



**Penerapan Model Permainan Sirkuit dan Pembelajaran Kooperatif
untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani
Siswa Kelas V Sekolah Dasar**

*Implementation of Circuit Game Model and Cooperative Learning to Improve
Physical Fitness Learning Outcomes among Fifth-Grade
Elementary School Students*

**Rahmad Zulham Assidiqqy Handryant^{1*}, Anggara², Ihda Amaliyatur Rofi'ah³,
Rizqi Aditya Kurniawan⁴, Revian Ramadhani⁵, Naufal Zidane Erlangga⁶,
Nurkholis⁷**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3,4,5,6,7}
Correspondence author: peserta.46104@ppg.belajar.id¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 20 – 08 – 2026 Diterima: 09 – 09 – 2026 Dipublikasikan: 14 – 09 – 2026	<i>This study examined changes in physical fitness learning outcomes among fifth-grade students at SDN Pakis 1/368 Surabaya through sequential classroom actions using circuit games and cooperative learning. The study employed Classroom Action Research in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection, and involved 28 students. Cycle I used circuit games organized through activity stations, whereas Cycle II implemented cooperative learning as a follow-up action based on reflection from Cycle I. Learning outcomes covered agility, strength, endurance, and speed and were assessed through performance-based tasks. Quantitative data were analyzed descriptively using mean scores and the interval-based Learning Objective Achievement Criteria (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran, KKTP) adopted from the 2025 official assessment guideline. The pre-action mean was 77.75 (SD = 4.12; range = 67–84), increasing to 81.11 in Cycle I and 90.75 in Cycle II, an overall gain of 13.00 points. The proportion of students in the 81–100 interval increased from 17.86% at pre-action to 50.00% in Cycle I and 100% in Cycle II. All four components improved from pre-action to Cycle II, with cumulative gains ranging from 10.64 points in endurance to 15.22 points in agility. These findings show that reflection-driven, sequential adjustment of learning organization was followed by higher and more homogeneous physical fitness learning outcomes in the classroom studied.</i> Keywords: physical fitness, circuit games, cooperative learning, learning outcomes, fifth-grade students

Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan, FKIP Universitas Jambi, Jambi- Indonesia	Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perubahan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik kelas V SDN Pakis 1/368 Surabaya melalui tindakan pembelajaran bertahap menggunakan permainan sirkuit dan pembelajaran kooperatif. Penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus yang masing-masing mencakup perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi serta melibatkan 28 peserta didik. Siklus I menerapkan permainan sirkuit melalui beberapa pos aktivitas, sedangkan Siklus II menggunakan pembelajaran kooperatif sebagai tindakan perbaikan berdasarkan refleksi Siklus I. Hasil belajar mencakup kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan yang dinilai melalui tes praktik. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata dan interval Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang diadopsi dari Panduan Pembelajaran dan Asesmen 2025. Rata-rata pra-tindakan sebesar 77,75 (SD = 4,12; rentang 67–84), meningkat menjadi 81,11 pada Siklus I dan 90,75 pada Siklus II, sehingga kenaikan keseluruhan sebesar 13,00 poin. Proporsi peserta didik pada interval 81–100 meningkat dari 17,86% pada pra-tindakan menjadi 50,00% pada Siklus I dan 100% pada Siklus II. Seluruh komponen meningkat dari pra-tindakan ke Siklus II, dengan kenaikan kumulatif antara 10,64 poin pada daya tahan dan 15,22 poin pada kelincahan. Temuan menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran secara bertahap berdasarkan hasil refleksi diikuti oleh capaian hasil belajar kebugaran jasmani yang lebih tinggi dan lebih merata. Kata kunci: kebugaran jasmani, permainan sirkuit, pembelajaran kooperatif, hasil belajar, siswa kelas V



This IJSSC : Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi sarana strategis dalam membentuk dan mengembangkan kapasitas peserta didik secara utuh melalui peningkatan kemampuan intelektual, pembentukan sikap, penguasaan keterampilan, kecakapan sosial, serta pemeliharaan kebugaran dan kesehatan jasmani (Mustafa & Dwiyojo, 2020; Syafruddin et al., 2022). Pelaksanaan pembelajaran PJOK yang menekankan partisipasi aktif oleh peserta didik dapat memberikan pengalaman gerak yang bermakna serta mendorong peningkatan keikutsertaan peserta didik dalam berbagai aktivitas fisik (Fitriasari & Septiana, 2025). Aktivitas fisik di lingkungan sekolah memiliki kontribusi terhadap kesehatan, kebugaran, perkembangan kognitif, serta kesiapan belajar peserta didik apabila dilaksanakan secara terarah dan berkelanjutan (Barbosa et al., 2020; Singh et al., 2019). Kebiasaan aktif sejak usia sekolah juga penting karena aktivitas fisik pada masa anak-anak berkaitan dengan kesehatan tulang dan otot, kebugaran *kardiorespirasi*, berat badan yang lebih sehat, serta penurunan risiko masalah kesehatan mental (Behringer et al., 2022; Handryant, Hariadi, & Rusdiyanto, 2026).

