

PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN *CIRCUIT TRAINING* BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR SISWA KELAS II SDN WIYUNG 1 SURABAYA

Zahrotul Ilmi¹, Nisya'ul Belgis², Ahya Fokal Panjalu³, Afrian Ahmad Fahrezi⁴, Nur Hasan Isnaini⁵, Bagus Danang Pambudi⁶

Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Badan Pendidikan Profesi Guru,
Universitas Negeri Surabaya

zahrotulilmi2709@gmail.com¹, nisyaulb@gmail.com², ahyafokal@gmail.com³,
afrianfahrezi12@gmail.com⁴, hasisnaini@gmail.com⁵, bagusdanangpambudi@gmail.com⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SDN Wiyung 1 Surabaya melalui penerapan metode pembelajaran *circuit training* berbasis permainan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus, dengan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa kelas II. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi aktivitas dan fokus siswa selama pembelajaran serta tes unjuk kerja keterampilan gerak dasar lokomotor yang meliputi berjalan, berlari, dan melompat. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan data simulasi hasil penelitian, rata-rata nilai siswa meningkat dari 68 pada tahap pra-siklus menjadi 74 pada siklus I, 80 pada siklus II, dan 86 pada siklus III. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 53,3% pada pra-siklus menjadi 90% pada siklus III. Selain itu, persentase siswa yang menunjukkan fokus dan keterlibatan baik meningkat dari 55% menjadi 90%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan *circuit training* berbasis permainan berpotensi meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor, fokus, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Metode ini dapat menjadi alternatif pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Kata kunci: *circuit training*, permainan, gerak dasar lokomotor, PJOK, penelitian tindakan kelas.

Abstract

This study aims to improve the fundamental locomotor skills of second-grade students at SDN Wiyung 1 Surabaya through the implementation of a game-based circuit training learning method. This study employed a Classroom Action Research (CAR) design conducted over three cycles, with each cycle consisting of two meetings. The research subjects were 30 second-grade students. Data were collected through observations of students' focus and participation during learning activities and performance assessments of fundamental locomotor skills, including walking, running, and jumping. The data were analyzed using descriptive quantitative and qualitative approaches. Based on the simulated research data, the students' average score increased from 68 in the pre-cycle to 74 in Cycle I, 80 in Cycle II, and 86 in Cycle III. Classical learning mastery

Article History

Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No 2634

Copyright : Author
Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

also increased from 53.3% in the pre-cycle to 90% in Cycle III. Furthermore, the percentage of students demonstrating good focus and participation increased from 55% to 90%. These findings indicate that game-based circuit training has the potential to improve fundamental locomotor skills, student focus, and participation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. This method may serve as an alternative approach to creating active, enjoyable, and developmentally appropriate physical education learning experiences for elementary school students.

Keywords: *circuit training, games, fundamental locomotor skills, physical education, classroom action research*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar memiliki peran yang sangat strategis dalam memfasilitasi pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta pembentukan karakter peserta didik sejak dini (Suharjana, 2019). Pada fase awal sekolah dasar, khususnya di kelas rendah seperti Kelas II, orientasi pembelajaran PJOK dititikberatkan pada penguasaan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi aktivitas fisik di masa depan (Purnomo dkk., 2022). Salah satu domain gerak dasar yang krusial untuk dikembangkan pada usia ini adalah gerak lokomotor, yaitu kemampuan motorik yang ditandai dengan adanya perpindahan seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Indah & Setiawan, 2021). Keberhasilan siswa dalam menguasai variasi gerak lokomotor pada usia emas ini tidak hanya menentukan kebugaran jasmani mereka, tetapi juga berkorelasi positif dengan perkembangan fungsi eksekutif otak dan kematangan sosial-emosional.

