

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS II A
MELALUI PENERAPAN MODEL CIRCUIT TRAINING DI SDN 1 LANDASAN
ULIN SELATAN**

¹Ilham Fahreza,²Lazuardy Akbar Fauzan,³Suadmaji

^{1,2}Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lambung Mangkurat,

³SDN 1 Landasan Ulin Selatan

Alamat e-mail : peserta.45671@ppg.belajar.id

ABSTRACT

This research is motivated by the low level of physical fitness of class II A students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at SDN 1 Landasan Ulin Selatan. This condition is evident from the results of initial observations which show that most students get tired easily and are less active in participating in learning activities. This study aims to improve students' physical fitness through the implementation of the circuit training model. The study used the Classroom Action Research (CAR) method which was carried out in two cycles, with the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects were 22 class II A students of SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Data collection techniques included observation, physical fitness tests, and documentation, while data analysis was carried out descriptively comparatively by comparing the results of the pre-cycle, Cycle I, and Cycle II. The results showed a gradual increase in students' physical fitness. Learning completeness in the pre-cycle stage was 31.82%, increased to 68.18% in Cycle I, and reached 86.36% in Cycle II. Thus, the application of the circuit training model has been proven to improve the physical fitness of class II A students at SDN 1 Landasan Ulin Selatan in PJOK learning.

Keywords: Circuit Training, Physical Fitness, Classroom Action Research

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II A pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Kondisi tersebut terlihat dari hasil observasi awal yang menunjukkan sebagian besar siswa mudah lelah dan kurang aktif dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penerapan model circuit training. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 22 siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes kebugaran jasmani, dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif dengan membandingkan hasil pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa secara bertahap. Ketuntasan belajar pada tahap pra-siklus sebesar 31,82%, meningkat menjadi 68,18% pada Siklus I, dan mencapai 86,36% pada Siklus II. Dengan demikian, penerapan model circuit training terbukti dapat meningkatkan

kebugaran jasmani siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Circuit Training, Kebugaran Jasmani PJOK, penelitian tindakan kelas.

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta kebugaran jasmani peserta didik secara optimal. Kurikulum menekankan bahwa pembelajaran PJOK harus mampu menciptakan aktivitas fisik yang menyenangkan, aktif, dan melibatkan seluruh siswa sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini (Uki Mutaqin, 2018). Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berarti (Sudiana, 2014). Menurut (Alfianita, 2024) latihan circuit training berbasis pos memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani siswa karena melibatkan aktivitas fisik yang terstruktur dan berkesinambungan.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan saat pembelajaran berlangsung, di mana sebagian siswa terlihat cepat merasa lelah ketika melakukan aktivitas fisik. Selain itu, beberapa siswa kurang aktif dalam mengikuti kegiatan latihan yang diberikan oleh guru. Berdasarkan hasil penilaian awal kebugaran jasmani sederhana yang dilakukan terhadap 20 siswa, hanya sekitar 8 siswa (40%) yang mencapai kategori baik, sedangkan 12 siswa (60%) masih berada pada kategori cukup dan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan (Sudiana, 2014).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan

kurikulum dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Idealnya, pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui berbagai aktivitas fisik yang menarik dan melibatkan seluruh siswa secara aktif. Namun pada kenyataannya, kegiatan pembelajaran yang dilakukan masih kurang bervariasi sehingga belum mampu meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani siswa secara optimal. Apabila kondisi ini dibiarkan, maka tujuan pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa akan sulit tercapai (Wahid, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan melalui penerapan model circuit training pada pembelajaran PJOK. Circuit training merupakan bentuk latihan yang dilakukan melalui beberapa pos atau stasiun latihan dengan berbagai jenis gerakan yang bertujuan untuk melatih komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Uki Mutaqin, 2018). Model latihan ini dinilai sesuai untuk siswa sekolah dasar karena dapat dikemas dalam

bentuk permainan yang menarik, bervariasi, serta melibatkan seluruh siswa secara aktif (Majdin, Rastati, 2025). Latihan yang baik harus dilaksanakan secara sistematis, teratur, terencana dan berkesinambungan (Satria, 2019).