Salah satu ruang lingkup pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas tubuh dalam melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Yulianingsih, 2019). Pada siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani perlu dikembangkan melalui aktivitas gerak yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak (Handryant,

Hariadi, & Adi, 2026). Pelaksanaan pembelajaran PJOK yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik dapat menciptakan pengalaman gerak yang bermakna serta mendorong peningkatan keikutsertaan peserta didik dalam berbagai aktivitas fisik (Zach et al., 2023). Pembelajaran kebugaran jasmani tidak cukup diarahkan pada pencapaian nilai, tetapi juga perlu membangun kebiasaan bergerak, motivasi, dan rasa percaya diri peserta didik (Wardana et al., 2025)

Hasil observasi awal pada pembelajaran kebugaran jasmani kelas V SDN Pakis 1/368 Surabaya menunjukkan bahwa keterlibatan peserta didik belum merata. Sebagian peserta didik mudah lelah ketika melakukan aktivitas berulang dan memerlukan arahan guru secara berulang untuk menyelesaikan tugas. Asesmen pra-tindakan terhadap 28 peserta didik menghasilkan rata-rata kelas 77,75; sebanyak 23 peserta didik (82,14%) berada pada interval 61–80 dan hanya 5 peserta didik (17,86%) berada pada interval 81–100. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa tujuan pembelajaran dasar telah tercapai, tetapi kualitas capaian masih terkonsentrasi pada interval 61–80 dan masih terdapat ruang perbaikan pada kelincahan, kekuatan, daya tahan, serta kecepatan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pencapaian hasil belajar kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak terbatas pada kapasitas fisik peserta didik, tetapi juga mencakup penerapan strategi pembelajaran, keberagaman aktivitas, tingkat motivasi, serta ketersediaan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif bergerak selama pembelajaran (Wahyudi et al., 2022).

Permainan sirkuit dipilih sebagai tindakan pada Siklus I karena memungkinkan beberapa aktivitas gerak disusun ke dalam pos-pos yang berbeda. Struktur tersebut memberikan variasi tugas, pengulangan gerak, dan pergantian aktivitas dalam satu rangkaian pembelajaran. Penelitian mengenai pembelajaran berbasis permainan menunjukkan bahwa format aktivitas yang menarik dan bervariasi dapat mendukung keterlibatan peserta didik dalam pendidikan jasmani (Darmawan et al., 2025; Stojanović, 2023). Model pembelajaran PJOK yang berbasis pada permainan terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental anak sekolah dasar karena aktivitas gerak dikemas lebih menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak (Cocca et al., 2020). Pembelajaran berbasis permainan juga berpengaruh terhadap kesenangan peserta didik dalam mengikuti pendidikan jasmani, sehingga dapat membantu meningkatkan motivasi dan partisipasi selama pembelajaran (Mo et al., 2024).

Aktivitas berbasis permainan dalam pendidikan jasmani relevan digunakan karena dapat meningkatkan kesenangan, partisipasi, dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas (Dimiyati, 2017; Indriyani & Tofaynudin, 2025). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu memperhatikan pengalaman sosial dan afektif peserta didik, bukan hanya keterampilan fisik yang dilakukan selama pembelajaran (Casey & Quennerstedt, 2020). Game-based physical education dapat mendukung kebugaran jasmani dan literasi kesehatan anak sekolah dasar karena siswa memperoleh pengalaman belajar yang aktif, kontekstual, dan menyenangkan (Harahap & Febriansyah, 2025; Stojanović, 2023).

Pembelajaran kooperatif dipilih sebagai tindakan perbaikan pada siklus II karena model ini menekankan kerja sama, tanggung jawab kelompok, interaksi positif, dan saling membantu antaranggota kelompok (Handryant & Hidayat, 2024; Yuliawan et al., 2025). Cooperative learning dalam pendidikan jasmani dapat mendukung pengembangan hasil belajar fisik, sosial, afektif, dan kognitif apabila dirancang secara sistematis dan tidak hanya dimaknai sebagai pembagian kelompok (Bores-García et al., 2021). Pembelajaran kooperatif juga dapat meningkatkan

motivasi peserta didik karena siswa memperoleh dukungan sosial, rasa memiliki, dan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam kelompok (Zach et al., 2023; Zhou et al., 2023).

Hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan pembelajaran kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui rancangan aktivitas yang aktif, bervariasi, berbasis permainan, dan relevan dengan karakteristik peserta didik. Program berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi dan kebugaran siswa, sedangkan model sirkuit dapat mendukung peningkatan aspek fisik melalui aktivitas yang (Cocca et al., 2020; Stojanović, 2023). Kajian tentang pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani juga menunjukkan bahwa model ini berpotensi meningkatkan motivasi, kerja sama, keterlibatan, dan hasil belajar siswa apabila dilaksanakan dengan prosedur yang jelas dan konsisten (Bores-García et al., 2021; Zhou et al., 2023). Temuan-temuan tersebut memberikan dasar yang kuat bagi masing-masing pendekatan, tetapi belum menjelaskan bagaimana guru dapat mengubah tindakan secara bertahap dari pengaturan aktivitas menuju pengaturan interaksi berdasarkan masalah yang muncul pada siklus sebelumnya.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk mengoptimalkan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik kelas V sekolah dasar melalui penerapan permainan sirkuit yang dilanjutkan dengan pembelajaran kooperatif. Hasil belajar yang menjadi fokus penelitian mencakup empat komponen kebugaran jasmani, yaitu kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Penerapan permainan sirkuit dan pembelajaran kooperatif diharapkan mampu menghadirkan pembelajaran PJOK yang lebih dinamis, partisipatif, dan berorientasi pada keterlibatan aktif peserta didik sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani. Penelitian juga mendeskripsikan bagaimana hasil refleksi Siklus I digunakan sebagai dasar penyempurnaan tindakan pada Siklus II.

METODE

Penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani melalui tindakan yang dilakukan secara bertahap. Penelitian berlangsung dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil refleksi pada satu siklus digunakan untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya (Purwanto, 2023). Pelaksanaan penelitian berlangsung dalam dua siklus. Setiap siklus mencakup empat tahapan yang saling berkaitan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Subjek dalam penelitian ini melibatkan 28 peserta didik kelas V SDN Pakis 1/368 Surabaya. Penelitian diterapkan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan fokus materi kebugaran jasmani. Pencapaian hasil belajar peserta didik diukur berdasarkan empat komponen kebugaran jasmani, yaitu kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui dua siklus dengan penerapan tindakan yang berbeda. Siklus I menerapkan model permainan sirkuit yang disusun dalam beberapa pos aktivitas, sedangkan siklus II menerapkan pembelajaran kooperatif sebagai tindak lanjut atas hasil refleksi pada siklus sebelumnya. Temuan yang diperoleh pada tahap refleksi siklus I dijadikan acuan dalam menyusun perbaikan pembelajaran pada siklus II.

Pembelajaran kooperatif pada siklus II dilaksanakan dengan mengorganisasikan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk menyelesaikan aktivitas kebugaran jasmani yang mencakup kelincahan, kekuatan,

daya tahan, dan kecepatan. Setiap anggota kelompok didorong untuk saling memberikan dukungan, membantu teman yang mengalami kesulitan, mengamati pelaksanaan gerakan, serta bertanggung jawab terhadap penyelesaian tugas kelompok. Guru bertindak sebagai fasilitator dengan memberikan arahan, mendemonstrasikan gerakan, memberikan penguatan, serta menyampaikan umpan balik selama proses pembelajaran (Mustafa & Roesdiyanto, 2021).

Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui observasi, tes praktik, catatan reflektif, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi pola aktivitas serta keterlibatan guru dan peserta didik selama proses pembelajaran. Tes praktik berfungsi untuk menilai pencapaian hasil belajar pada materi kebugaran jasmani. Catatan reflektif dimanfaatkan untuk mengkaji kendala yang muncul, respons peserta didik terhadap tindakan pembelajaran, serta aspek-aspek yang memerlukan penyempurnaan pada setiap siklus. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat informasi mengenai pelaksanaan tindakan dan berlangsungnya proses pembelajaran selama penelitian.

Instrumen hasil belajar mencakup empat tugas praktik yang digunakan secara konsisten pada pra-tindakan dan dua siklus yaitu kelincahan dinilai melalui lari zig-zag pada lintasan 10 meter dengan lima cone yang ditempatkan berjarak 2 meter; hasil dicatat sebagai waktu tempuh. Kekuatan otot tungkai dinilai melalui squat jump selama 30 detik dengan menghitung jumlah repetisi sah. Daya tahan dinilai melalui lari bolak-balik pada lintasan 10 meter selama 60 detik dengan menghitung jumlah balikan penuh. Kecepatan dinilai melalui sprint 40 meter dengan mencatat waktu sejak aba-aba mulai hingga badan peserta didik melewati garis finish

Hasil performa mentah berupa waktu atau jumlah repetisi diinterpretasikan menggunakan rubrik kriteria performa operasional penelitian yang dibedakan menurut jenis kelamin. Rubrik tersebut berfungsi sebagai acuan asesmen kelas, bukan sebagai norma kebugaran nasional. Skor komponen dicatat pada skala 0–100 dan diinterpretasikan dengan interval KKTP: 81–100 untuk capaian yang memerlukan pengayaan, 61–80 untuk sudah mencapai tujuan pembelajaran, 41–60 untuk hampir mencapai tujuan pembelajaran, dan 0–40 sebagai gabungan dua interval belum mencapai tujuan pembelajaran

