

Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN 2 Tanjung

Widi Khoirunnisa¹, Rahmat Permana², Anggia Suci Pratiwi³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya^{1,2,3}

*Email: widikhoirunnisa46@gmail.com, rahmat.pgds@umtas.ac.id, anggia@umtas.ac.id

Diterima: 29-05-2026 | Disetujui: 06-06-2026 | Diterbitkan: 08-06-2026

ABSTRACT

Physical fitness is an important component in the physical development of elementary school students. However, based on observations at SDN 2 Tanjung, most sixth-grade students were still below the established Learning Objective Achievement Criteria (KKTP) of 75, with 25 out of 39 students (64.10%) not yet achieving the standard. This study aims to determine the effect of circuit game-based learning on the physical fitness of sixth-grade students at SDN 2 Tanjung.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a Nonequivalent Control Group Design. The research sample consisted of 20 students in the control group and 19 students in the experimental group. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia / TKJI) based on the guidelines of Permana (2020: 69–93), which included a sprint test, flexed-arm hang, sit-up test, vertical jump, and middle-distance run administered through pretest and posttest measurements. The results of the normality test indicated that the data were normally distributed, while the homogeneity test showed that the data were homogeneous, with significance values of 0.321 (> 0.05) for the pretest and 0.444 (> 0.05) for the posttest.

The results showed that the mean posttest score of the experimental class was 19.84, which was classified as good, while the mean posttest score of the control class was 16.95, which was classified as moderate. The results of the Independent Sample T-Test yielded a Sig. (2-tailed) value of < 0.001 , indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, circuit game-based learning had a significant effect on the physical fitness of sixth-grade students at SDN 2 Tanjung, as indicated by the differences in physical fitness outcomes between the experimental and control classes.

Keywords: physical fitness, circuit games, Physical Education, TKJI, sixth-grade students

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik siswa sekolah dasar. Namun, berdasarkan hasil observasi di SDN 2 Tanjung, sebagian besar siswa kelas VI masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan sebesar 75, dengan 25 dari 39 siswa (64,10%) belum mencapai ketuntasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran berbasis permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan desain Nonequivalent Control Group Design. Sampel penelitian terdiri dari kelas kontrol (20 siswa) dan kelas eksperimen (19 siswa). Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan pedoman Permana (2020: 69-93) yang mencakup beberapa komponen kebugaran jasmani yaitu tes lari cepat, gantung siku, baring duduk, lompat tegak, dan lari jarak sedang melalui pretest dan posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dan hasil uji homogenitas menunjukkan data homogen dengan nilai signifikansi pretest sebesar $0,321 > 0,05$ dan posttest sebesar $0,444 > 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai posttest kelas eksperimen sebesar 19,84 yang termasuk dalam klasifikasi baik, sedangkan rata-rata nilai posttest kelas kontrol sebesar 16,95 yang termasuk dalam klasifikasi sedang. Hasil uji Independent Sample T-Test memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $< 0,001$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung yang ditunjukkan oleh perbedaan hasil kebugaran jasmani antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Kata kunci: kebugaran jasmani, permainan sirkuit, PJOK, TKJI, siswa kelas VI

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Khoirunnisa, W. ., Permana, R. ., & Pratiwi, A. S. . (2026). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN 2 Tanjung. *Educational Journal*, 1(4), 1643-1650. <https://doi.org/10.63822/f9re0r49>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar yang dirancang untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, dan kognitif siswa secara seimbang. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam pembelajaran ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan gerak, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak dini. Melalui pendidikan jasmani, siswa belajar kedisiplinan, kerja sama, dan karakter yang kuat melalui pengalaman langsung berdasarkan aktivitas gerak, sehingga mendukung tumbuh kembang mereka secara holistik (Siddik, 2024: 3559).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, kebugaran jasmani yang memadai juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar siswa secara keseluruhan (Wahyudi & Yudasmara, 2024).

Namun, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SDN 2 Tanjung pada tanggal 10 November 2025, ditemukan bahwa pembelajaran PJOK masih menghadapi beberapa kendala. Rendahnya intensitas dan durasi aktivitas fisik selama pembelajaran menjadi faktor utama yang berdampak pada belum optimalnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi ini diperparah oleh faktor cuaca yang sering kali membatasi pelaksanaan pembelajaran di luar ruangan. Berdasarkan data nilai kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung tahun ajaran 2024/2025, dari total 39 siswa, sebanyak 25 siswa (64,10%) masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan sebesar 75. Ditinjau dari kategori penilaian, 64,10% siswa masih berada pada kategori C (60–74).

Salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat mengatasi permasalahan tersebut adalah permainan sirkuit. Permainan sirkuit merupakan bentuk aktivitas fisik yang disusun dalam beberapa pos atau stasiun latihan, di mana setiap pos berisi jenis gerakan yang berbeda dan dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang relatif singkat (Azwan et al., 2024: 3). Amaliyah et al. (2024: 103) menyatakan bahwa circuit games merupakan bentuk pengembangan circuit training yang dikemas dalam suasana permainan sehingga memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran berbasis permainan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Nonequivalent Control Group Design (quasi experiment)* (Sugiyono, 2023). Populasi berjumlah 39 siswa kelas VI SDN 2 Tanjung. Sampel terdiri dari kelas VI A sebagai kelas kontrol (20 siswa) dan kelas VI B sebagai kelas eksperimen (19 siswa).

Kelas eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran berbasis permainan sirkuit yang terdiri dari lima pos kegiatan, yaitu *plank hold*, *sit up*, *push up*, *side jump*, dan koordinasi lari *zig-zag*. Program dilaksanakan selama enam kali pertemuan dengan peningkatan set secara bertahap dari 3 set hingga 5 set. Kelas kontrol menggunakan metode pembelajaran konvensional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan pedoman Rahmat Permana (2020) yang mencakup lima komponen tes: lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27 melalui tiga tahap: (1) uji normalitas *Shapiro-*

Wilk, (2) uji homogenitas *Levene's Test*, dan (3) uji hipotesis *Independent Sample T-Test*. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelas	Statistic	df	Sig.
Pretest Kontrol	.191	20	0,083
Posttest Kontrol	.160	20	0,130
Pretest Eksperimen	.205	19	0,111
Posttest Eksperimen	.160	19	0,092

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi untuk *Pretest Kontrol* sebesar 0,083, *Posttest Kontrol* sebesar 0,130, *Pretest Eksperimen* sebesar 0,111, dan *Posttest Eksperimen* sebesar 0,092. Seluruh nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data keempat kelompok berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik selanjutnya.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui apakah kedua kelas memiliki varians yang homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test)

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Kontrol & Eksperimen	1,012	1	37	0,321
Posttest Kontrol & Eksperimen	0,559	1	37	0,444

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi *pretest* kelas kontrol dan eksperimen sebesar $0,321 > 0,05$, sehingga data *pretest* dinyatakan homogen. Pada data *posttest*, nilai signifikansi sebesar $0,444 > 0,05$, sehingga data *posttest* juga dinyatakan homogen. Dengan terpenuhinya syarat normalitas dan homogenitas, uji hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan *Independent Sample T-Test*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata kebugaran jasmani antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Independent Sample T-Test)

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Kelas Kontrol	20	16,95	1,986	< 0,001
Kelas Eksperimen	19	19,84	2,387	

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata *posttest* kelas kontrol sebesar 16,95 (SD = 1,986) dan kelas eksperimen sebesar 19,84 (SD = 2,387). Hasil *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai $t = -4,122$ dengan $df = 37$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hasil ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani kelas eksperimen yang menggunakan pembelajaran berbasis permainan sirkuit dan kelas kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional. Temuan ini sejalan dengan pendapat Amaliyah *et al.* (2024: 103) yang menyatakan bahwa *circuit games* memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan aktif bagi siswa sekolah dasar. Melalui berbagai pos latihan yang terstruktur seperti *plank hold*, *sit up*, *push up*, *side jump*, dan koordinasi lari *zig-zag*, siswa mampu melatih berbagai komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh (MH. Rohyan Fahreiza & N. I., 2025). Selain itu, variasi gerakan dalam permainan sirkuit mendorong siswa untuk lebih aktif, antusias, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Ely Yuliawan, 2025).