B. Metode Penelitian Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat kolaboratif dan partisipatif.

1) Setting Penelitian

- a. Tempat: SDN 1 Landasan Ulin Selatan Jl. Pintas Sambangan Kec. Liang Anggang Kota Banjarbaru
- b. Waktu: Bulan April s.d. Mei 2026.

2) Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas II A Semester Genap Tahun Pelajaran 2025/2026 dengan jumlah 22 siswa, terdiri dari 13 laki-laki dan 9 perempuan.

3) Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan:

Siklus I :

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini peneliti melakukan beberapa persiapan, yaitu:

- 1) Menyusun modul ajar PJOK materi kebugaran jasmani.
- 2) Menyiapkan model pembelajaran *circuit training* dengan 4 pos latihan.
- 3) Menyiapkan alat dan media pembelajaran seperti cone, stopwatch, peluit, dan lembar penilaian.
- 4) Menyusun lembar observasi aktivitas guru dan siswa.
- 5) Menyiapkan instrumen tes kebugaran jasmani.
- 6) Menentukan indikator keberhasilan penelitian.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan model *circuit training* pada pembelajaran PJOK. Siswa melakukan latihan secara bergantian pada empat pos latihan, yaitu:

- 1) Pos 1 : Lompat bintang
- 2) Pos 2 : Squat
- 3) Pos 3 : Loncat kanan kiri
- 4) Pos 4 : Plank

Guru memberikan contoh gerakan, arahan, dan motivasi kepada siswa selama kegiatan berlangsung (Uki Mutaqin, 2018). Model *circuit training* dipilih karena mampu meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa secara bertahap dan menyenangkan (Fernanda, 2025).

c. Pengamatan (*Observing*)

Pada tahap ini peneliti dan observer melakukan pengamatan terhadap:

- Aktivitas guru dalam pembelajaran.
- Keaktifan dan semangat siswa.
- Kemampuan siswa melakukan latihan pada setiap pos.
- Hasil tes kebugaran jasmani siswa.

Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi dan dokumentasi kegiatan pembelajaran.

d. Refleksi (*Reflecting*) [Jelaskan detail rencana Siklus I dan Siklus II di sini]

Hasil pelaksanaan Siklus I dianalisis untuk mengetahui kekurangan selama pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil refleksi diketahui bahwa masih

terdapat beberapa siswa yang kurang memahami teknik gerakan dan cepat merasa lelah saat latihan. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pada Siklus II. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Uki Mutaqin, 2018)

Siklus II :

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini peneliti melakukan perbaikan berdasarkan hasil refleksi Siklus I, yaitu:

- 1) Merevisi Modul Ajar sesuai kebutuhan siswa.
- 2) Memberikan contoh gerakan yang lebih jelas.
- 3) Menambah motivasi kepada siswa.
- 4) Mengatur waktu latihan dengan lebih efektif.
- 5) Memberikan pendampingan kepada siswa yang mengalami kesulitan.
- 6) Menyiapkan variasi latihan yang lebih menarik.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Guru kembali menerapkan model *circuit training* dengan memperhatikan hasil refleksi sebelumnya. Pembelajaran dilakukan dengan bimbingan yang lebih intensif sehingga siswa lebih memahami

teknik latihan dan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.

c. Pengamatan (*Observing*)

Peneliti kembali melakukan observasi terhadap:

- 1) Aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran.
- 2) Keaktifan siswa dalam mengikuti latihan.
- 3) Kemampuan siswa melakukan gerakan latihan.
- 4) Peningkatan hasil tes kebugaran jasmani siswa.

d. Refleksi (*Reflecting*) [Jelaskan detail rencana Siklus I dan Siklus II di sini]