Hasil belajar kebugaran jasmani ditentukan berdasarkan rata-rata capaian pada keempat komponen yang diukur. Nilai akhir setiap peserta didik diperoleh dengan menjumlahkan nilai kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan, kemudian membaginya dengan jumlah komponen penilaian. Perhitungan nilai akhir dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah nilai empat indikator}}{4}$$

Dalam Kurikulum Merdeka, ketercapaian tujuan pembelajaran dinilai menggunakan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Panduan Pembelajaran dan Asesmen edisi revisi 2025 menegaskan bahwa ketercapaian tidak disarankan menggunakan satu angka mutlak sebagai batas tunggal; apabila diperlukan, pendidik dapat menggunakan skala atau interval nilai yang diturunkan dari kriteria atau rubrik. Penelitian ini mengadopsi contoh interval resmi tersebut, yaitu 0–20 belum mencapai tujuan pembelajaran, 21–40 belum mencapai tujuan pembelajaran, 41–60 hampir mencapai tujuan pembelajaran, 61–80 sudah mencapai tujuan pembelajaran, dan 81–100 sudah mencapai tujuan pembelajaran serta memerlukan pengayaan (Anggraena et al., 2025).

Tabel 1. Interval Ketercapaian Tujuan Pembelajaran dan Tindak Lanjut

Rentang Nilai	Ketercapaian dan Tindak Lanjut
0–20	Belum mencapai tujuan pembelajaran; remedial dengan mempelajari kembali seluruh kriteria
21–40	Belum mencapai tujuan pembelajaran; remedial dengan mempelajari kembali sebagian besar kriteria
41–60	Hampir mencapai tujuan pembelajaran; remedial dengan mempelajari kembali kriteria yang diperlukan
61–80	Sudah mencapai tujuan pembelajaran
81–100	Sudah mencapai tujuan pembelajaran; perlu pengayaan atau tantangan lebih

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif meliputi nilai rata-rata tiap komponen, rata-rata akhir, perubahan skor dari pra-tindakan ke Siklus I dan Siklus II, simpangan baku, rentang nilai, serta distribusi peserta didik pada interval KKTP. Skor 61–80 diklasifikasikan sebagai sudah mencapai tujuan pembelajaran, sedangkan skor 81–100 diklasifikasikan sebagai sudah mencapai tujuan pembelajaran dan memerlukan pengayaan. Analisis kualitatif dilakukan terhadap catatan observasi dan refleksi untuk menjelaskan masalah pembelajaran yang muncul dan alasan perubahan tindakan. Karena penelitian tidak menggunakan kelompok pembandingan maupun uji inferensial, hasil diinterpretasikan sebagai perkembangan setelah tindakan dalam konteks kelas yang diteliti dan tidak dinyatakan sebagai efektivitas kausal atau signifikansi statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi pra-tindakan dianalisis menggunakan 28 data individual yang memuat empat komponen kebugaran jasmani dan nilai akhir peserta didik. Berdasarkan interval KKTP, sebanyak 23 peserta didik (82,14%) berada pada interval 61–80 dan 5 peserta didik (17,86%) berada pada interval 81–100. Hasil pra-tindakan disajikan pada Tabel 2 dan digunakan sebagai dasar untuk menilai perkembangan pada dua siklus tindakan.

Tabel 2. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pra-Tindakan

No	Indikator	Bentuk Tes Praktik	Rata-Rata Nilai	Kategori
1	Kelincahan	Lari zig-zag	77,64	Sudah mencapai TP
2	Kekuatan	Squat jump	77,54	Sudah mencapai TP
3	Daya tahan	Lari bolak-balik	77,75	Sudah mencapai TP
4	Kecepatan	Sprint jarak pendek	78,07	Sudah mencapai TP
	Rata-rata akhir pra-tindakan		77,75	Sudah mencapai TP

Pada siklus I, pembelajaran dilaksanakan dengan model permainan sirkuit. Kegiatan pembelajaran diawali dengan pemanasan statis dan dinamis untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa. Setelah itu, siswa mengikuti permainan jala ikan, bola beracun, dan hitam hijau sebagai kegiatan awal untuk membangun motivasi, antusiasme, dan kesiapan gerak. Kegiatan inti dilakukan melalui beberapa pos sirkuit yang disusun berdasarkan indikator kebugaran jasmani. Siswa berpindah dari satu pos ke pos lain sesuai arahan guru. Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan refleksi di lapangan untuk mengetahui respons siswa, kesulitan yang dialami, dan hal-hal yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya. Hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada siklus I disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rata-Rata Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus I

No	Indikator	Bentuk Tes Praktik	Rata-Rata Nilai	Kategori
1	Kelincahan	Lari zig-zag	83,21	Sudah mencapai TP; pengayaan
2	Kekuatan	Squat jump	79,82	Sudah mencapai TP
3	Daya tahan	Lari bolak-balik	78,75	Sudah mencapai TP
4	Kecepatan	Sprint jarak pendek	82,64	Sudah mencapai TP; pengayaan
Rata-rata akhir siklus I			81,11	Sudah mencapai TP; pengayaan