Namun, dalam praktik pembelajaran PJOK di kelas rendah, guru sering kali dihadapkan pada karakteristik khas anak usia dini yang memiliki rentang fokus atau perhatian yang relatif pendek dan mudah teralihkan (Pratiwi & Nurhayati, 2020). Siswa kelas rendah cenderung cepat merasa bosan apabila dihadapkan pada instruksi verbal yang panjang atau latihan gerak yang dilakukan secara monoton dan berulang-ulang tanpa variasi. Ketika siswa mulai kehilangan fokus dan konsentrasi, efektivitas pembelajaran akan menurun drastis. Fenomena ini berakibat pada tidak terserapnya esensi gerakan dengan baik, sehingga kualitas gerak dasar lokomotor yang ditampilkan siswa secara klasikal menjadi tidak optimal, tidak efisien, bahkan berpotensi cedera karena abai terhadap teknik penumpuan atau pendaratan yang aman (Widiastuti & Saputra, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara mendalam dengan guru PJOK di SDN Wiyung 1 Surabaya, ditemukan fenomena empiris/nyata pada siswa Kelas II yang menunjukkan rendahnya keterlibatan aktif dan fokus selama pembelajaran gerak dasar. Saat materi gerak lokomotor konvensional diberikan seperti berbaris mengantre giliran untuk berlari atau melompat secara bergantian banyak siswa yang kehilangan fokus saat menunggu giliran. Mereka cenderung mengobrol, bercanda dengan teman, meninggalkan barisan, atau melakukan aktivitas lain di luar instruksi guru. Akibat hilangnya fokus klasikal ini, ketika tiba giliran melakukan gerakan lari zig-zag atau lompat rintangan, koordinasi gerak mereka menjadi kacau dan tidak memenuhi kriteria gerakan yang benar. Rendahnya penguasaan teknik ini tecermin dari capaian hasil belajar mereka yang sebagian besar masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang berlaku.

Salah satu metode pembelajaran alternatif yang dipandang sangat relevan untuk mengatasi masalah ini secara klasikal adalah metode pembelajaran *Circuit Training*. *Circuit training* merupakan suatu model pengelolaan pembelajaran yang terdiri dari beberapa pos atau stasiun aktivitas gerak yang disusun secara berurutan dan harus diselesaikan secara bergantian

dalam batas waktu tertentu (Pradana & Utomo, 2022). Karakteristik metode ini yang mengharuskan siswa terus bergerak dan berpindah posisi secara dinamis sangat sesuai untuk meminimalkan waktu tunggu antrean yang biasanya memicu hilangnya fokus siswa. Di sisi lain, kejelasan tugas gerak terisolasi di setiap pos akan memaksa atensi siswa untuk tetap terpusat pada target jangka pendek, yang secara bertahap melatih regulasi diri dan meningkatkan rentang fokus mereka (Nugroho, 2021).

Agar metode *circuit training* ini dapat diimplementasikan dengan optimal dan ramah anak pada tingkatan Kelas II SD, maka penerapannya harus dipadukan dengan pendekatan berbasis permainan *game-based learning*. Dunia anak adalah dunia bermain, dan melalui modifikasi permainan kompetitif maupun kooperatif di setiap pos sirkuit, motivasi intrinsik siswa akan bangkit secara alami (Yuniarto, 2017). Aturan-aturan sederhana yang melekat pada setiap permainan sirkuit ini secara tidak langsung melatih seluruh siswa untuk belajar mendengarkan, mematuhi regulasi kelompok, dan menjaga konsentrasi demi menyelesaikan tantangan, sementara pada saat yang sama mereka melakukan pengulangan gerak lokomotor tanpa merasa terbebani (Riyadi & Handayani, 2019).

METODE PENELITIAN

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Wiyung 1 Surabaya, yang beralamat di Jl. Raya Wiyung No. 22, Kecamatan Wiyung, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa peneliti menemukan permasalahan nyata terkait keterampilan gerak dasar lokomotor murid di sekolah tersebut saat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terbimbing PPG Prajabatan. Selain itu, pihak sekolah dan guru pamong memberikan dukungan penuh terhadap implementasi inovasi pembelajaran inovatif.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Alokasi waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal pelajaran PJOK Kelas II yang berlaku di SDN Wiyung 1 Surabaya. Penelitian dirancang dalam 3 siklus, di mana setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan, mengikuti kalender akademik yang telah ditetapkan.

