, M. F., & Suhartini, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan individu dalam perkembangan dan pembelajaran gerak. *JAS (Journal Active of Sport)*, *2*, 1–12.

Robiansyah, M., Supriatna, E., & Hidasari, F. P. (2016). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *3*(1), 1–9.

Sihite, J., & Dimyati, D. (2022). Pengaruh Permainan Sirkuit Pos Geometri Terhadap Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(3), 2223–2233. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1896

Sugiarto, T., Darmawan, A., Novitasari, Z., Nadlifah, N. M., & Mazzidah, P. N. (2022). Creating a circuit training model to improve the agility of seven-year-olds. *Journal of Science and Education (JSE)*, *3*(2), 176–183. https://doi.org/10.56003/jse.v3i2.170

Supriady, A. (2021). Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Dimasa Pandemi 5 Post Circuit Exercises to Improve Students’ Physical Fitness During the Pandemic. *Journal of Physical and Outdoor Education*, *3*(2), 167–178.

Ulrich, D. A. (2017). Gross of Motor Development. In *Early Years Educator* (Vol. 18, Issue 10). https://doi.org/10.12968/eyed.2017.18.10.viii