PEMBAHASAN:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung. Permainan sirkuit merupakan model pembelajaran yang dilaksanakan melalui 5 pos latihan yang dilakukan secara berurutan dalam satu rangkaian kegiatan. Pada penelitian ini, pembelajaran permainan sirkuit dilaksanakan selama enam kali pertemuan dengan jumlah set yang disesuaikan secara bertahap. Pada pertemuan pertama dan kedua, siswa melaksanakan latihan sebanyak 3 set sebagai tahap pengenalan dan penyesuaian terhadap rangkaian aktivitas pada setiap pos. Selanjutnya, pada pertemuan ketiga dan keempat, jumlah latihan dilaksanakan sebanyak 4 set, sehingga siswa dapat melakukan aktivitas fisik dengan durasi dan intensitas yang lebih tinggi. Pada pertemuan kelima dan keenam, kegiatan dilaksanakan sebanyak 5 set untuk memberikan pengalaman aktivitas fisik yang lebih optimal.



Gambar 1. Gerakan Permainan Sirkuit Pos 1 & 2

Pada gambar diatas menunjukkan pelaksanaan permainan sirkuit pada pos 1 dan pos 2. Pos 1 berupa gerakan *plank hold* yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot inti, terutama otot perut, punggung, dan bahu. Sementara itu, pos 2 berupa gerakan *sit up* yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot perut. Kedua aktivitas tersebut berfokus pada pembentukan kekuatan dan daya tahan otot sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani.



Gambar 2. Gerakan Permainan Sirkuit Pos 3 & 4

Pada gambar kedua menunjukkan pelaksanaan permainan sirkuit pada pos 3 dan pos 4. Pos 3 berupa gerakan *push up* yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu. Pos 4 berupa *side jump* yang bertujuan untuk melatih kelincahan dan koordinasi gerak. Pelaksanaan aktivitas secara berurutan pada setiap pos memungkinkan siswa untuk melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani dalam satu rangkaian pembelajaran.



Gambar 3. Pos 5 Gerakan Koordinasi

Pos 5 berupa gerakan koordinasi lari zig-zag yang bertujuan untuk melatih koordinasi, kelincahan, keseimbangan, serta kemampuan mengendalikan gerak tubuh. Pelaksanaan permainan sirkuit secara terstruktur, bertahap, dan berkesinambungan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang melibatkan beragam komponen kebugaran jasmani. Hal tersebut ditunjukkan oleh perbedaan hasil posttest antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dengan demikian, permainan sirkuit terbukti memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ dengan nilai rata-rata posttest kelas eksperimen (19,84) yang termasuk dalam klasifikasi baik, lebih tinggi dibandingkan rata-rata posttest kelas kontrol (16,95) yang termasuk dalam klasifikasi sedang. Dengan demikian, permainan sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Tanjung. Model pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai alternatif oleh guru dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya untuk mendukung pencapaian kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan pembelajaran yang aktif dan terstruktur.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode permainan sirkuit, sebagai aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, terstruktur, dan melibatkan berbagai bentuk latihan fisik, berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Latihan seperti plank hold, sit up, push up, side jump, dan koordinasi lari zig-zag mampu meningkatkan kemampuan kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A-d, N. A., Septiyawan, D., & Puspitaningsari, M. (2023). The Effect of Circuit Games on Physical Fitness in Upper Class Students at SDN Tanggungan Gudo Jombang. 5(1), 127–132.
- Amaliyah, D., Maghfirah, E., Bayu, A. T., & Chan, A. A. S. (2024). Improving Physical Fitness Through A Circuit Games For Primary School Student. 7479(Ice), 102–108. <https://doi.org/10.37640/ice.03.915>
- Azwan, Z., Razak, A., Hasan, H., Hian, T. C., & Fatt, O. T. (2024). Effectiveness of Circuit Training in Physical Education Classes on Health-Related Fitness (HRF) and Motor Skill Competence (MSC) Among Primary Schools' Obese Children. 20(2).
- Dwicahya, N., & Syaifudin, R. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. 7, 11266–11272.
- Ely Yulian. (2025). Studi Literatur Tentang Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.
- MH. Rohyan Fahreiza, N. I. (2025). Pengaruh Pembelajaran Permainan Circuit Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sd Tunas Bahari Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 13(3), 7–11.

- Nopriani, W., Tomolius, T., Sukanti, E. R., Hidayati, D. N., & Putro, K. H. (2023). The Effect of Circuit Games on Increasing the Physical Fitness of Students Aged 8–12 Years. Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6_9
- Permana, R. (2020). Teori dan praktik: Pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Edu Publisher.
- Siddik, F. (2024). The Influence of Primary Sports Education on Mental and Physical Development. JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia, 3, 3558–3564.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Alfabeta.
- Wahyudi, U., & Yudasmar, D. S. (2024). Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Terhadap Hasil Belajar PJOK. 3(1).