3. Subjek Penelitian

Subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah murid Kelas II SDN Wiyung 1 Surabaya penilaian didasarkan hasil *pretest* awal, dan rekam jejak penilaian guru bidang studi PJOK, Karakteristik penilaian tersebut meliputi aktivitas dan hambatan dalam melakukan gerak lokomotor terstruktur.

4. Teknik Pengumpulan Data

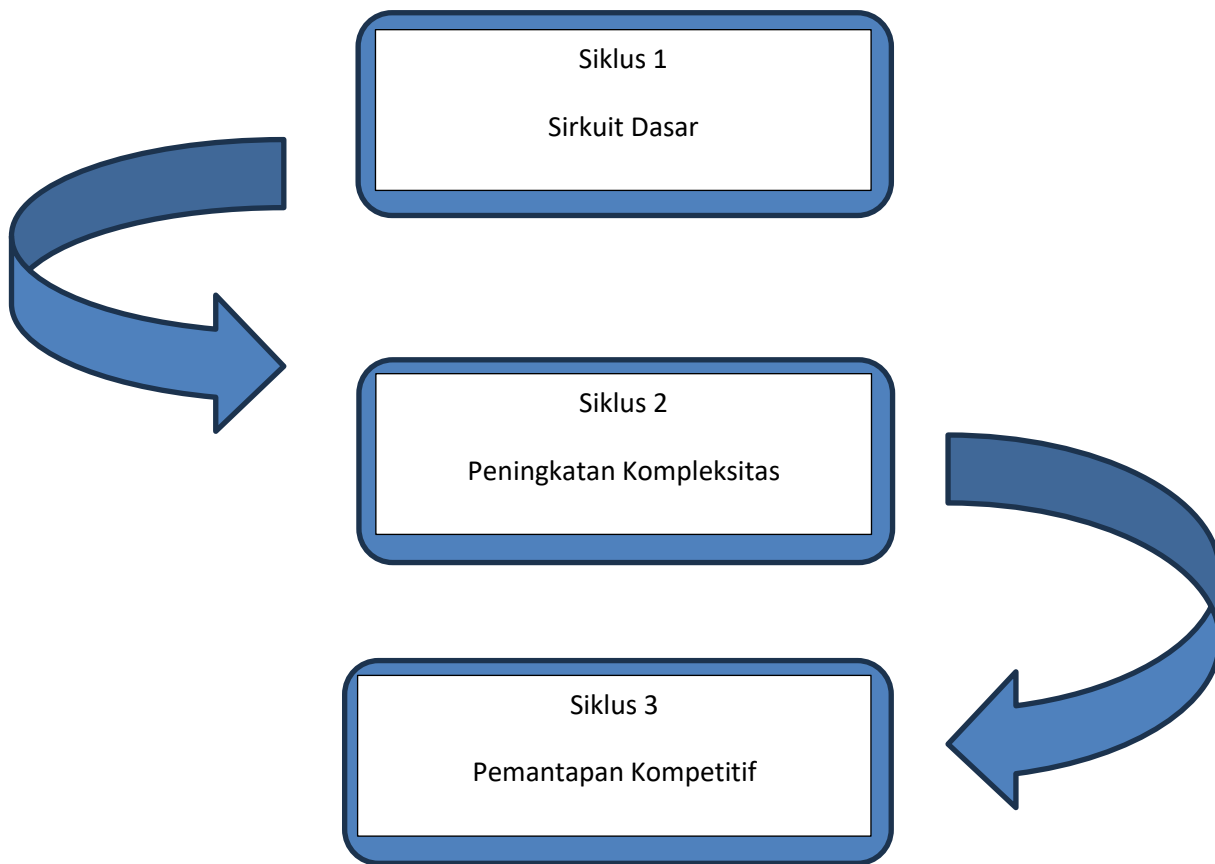
Untuk memperoleh data yang valid dan reliabel selama siklus tindakan, peneliti menggunakan teknik dan instrumen pengumpulan data sebagai berikut (Sanjaya, 2016):