Hasil refleksi pada Siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran berjalan lebih baik dibandingkan Siklus I. Siswa terlihat lebih aktif, percaya diri, dan mampu menyelesaikan latihan dengan baik. Hasil tes kebugaran jasmani juga mengalami peningkatan sehingga indikator keberhasilan penelitian telah tercapai. Dengan demikian, penelitian dihentikan pada Siklus II (Majdin, Rastati, 2025). Hasil ini sejalan dengan penelitian Majdin et al. (2025) dan (Fernanda, 2025).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi (untuk mengamati aktivitas guru dan siswa).
2. Tes (untuk mengukur hasil belajar kognitif).
3. Dokumentasi (foto kegiatan, daftar nilai).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Modul ajar PJOK materi kebugaran jasmani.
2. Lembar observasi aktivitas guru dan siswa.
3. Instrumen tes kebugaran jasmani.
4. Dokumentasi berupa foto kegiatan pembelajaran.
5. Alat pembelajaran seperti cone, stopwatch, dan peluit.

G. Indikator Keberhasilan

Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila [Misal: 80%] siswa mencapai nilai KKM/KKTP [Misal: 75] dan keaktifan siswa mencapai kategori "Baik".

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

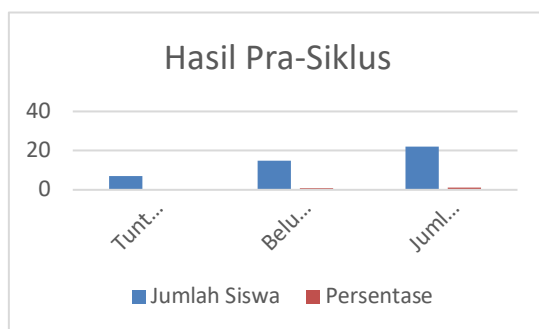
a) Deskripsi Pra-Siklus

Sebelum tindakan dilakukan, pembelajaran PJOK di kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan masih berlangsung secara konvensional dan kurang melibatkan seluruh siswa secara aktif. Pembelajaran PJOK yang kurang bervariasi dapat menyebabkan siswa cepat bosan dan kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Kondisi tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik sederhana seperti lompat bintang, squat, loncat kanan kiri, dan plank yang masih berada pada kategori cukup dan kurang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang dan cukup sehingga diperlukan aktivitas latihan yang terstruktur. (Wahid, 2020). Untuk mengetahui kondisi awal siswa, peneliti melakukan tes kebugaran jasmani sederhana sebelum penerapan model circuit training. Tes kebugaran jasmani penting dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan tindakan pembelajaran (Uki Mutaqin, 2018).

Berikut hasil tes kebugaran jasmani siswa pada tahap pra-siklus.

Tabel 4.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pra-Siklus

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas/Kategori Baik	7	31,82%
Belum Tuntas	15	68,18%
Jumlah	22	100%



Grafik 4.1 presentase ketuntasan kebugaran jasmani pada pra siklus

Berdasarkan Tabel 4.1, hasil tes kebugaran jasmani pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan masih tergolong rendah. Dari 22 siswa, hanya 7 siswa (31,82%) yang mencapai kategori baik atau tuntas, sedangkan 15 siswa (68,18%) masih berada pada kategori belum tuntas.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik seperti

lompat bintang, squat, loncat kanan kiri, dan plank secara optimal. Selain itu, beberapa siswa terlihat mudah lelah dan kurang aktif saat mengikuti pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan melibatkan seluruh siswa secara langsung. Oleh karena itu, peneliti menerapkan model circuit training sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada pembelajaran PJOK. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang aktif dan menyenangkan (Majdin, Rastati, 2025).