Berdasarkan Tabel 3, Hasil Siklus I menunjukkan rata-rata akhir 81,11 dan berada pada interval 81–100, yaitu sudah mencapai tujuan pembelajaran dan memerlukan pengayaan. Berdasarkan 28 nilai individual, simpangan baku sebesar 7,41 dengan rentang nilai 70–94. Sebanyak 14 peserta didik (50,00%) berada pada interval 61–80 atau sudah mencapai tujuan pembelajaran, sedangkan 14 peserta didik lainnya (50,00%) berada pada interval 81–100 atau sudah mencapai tujuan pembelajaran dan memerlukan pengayaan. Tidak terdapat peserta didik dengan skor di bawah 61. Kelincahan memperoleh rata-rata 83,21, kekuatan 79,82, daya tahan 78,75, dan kecepatan 82,64. Capaian tertinggi terdapat pada kelincahan, sedangkan daya tahan merupakan komponen dengan rata-rata terendah. Catatan refleksi menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih memerlukan arahan dan dukungan ketika menyelesaikan tugas, terutama pada aktivitas yang menuntut kekuatan dan daya tahan. Temuan tersebut menjadi dasar perbaikan tindakan pada Siklus II.

Pada Siklus II, pembelajaran diperbaiki melalui pengorganisasian peserta didik dalam kelompok-kelompok kecil. Setiap anggota memperoleh kesempatan menjalankan tugas, mengamati pelaksanaan gerak, dan membantu anggota kelompok menyelesaikan aktivitas. Guru memberikan arahan, demonstrasi, penguatan, dan umpan balik. Hasil belajar setelah tindakan Siklus II disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rata-Rata Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus II

No	Indikator	Bentuk Tes Praktik	Rata-Rata Nilai	Kategori
1	Kelincahan	Lari zig-zag	92,86	Sudah mencapai TP; pengayaan
2	Kekuatan	Squat jump	89,64	Sudah mencapai TP; pengayaan
3	Daya tahan	Lari bolak-balik	88,39	Sudah mencapai TP; pengayaan
4	Kecepatan	Sprint jarak pendek	92,11	Sudah mencapai TP; pengayaan
Rata-rata akhir siklus II			90,75	Sudah mencapai TP; pengayaan

Rata-rata akhir pada Siklus II mencapai 90,75 dan berada pada interval 81–100, yaitu sudah mencapai tujuan pembelajaran dan memerlukan pengayaan. Berdasarkan 28 nilai individual, simpangan baku turun menjadi 2,59 dengan rentang nilai 87–95. Seluruh 28 peserta didik (100%) berada pada interval 81–100. Tidak terdapat peserta didik pada interval 61–80 maupun di bawah 61. Kelincahan mencapai 92,86, kekuatan 89,64, daya tahan 88,39, dan kecepatan 92,11. Seluruh komponen menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan Siklus I. Penyebaran nilai yang lebih sempit dan berpindahnya seluruh peserta didik ke interval 81–100 menunjukkan bahwa capaian pada Siklus II menjadi lebih tinggi dan lebih merata, meskipun temuan ini tetap ditafsirkan secara deskriptif.

Tabel 5. Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

No	Indikator	Pra-Tindakan	Siklus I	Siklus II	Peningkatan Pratindakan–Siklus II
1	Kelincahan	77,64	83,21	92,86	15,22
2	Kekuatan	77,54	79,82	89,64	12,10
3	Daya tahan	77,75	78,75	88,39	10,64
4	Kecepatan	78,07	82,64	92,11	14,04
	Rata-rata akhir	77,75	81,11	90,75	13,00

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata hasil belajar peserta didik menunjukkan peningkatan yang nyata dari 81,11 pada siklus I menjadi 90,75 pada siklus II, sehingga diperoleh kenaikan sebesar 9,64 poin. Peningkatan tersebut menandakan bahwa tindakan perbaikan yang diterapkan pada siklus II memberikan hasil yang lebih optimal terhadap pencapaian kebugaran jasmani peserta didik. Komponen kekuatan mengalami peningkatan paling tinggi sebesar 9,82 poin, yaitu dari 79,82 menjadi 89,64. Kelincahan meningkat sebesar 9,65 poin, dari 83,21 menjadi 92,86, sedangkan daya tahan mengalami kenaikan sebesar 9,64 poin, dari 78,75 menjadi 88,39. Adapun komponen kecepatan meningkat sebesar 9,47 poin, dari 82,64 pada siklus I menjadi 92,11 pada siklus II.