- a. Observasi : Digunakan untuk mengamati perilaku fokus/atensi siswa secara klasikal selama proses pembelajaran sirkuit berlangsung serta memantau lembar keterlaksanaan sintaks mengajar guru.
- b. Tes Unjuk Kerja : Digunakan pada setiap akhir siklus untuk mengukur tingkat keterampilan gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat) yang dikuasai siswa.

5. Alat pengumpulan data

- a. lembar penilaian gerak lokomor yang memuat indikator keberhasilan mekanika gerak lari (posisi tubuh, ayunan lengan, langkah kaki) dan lompat (tumpuan, posisi melayang, pendaratan dua kaki) (Indah & Setiawan, 2021).
- b. Lembar Observasi Aktivitas Guru: Untuk mengukur kualitas guru dalam mendesain, mengondisikan perpindahan pos sirkuit, dan mengintegrasikan unsur permainan.

6. Prosedur Penelitian



- Perencanaan (*planing*) : **siklus 1** menelaah capaian pembelajaran awal, menyusun modul ajar PJOK materi gerak dasar lokomotor dengan 3 pos permainan. **Siklus 2** menyusun rencana perbaikan dengan menambahkan variasi gerak lokomotor menjadi 4 pos permainan dengan batasan waktu yang tegas. **Siklus 3** Merancang Modul Ajar pemantapan akhir dengan skema sirkuit terintegrasi penuh berlandaskan tantangan permainan kelompok terarah untuk mengunci fokus total siswa.
- Pelaksanaan (*acting*) : **siklus 1** Guru mengondisikan lapangan Kelas II dengan tanda visual cerah (kerucut warna) di setiap pos. murid dibagi kelompok dan melakukan sirkuit permainan dasar (contoh: Pos 1 Jalan cepat zig-zag, Pos 2 Lari memindahkan bendera, Pos 3 Lari cepat bolak-balik). **Siklus 2** Menerapkan sirkuit permainan kombinasi. Pos 1 Lari melompati rintangan kardus kecil, Pos 2 Melompat dengan satu kaki ke dalam lingkaran hula-hoop, Pos 3 Lari menyilang pos 4 berlari sambil melewati obstacle. **Siklus 3** Pelaksanaan sirkuit final yang menuntut konsentrasi tinggi dan presisi gerak lokomotor.
- Pengamatan (*observing*) : **siklus 1** Peneliti mengamati tingkat kebingungan alur sirkuit, seberapa banyak murid yang keluar jalur karena kehilangan fokus, dan mengevaluasi kesalahan koordinasi langkah saat berlari lurus. **Siklus 2** Menilai ketepatan siswa melakukan pendaratan lompat secara aman dan mencatat penurunan durasi perilaku tidak fokus siswa di sela-sela perpindahan pos. **Siklus 3** Pengamatan akhir terhadap ketuntasan klasikal seluruh siswa dalam hal penguasaan gerak lokomotor
- Refleksi (*reflecting*) : **siklus 1** merancang perbaikan yang akan digunakan di siklus 2 ketika banyak murid yang melakukan kesalahan. **siklus 2** mengevaluasi ketercapaian target dengan fokus dengan kualitas bukan kuantitas pembelajaran. **Siklus 3** Melakukan komparasi data dari Siklus I, II, dan III. Jika data empiris/sesuai membuktikan indikator keberhasilan telah terpenuhi secara klasikal, siklus dihentikan.