Kondisi awal itu menjadi dasar dilaksanakannya penelitian tindakan kelas melalui penerapan model circuit training untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Oleh karena itu perlu diberikan tugas atau latihan tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai atau berada pada tingkat minimal baik (Wahid, 2020). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa

circuit training efektif meningkatkan aktivitas fisik, daya tahan tubuh, dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar karena siswa terlibat aktif dalam berbagai bentuk latihan yang dilakukan secara bertahap dan menyenangkan (Uki Mutaqin, 2018). Circuit training efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Fikri, 2017)

b) Hasil Penelitian Siklus I

1. Perencanaan:

Pada tahap perencanaan Siklus I, peneliti bersama guru pamong menyiapkan berbagai perangkat pembelajaran dan instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penerapan model circuit training pada pembelajaran PJOK. Perencanaan dilakukan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tujuan penelitian dapat tercapai secara optimal. Perencanaan pembelajaran yang baik mampu membantu guru menciptakan pembelajaran yang aktif dan efektif dalam meningkatkan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa (Uki Mutaqin, 2018).

Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan meliputi:

- 1) Menyusun modul ajar PJOK materi kebugaran jasmani.

- 2) Menentukan bentuk latihan circuit training yang terdiri atas empat pos latihan. yaitu:

- Pos 1 : Lompat bintang
- Pos 2 : Squat
- Pos 3 : Loncat kanan kiri
- Pos 4 : Plank

- 3) Menyiapkan alat dan media pembelajaran seperti cone, stopwatch, peluit, dan matras.

- 4) Menyusun lembar observasi aktivitas guru dan siswa.

- 5) Menyiapkan instrumen tes kebugaran jasmani.

- 6) Menentukan indikator keberhasilan penelitian yaitu minimal 80% siswa mencapai kategori baik.

Model circuit training dipilih karena mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui latihan yang bervariasi dan menyenangkan. Circuit training juga efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar karena melibatkan siswa secara aktif pada setiap pos latihan (Uki Mutaqin, 2018). Pernyataan ini didukung oleh penelitian (Majdin, Rastati, 2025) .

2. Pelaksanaan:

Pada pembelajaran pertama, guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, presensi, dan apersepsi. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran serta manfaat menjaga kebugaran jasmani bagi kesehatan tubuh. Setelah itu guru memimpin kegiatan pemanasan bersama siswa sebelum latihan inti dimulai. Pemanasan penting dilakukan untuk mempersiapkan kondisi tubuh siswa sebelum melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari cedera.

3. Hasil Observasi & Tes

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa selama pembelajaran mengalami peningkatan dibandingkan kondisi pra-siklus. Sebagian besar siswa mulai aktif mengikuti kegiatan latihan meskipun masih terdapat beberapa siswa yang belum maksimal dalam melakukan gerakan. Penerapan model circuit training terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa secara bertahap melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan menyenangkan (Khomariyah, 2026).

Tabel 4.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siklus 1

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas/Kategori Baik	15	68,18%
Belum Tuntas	7	31,82%
Jumlah	22	100%



Grafik 4.2 hasil tes kebugaran jasmani pada siklus 1

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil tes kebugaran jasmani siswa pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahap pra-siklus. Dari 22 siswa, sebanyak 15 siswa (68,18%) telah mencapai kategori baik atau tuntas, sedangkan 7 siswa (31,82%) masih berada pada kategori belum tuntas. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan model circuit training mulai memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

Meskipun demikian, indikator keberhasilan penelitian belum tercapai secara maksimal karena persentase ketuntasan siswa masih

berada di bawah target yang telah ditetapkan yaitu 80%. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan secara optimal karena kurang memahami teknik gerakan dan mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II agar hasil kebugaran jasmani siswa dapat meningkat lebih optimal.

4. Refleksi Siklus I:

Berdasarkan hasil pelaksanaan Siklus I, penerapan model circuit training mulai menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Siswa terlihat lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Namun, indikator keberhasilan penelitian belum tercapai karena ketuntasan siswa baru mencapai 68,18%, sedangkan target penelitian adalah 80%. Beberapa siswa masih kurang memahami teknik gerakan, mudah lelah, dan kurang percaya diri saat mengikuti latihan. Oleh karena itu, pada Siklus II dilakukan perbaikan dengan memberikan contoh gerakan yang lebih jelas, meningkatkan motivasi siswa, serta mengatur waktu latihan dengan lebih efektif.