Tabel 6. Distribusi Nilai Berdasarkan Interval KKTP Pra-Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

Tahap	Rata-rata	61–80: Mencapai TP n (%)	81–100: Mencapai TP + Pengayaan n (%)
Pra-tindakan	77,75	23 (82,14%)	5 (17,86%)
Siklus I	81,11	14 (50,00%)	14 (50,00%)
Siklus II	90,75	0 (0%)	28 (100%)

Distribusi nilai pada Tabel 6 memperlihatkan perubahan kualitas capaian antartahap. Pada pra-tindakan, 23 peserta didik (82,14%) berada pada interval 61–80 dan 5 peserta didik (17,86%) berada pada interval 81–100. Pada Siklus I, jumlah peserta didik pada interval 81–100 meningkat menjadi 14 orang (50,00%), sedangkan 14 peserta didik lainnya (50,00%) berada pada interval 61–80. Pada Siklus II, seluruh 28 peserta didik (100%) berada pada interval 81–100. Hasil menunjukkan bahwa perkembangan hasil belajar tidak hanya terlihat dari kenaikan rata-rata, tetapi juga dari pergeseran distribusi peserta didik menuju interval capaian yang lebih tinggi.

Catatan refleksi menunjukkan perubahan pengelolaan pembelajaran antara kedua siklus. Siklus I menekankan variasi aktivitas melalui pos sirkuit, sedangkan Siklus II menambahkan struktur interaksi kelompok, pembagian tanggung jawab, bantuan antarteman, dan umpan balik selama penyelesaian tugas. Perubahan proses tersebut digunakan untuk menjelaskan konteks peningkatan hasil belajar, tetapi tidak diperlakukan sebagai bukti kuantitatif mengenai motivasi atau kepercayaan diri karena kedua konstruk tersebut tidak diukur secara khusus.

Temuan utama penelitian menunjukkan pola peningkatan bertahap dari pra-tindakan ke Siklus I dan Siklus II. Rata-rata awal sebesar 77,75 meningkat menjadi 81,11 pada Siklus I dan 90,75 pada Siklus II. Pergeseran tersebut disertai perubahan distribusi KKTP: proporsi peserta didik pada interval 81–100 meningkat dari 17,86% pada pra-tindakan menjadi 50,00% pada Siklus I dan 100% pada Siklus II. Penyebaran nilai juga berubah, dengan SD 4,12 pada pra-tindakan, 7,41 pada Siklus

I, dan 2,59 pada Siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa capaian akhir kelas tidak hanya lebih tinggi, tetapi juga lebih homogen pada Siklus II. Karena penelitian bersifat PTK deskriptif tanpa kelompok pembandingan, perubahan ini diinterpretasikan sebagai perkembangan hasil belajar setelah rangkaian tindakan, bukan sebagai bukti efektivitas kausal.

Permainan sirkuit pada Siklus I menyediakan variasi gerak melalui perpindahan antarputaran aktivitas. Secara deskriptif, perubahan dari pra-tindakan ke Siklus I paling besar terlihat pada kelincuhan (+5,57 poin) dan kecepatan (+4,57 poin), sedangkan kekuatan meningkat 2,28 poin dan daya tahan 1,00 poin. Pola ini menunjukkan bahwa tindakan awal telah diikuti oleh perbaikan pada seluruh komponen, tetapi besarnya perubahan belum merata. Format sirkuit dapat mengurangi monotoninya tugas yang berulang dan memberi kesempatan kepada peserta didik mengalami beberapa bentuk tuntutan fisik dalam satu rangkaian pembelajaran. Temuan tersebut konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan kualitas pengalaman aktivitas fisik anak (Cocca et al., 2020; Mo et al., 2024), serta dengan penelitian Stojanović (2023) yang menunjukkan bahwa pengorganisasian aktivitas berbasis sirkuit dapat digunakan untuk mengembangkan komponen kebugaran pada peserta didik usia sekolah. Pada penelitian ini, fungsi utama Siklus I adalah membangun variasi dan intensitas pengalaman gerak, bukan membuktikan bahwa permainan sirkuit lebih unggul daripada model lain.

Refleksi Siklus I memperlihatkan bahwa variasi aktivitas saja belum menjamin keterlibatan yang merata. Karena itu, Siklus II mengubah cara peserta didik diorganisasikan melalui kelompok kecil, pembagian tanggung jawab, bantuan antarteman, dan umpan balik. Setelah perubahan tersebut, seluruh komponen meningkat dengan besaran yang relatif seragam, yaitu 9,47–9,82 poin dari Siklus I ke Siklus II, dan seluruh peserta didik berpindah ke interval 81–100. Mekanisme tersebut sesuai dengan prinsip pembelajaran kooperatif yang menempatkan interdependensi positif, tanggung jawab anggota, dan interaksi sebagai bagian penting dari proses belajar (Bores-García et al., 2021; Casey & Quennerstedt, 2020). Pembelajaran kooperatif perlu dirancang sebagai struktur belajar, bukan sekadar membagi peserta didik ke dalam kelompok (Zach et al., 2023; Zhou et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa, perkembangan pada Siklus II dapat dipahami dalam konteks perbaikan organisasi pembelajaran yang memberi lebih banyak dukungan untuk menyelesaikan tugas praktik.