7. Analisis Data dan Indikator Keberhasilan

A. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif (Widiastuti & Saputra, 2023). Data kuantitatif (skor tes gerak dasar lokomotor lari dan lompat serta skor persentase durasi fokus siswa) dihitung nilai rata-rata kelas rata dan persentase ketuntasan klasikalnya di setiap akhir siklus menggunakan rumus:

$$\text{Persentase Ketuntasan Klasikal} = \frac{\text{Jumlah Siswa yang Tuntas}}{\text{Total Siswa dalam Satu Kelas}} \times 100\%$$

B. Indikator Keberhasilan

Indikator Keterampilan Gerak Locomotor (Aspek Psikomotor) Ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal mencapai minimal 85%, di mana nilai performa individu murid dalam mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat berada di atas nilai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) PJOK yang ditetapkan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan awal, pembelajaran gerak dasar lokomotor masih menghadapi beberapa kendala. Sebagian siswa kurang fokus ketika menunggu giliran, mengobrol dengan teman, meninggalkan barisan, dan belum mampu melakukan gerakan secara tepat. Kondisi tersebut berdampak pada keterampilan gerak lokomotor dan ketercapaian hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diterapkan pembelajaran *circuit training* berbasis permainan untuk meningkatkan keterlibatan aktif, fokus, dan keterampilan gerak siswa. Hasil evaluasi pada setiap tahap penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Perkembangan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Locomotor

Tahap Penelitian	Rata-rata Nilai	Siswa Tuntas	Ketuntasan Klasikal
Pra-siklus	68	16 siswa	53,3%
Siklus I	74	19 siswa	63,3%
Siklus II	80	24 siswa	80%
Siklus III	86	27 siswa	90%

Catatan: Tabel menggunakan data simulasi dengan asumsi jumlah siswa sebanyak 30 orang.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan hasil belajar siswa dari pra-siklus hingga siklus III. Pada tahap *pra-siklus*, rata-rata nilai siswa mencapai 68 dengan ketuntasan klasikal sebesar 53,3%. Setelah penerapan *circuit training* berbasis permainan pada siklus I, rata-rata nilai meningkat menjadi 74 dan ketuntasan klasikal mencapai 63,3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran melalui beberapa pos permainan mulai membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor.

Pada siklus II, rata-rata nilai meningkat menjadi 80 dengan ketuntasan klasikal sebesar 80%. Peningkatan tersebut didukung oleh penambahan variasi aktivitas, pengaturan waktu pada setiap pos, serta pemberian instruksi yang lebih singkat dan jelas. Siswa mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dan mampu mengikuti alur perpindahan antarp os dengan lebih tertib. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang membutuhkan bimbingan dalam koordinasi gerak dan ketepatan pendaratan ketika melompat.

Pada siklus III, rata-rata nilai siswa mencapai 86 dengan ketuntasan klasikal sebesar 90%, yaitu 27 dari 30 siswa mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Hasil tersebut telah melampaui indikator keberhasilan penelitian, yaitu ketuntasan klasikal minimal 85%. Dengan demikian, berdasarkan data simulasi tersebut, penerapan *circuit training* berbasis permainan menunjukkan peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II.

Selain hasil belajar, pengamatan terhadap fokus dan keterlibatan siswa juga menunjukkan perkembangan positif.

Tabel 2. Perkembangan Fokus dan Keterlibatan Siswa

Tahap Penelitian	Persentase Siswa yang Menunjukkan Fokus dan Keterlibatan Baik
Pra-siklus	55%
Siklus I	70%
Siklus II	82%
Siklus III	90%

Catatan: Persentase pada tabel merupakan data simulasi berdasarkan indikator observasi fokus dan keterlibatan siswa.