C. Hasil Penelitian Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan Siklus II, peneliti melakukan beberapa perbaikan berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Perbaikan yang dilakukan meliputi:

- 1) Memberikan contoh gerakan yang lebih jelas dan mudah dipahami siswa.
- 2) Menambah motivasi dan penguatan kepada siswa sebelum latihan dimulai.
- 3) Mengatur waktu perpindahan antarpos agar lebih efektif.
- 4) Memberikan pendampingan khusus kepada siswa yang masih mengalami kesulitan.
- 5) Menyiapkan variasi latihan yang lebih menarik agar siswa tidak mudah bosan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan menerapkan hasil perbaikan dari Siklus I.

Pada kegiatan awal, guru memberikan motivasi dan menjelaskan kembali teknik gerakan pada setiap pos

latihan. Guru juga memberikan contoh gerakan secara langsung sehingga siswa lebih memahami cara melakukan latihan dengan benar.

Selama pelaksanaan circuit training, siswa terlihat lebih aktif, disiplin, dan percaya diri. Perpindahan antarpos berjalan lebih tertib dibandingkan sebelumnya. Sebagian besar siswa mampu menyelesaikan latihan dengan baik dan tidak mudah menyerah.

Guru terus memberikan bimbingan dan semangat kepada siswa selama pembelajaran berlangsung. Pada akhir pembelajaran dilakukan pendinginan dan evaluasi hasil latihan.

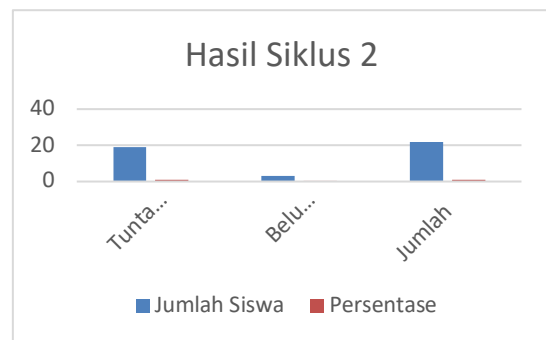
3. Hasil Observasi dan Tes Siklus II

Hasil observasi menunjukkan bahwa aktivitas siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Siswa terlihat lebih semangat, aktif, dan mampu mengikuti seluruh rangkaian latihan circuit training.

Berikut hasil tes kebugaran jasmani siswa pada Siklus II.

Tabel 4.3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siklus 2

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas/Kategori Baik	19	86,36%
Belum Tuntas	3	13,64%
Jumlah	22	100%



Grafik 4.3 hasil tes kebugaran jasmani pada siklus 2

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa secara bertahap dari pra-siklus hingga Siklus II. Pada pra-siklus persentase ketuntasan siswa hanya mencapai 31,82%. Setelah diterapkan model circuit training pada Siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 68,18%. Pada Siklus II ketuntasan kembali meningkat menjadi 86,36% sehingga indikator keberhasilan penelitian telah tercapai.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan model circuit training mampu meningkatkan aktivitas fisik, semangat belajar, dan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK

4. Refleksi Siklus II

Berdasarkan hasil pelaksanaan Siklus II, penerapan model circuit training terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Siswa terlihat lebih aktif, bersemangat, dan mampu mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan baik.

Indikator keberhasilan penelitian telah tercapai karena lebih dari 80% siswa telah mencapai kategori baik. Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada Siklus II karena tujuan penelitian sudah berhasil dicapai.

Peningkatan hasil tersebut menunjukkan bahwa model circuit training efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