Perbedaan perkembangan antarkomponen memberikan informasi tambahan bagi guru. Pada pra-tindakan, kekuatan merupakan komponen dengan rata-rata terendah (77,54), sedangkan kecepatan tertinggi (78,07); selisih antarkomponen hanya 0,53 poin sehingga kondisi awal relatif berimbang. Pada Siklus I dan Siklus II, daya tahan menjadi komponen dengan rata-rata terendah, masing-masing 78,75 dan 88,39. Secara kumulatif dari pra-tindakan ke Siklus II, kelincuhan menunjukkan peningkatan terbesar (+15,22 poin), sedangkan daya tahan menunjukkan peningkatan paling kecil (+10,64 poin). Temuan ini mengisyaratkan bahwa tuntutan tiap komponen tidak identik. Tugas daya tahan membutuhkan kemampuan mempertahankan aktivitas secara lebih lama, sehingga perbaikannya mungkin memerlukan pembiasaan yang lebih berkelanjutan daripada tugas yang berdurasi singkat. Interpretasi ini bersifat pedagogis berdasarkan pola skor dan catatan refleksi; penelitian tidak melakukan pengukuran fisiologis untuk menjelaskan mekanisme perubahan kebugaran secara biologis.

Kontribusi penelitian terletak pada pola perbaikan tindakan yang bersifat bertahap. Permainan sirkuit dan pembelajaran kooperatif bukan diterapkan secara bersamaan dan bukan pula diklaim sebagai kombinasi model baru. Permainan sirkuit berfungsi sebagai tindakan awal untuk memperbaiki variasi aktivitas, sedangkan pembelajaran kooperatif digunakan setelah refleksi menunjukkan perlunya perbaikan pada pengorganisasian partisipasi. Pola ini memperluas temuan penelitian terdahulu yang umumnya mengkaji game-based activity, circuit training, atau cooperative learning sebagai pendekatan tersendiri (Bores-García et al., 2021; Cocca et al., 2020; Stojanović, 2023; Yulianingsih, 2019). Nilai praktisnya adalah menunjukkan bagaimana guru dapat menggunakan refleksi siklus untuk memilih tindakan berikutnya berdasarkan masalah yang masih tersisa. Pola pelaporan ini sejalan dengan penelitian tindakan kelas kebugaran jasmani yang menempatkan perubahan ketercapaian antarsiklus sebagai indikator deskriptif utama (Yulianingsih, 2019), tetapi penelitian ini membedakan tindakan pada setiap siklus berdasarkan hasil refleksi pembelajaran.

Implikasi bagi pembelajaran PJOK adalah bahwa perbaikan kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan pemilihan jenis aktivitas, tetapi juga dengan cara aktivitas diorganisasikan. Guru dapat memulai dengan menyediakan aktivitas yang bervariasi dan memiliki kesempatan gerak yang memadai, kemudian menggunakan hasil observasi untuk menentukan apakah peserta didik memerlukan dukungan tambahan melalui struktur kelompok, pembagian peran, atau umpan balik antarteman. Pendekatan reflektif semacam ini lebih sesuai dengan karakter PTK daripada mengganti model pembelajaran tanpa dasar masalah yang teridentifikasi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain dan cakupan sampel. Penelitian hanya melibatkan 28 peserta didik dalam satu kelas tanpa kelompok pembandingan, sehingga temuan penelitian belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal secara kuat dan generalisasinya masih terbatas pada karakteristik sampel penelitian. Instrumen penilaian telah didokumentasikan dengan parameter lintasan, durasi, prosedur, dan kriteria performa operasional, tetapi rubrik tersebut disusun untuk asesmen pembelajaran pada kelas yang diteliti dan tidak dimaksudkan sebagai norma kebugaran nasional. Penelitian juga belum melakukan pengujian validitas kriteria terhadap tes kebugaran baku eksternal maupun uji reliabilitas antarpemilai. Pencatatan waktu dilakukan secara manual menggunakan stopwatch sehingga tetap terdapat potensi kesalahan pengukuran. Selain itu, data observasi digunakan secara deskriptif dan tidak dirancang untuk mengukur konstruk afektif seperti motivasi atau kepercayaan diri. Penelitian berikutnya disarankan menguji validitas dan reliabilitas rubrik, mempertahankan data performa mentah pada seluruh tahap, serta mempertimbangkan desain komparatif apabila tujuan penelitian diarahkan pada pengujian efektivitas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perkembangan positif pada hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik kelas V setelah penerapan tindakan pembelajaran secara bertahap. Permainan sirkuit pada Siklus I memberikan variasi pengalaman gerak melalui sejumlah pos aktivitas, kemudian pembelajaran kooperatif pada Siklus II diterapkan sebagai tindak lanjut berdasarkan hasil refleksi untuk menata interaksi, pembagian peran, dan dukungan antarpeserta didik. Perkembangan hasil belajar terlihat pada seluruh komponen yang dinilai, meliputi kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilakukan secara reflektif dan bertahap dapat menjadi alternatif