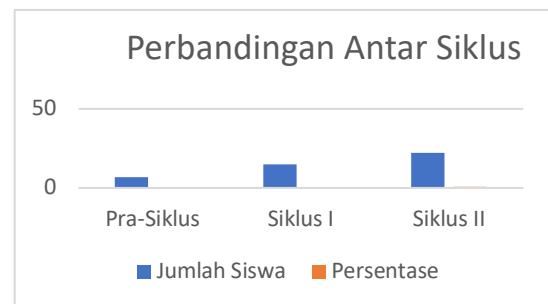
D. Perbandingan Hasil Antar Siklus

Setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I dan Siklus II, hasil kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan secara bertahap. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari jumlah siswa yang mencapai

kategori baik pada setiap siklus pembelajaran. Penelitian (Alya Ega Suciana, 2026) mengkategorikan motivasi menjadi faktor internal, yang melibatkan kepuasan pribadi dari aktivitas olahraga, dan faktor eksternal, yang mencakup dukungan dan penghargaan dari orang tua, guru, dan teman. Adapun perbandingan hasil kebugaran jasmani siswa dari tahap pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Kebugaran Jasmani Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Pra-Siklus	7	31,82%
Siklus I	15	13,64%
Siklus II	22	86,36%



Grafik 4.4 hasil tes kebugaran jasmani pada siklus 2

Berdasarkan Tabel 4.4, terlihat bahwa hasil kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan pada setiap siklus pembelajaran. Pada tahap pra-siklus, persentase ketuntasan siswa hanya mencapai 31,82%. Setelah

diterapkan model *circuit training* pada Siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 68,18%. Peningkatan kembali terjadi pada Siklus II dengan persentase ketuntasan mencapai 86,36%.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan model *circuit training* mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara bertahap. Aktivitas latihan yang bervariasi dan dilakukan secara berulang membuat siswa lebih aktif bergerak, lebih bersemangat mengikuti pembelajaran, serta mampu meningkatkan kemampuan fisiknya dalam pembelajaran PJOK.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model *circuit training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas II A SDN 1 Landasan Ulin Selatan pada pembelajaran PJOK. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa pada setiap siklus pembelajaran.

Pada tahap pra-siklus, persentase ketuntasan siswa hanya mencapai 31,82%. Setelah diterapkan

model *circuit training* pada Siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 68,18%. Selanjutnya pada Siklus II meningkat kembali menjadi 86,36% sehingga indikator keberhasilan penelitian telah tercapai.

Selain meningkatkan hasil kebugaran jasmani, penerapan model *circuit training* juga membuat siswa lebih aktif, semangat, disiplin, dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dengan demikian, model *circuit training* efektif digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianita, A. (2024). PENGARUH CIRCUIT TRAINING DENGAN POS TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 050707 TELAGA JERNIH TAHUN AJARAN 2024/2025. *PENGARUH CIRCUIT TRAINING DENGAN POS TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 050707 TELAGA JERNIH TAHUN AJARAN 2024/2025*, 2, 306–312.
- Alya Ega Suciana, et all. (2026). HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN GISI, AKTIVITAS FISIK, DAN MOTIVASI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA USIA 10-12

- | | |
|--|---|
| <p>TAHUN DI SD
 NEGERIKECAMATAN JATI
 KUDUS. 9.</p> <p>Fernanda, I. (2025). <i>METODE PEMBELAJARAN SIRKUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 2 GISTING TANGGAMUS Ilham</i>. 10, 421–429.</p> <p>Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. <i>Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran</i>, 3(1), 89–102. <i>Jurnal Pembelajaran Olahraga</i>, 3(1), 89–102.</p> <p>Khomariyah, S. A. N. (2026). <i>PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 2 CANDISARI LAMONGAN Siti Afifatul Nur Khomariyah , Bhekti Lestari , Andri Suyoko , Mohammad Faruk</i>. 1862–1866.</p> <p>Majdin, Rastati, F. (2025). <i>JPK : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan IMPLEMENTASI MODEL CIRCUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JPK: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan</i>. 02(03), 56–64.</p> <p>Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. <i>Jurnal Ilmiah Bina Edukasi</i>, 11(01), 36–48. https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204</p> | <p>Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Bagi Tubuh. <i>Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV</i>, 389–398. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718</p> <p>Uki Mutaqin, L. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. <i>Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia</i>, 14(1), 1–10.</p> <p>Wahid, W. N. (2020). Jurnal master penjas & olahraga. <i>Jurnal Master Penjas & Olahraga</i>, 1(2), 8–17.</p> |
|--|---|