dalam pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar. Hasil penelitian ini perlu dipahami dalam konteks kelas yang diteliti karena pengukuran menggunakan instrumen penilaian praktik berbasis kriteria dan belum dimaksudkan sebagai pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan norma tes terstandar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen kebugaran jasmani yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, melibatkan peserta didik dari konteks sekolah yang lebih beragam, serta menggunakan desain dengan kelompok pembandingan untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh strategi pembelajaran terhadap hasil belajar kebugaran jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraena, Y., Ginanto, D. E., Kesuma, A. T., & Setiyowati, D. (2025). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2025* (3rd ed.). Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Behringer, H. K., Saksvig, E. R., & Boedeker, P. J. (2022). Physical activity and academic achievement: An analysis of potential student- and school-level moderators. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 110. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01348-3>
- Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276>
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2020). Cooperative learning in physical education encountering Dewey's educational theory. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X20904075>
- Cocca, A., Espino Verdugo, F., Ródenas Cuenca, L. T., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4883. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Darmawan, A., Nadlifah, N. M., & Fitriady, G. (2025). Penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas 1 SDN Tanjungan. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(2), 460–473. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i2/110>
- Dimiyati, A. (2017). Pengembangan Model Permainan Atletik Anak Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lari Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (Tunarungu) Di SLB Negeri Kabupaten Karawang. *Journal Sport Area*, 2(2), 19–26. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).1031](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).1031)
- Fitriasari, R. A., & Septiana, E. (2025). Menelusuri Aktivitas Generasi Bangsa: Studi Femenologis Eksplorasi Pengalaman Gerak Yang Bermakna Pada Peserta Festival Olahraga Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 53–65. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84093>
- Handryant, R. Z. A., Hariadi, I., & Rusdiyanto, R. M. (2026). Literasi fisik sebagai pilar pembentukan perilaku aktif sejak dini. *JOSEPHA Journal of Sport Science and*

- Physical Education*, 07(1), 17–27. <https://doi.org/10.38114/s78dm117>
- Handryant, R. Z. A., Hariadi, R. A., & Adi, S. (2026). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar melalui Intervensi Fundamental Movement Skills dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. 6(2), 340–350. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i2.1196>
- Handryant, R. Z. A., & Hidayat, T. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli (Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kota Mojokerto). *Journal on Education*, 6(4), 20535–20545. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6125>
- Harahap, A. M., & Febriansyah, W. (2025). Impact of game-based physical education on health literacy and physical fitness in primary school children: A scoping review. *Journal of Foundational Learning and Child Development*, 1(02), 77–89. <https://doi.org/10.53905/ChildDev.v1i02.12>
- Indriyani, L., & Tofaynudin, J. I. (2025). Penggunaan Game Based Learning dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran PAI di SMA Negeri 1 Kencong. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* p-ISSN:, 5, 1177–1188. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i3.1502>
- Mo, W., Saibon, J., & Li, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Mustafa, P. S., & Roesdiyanto, R. (2021). Penerapan Teori Belajar Konstruktivisme melalui Model PAKEM dalam Permainan Bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama. *Jendela Olahraga*, 6(1), 50–56. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6255>
- Purwanto, E. S. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., Uijtendewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Stojanović, N. (2023). School-based circuit training intervention improves local muscular endurance in primary school students: A randomized controlled trial. *Children*, 10(4), 726. <https://doi.org/10.3390/children10040726>
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Ikadarny, & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Pembentukan Karakter Bangsa. 10. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>
- Ulfah, & Opan Arifudin. (2021). Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, Dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, 2(1), 1–9.
- Wahyudi, R., Kahri, M., & Mashud. (2022). Peran Literasi Fisik pada Kebugaran Jasmani. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917>
- Yulianingsih, I. G. P. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif STAD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(2), 204–215. <https://doi.org/10.23887/jippg.v2i2.19189>

- Yuliawan, E., Maysaroh, N. A., Hafisya, Sari, F. Y., & S, P. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Di Sekolah Menengah Pertama. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 470–483. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.38029>
- Wardana, M. A., Suhariyanti, M., Malasari, C. A., Hinmah, N., Bhakti, Y. H., & Aldapit, E. (2026). Analisis Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar: A Systematic Literature Review. *JURNAL PENJAKORA*, 13(1), 9-25. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v13i1.113084>
- Zach, S., Shoval, E., & Shulruf, B. (2023). Cooperative learning in physical education lessons: Literature review. *Frontiers in Education*, 8, 1273423. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1273423>
- Zhou, T., Wang, H., & Li, D. (2023). Focusing on the value of cooperative learning in physical education: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1300986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1300986>