Pada *pra-siklus*, sebagian siswa masih mudah teralihkan perhatiannya ketika pembelajaran berlangsung. Setelah penerapan metode *circuit training* berbasis permainan pada siklus I, siswa mulai menunjukkan ketertarikan terhadap aktivitas pembelajaran karena setiap kelompok memiliki tugas gerak yang harus diselesaikan. Pada siklus II, keterlibatan siswa semakin meningkat seiring dengan penambahan variasi permainan dan pengaturan perpindahan pos yang lebih terarah. Pada siklus III, sebagian besar siswa mampu mengikuti instruksi, menunggu giliran dengan tertib, menyelesaikan aktivitas di setiap pos, dan berpartisipasi aktif hingga pembelajaran berakhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran *circuit training* berbasis permainan berpotensi meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SDN Wiyung 1 Surabaya. Berdasarkan data simulasi, peningkatan terlihat pada rata-rata nilai siswa, persentase ketuntasan klasikal, serta fokus dan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Temuan tersebut sejalan dengan tujuan penggunaan pembelajaran berbasis permainan, yaitu menciptakan kegiatan PJOK yang aktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Pada siklus I, pembelajaran dilaksanakan melalui tiga pos permainan, yaitu berjalan cepat zig-zag, berlari memindahkan bendera, dan berlari cepat bolak-balik. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan secara langsung melalui aktivitas yang bervariasi. Namun, pada tahap awal masih diperlukan penyesuaian terhadap aturan permainan, urutan perpindahan pos, dan instruksi guru. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran sirkuit tidak hanya ditentukan oleh variasi aktivitas, tetapi juga oleh kejelasan petunjuk dan pengelolaan kelas.

Pada siklus II, pembelajaran diperbaiki melalui penambahan variasi gerak dan pengaturan waktu yang lebih jelas. Aktivitas meliputi berlari melewati rintangan, melompat dengan satu kaki ke dalam lingkaran, berlari menyilang, dan melewati rintangan. Variasi tersebut memberikan pengalaman gerak yang lebih beragam sehingga siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan gerak. Guru juga memberikan contoh gerakan serta umpan balik terhadap kesalahan yang dilakukan siswa, terutama pada koordinasi langkah dan pendaratan setelah melompat.

Pada siklus III, pembelajaran diarahkan pada pemantapan keterampilan melalui tantangan permainan kelompok yang terstruktur. Siswa diberi kesempatan untuk mengulang gerakan yang telah dipelajari dengan tetap memperhatikan aturan dan keselamatan. Kegiatan kelompok turut mendorong siswa untuk bekerja sama, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas secara bertanggung jawab. Dengan berkurangnya waktu menunggu giliran, kesempatan siswa untuk aktif bergerak menjadi lebih besar dibandingkan pembelajaran yang hanya mengandalkan antrean panjang.

Peningkatan fokus siswa dapat dijelaskan melalui karakteristik metode *circuit training* yang mengharuskan siswa berpindah dari satu pos ke pos berikutnya dan menyelesaikan tugas gerak tertentu. Setiap pos memiliki tujuan yang jelas sehingga perhatian siswa diarahkan

pada aktivitas yang sedang dilakukan. Unsur permainan juga dapat meningkatkan motivasi siswa karena pembelajaran berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan tidak monoton. Meskipun demikian, peningkatan fokus dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai hasil pengamatan selama pembelajaran, bukan sebagai bukti bahwa metode tersebut secara langsung meningkatkan kemampuan perhatian siswa dalam semua situasi. Secara keseluruhan, hasil pada setiap siklus menunjukkan bahwa perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi secara bertahap membantu memperbaiki kualitas pembelajaran PJOK. Perbaikan instruksi, variasi permainan, pengaturan waktu, serta pemberian umpan balik menjadi bagian penting dalam mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Berdasarkan data simulasi, ketuntasan klasikal pada siklus III mencapai 90%, sehingga melampaui indikator keberhasilan minimal 85%. Oleh karena itu, metode *circuit training* berbasis permainan dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar, dengan tetap menyesuaikan aktivitas terhadap kemampuan dan kebutuhan masing-masing siswa.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, penerapan metode pembelajaran *circuit training* berbasis permainan berpotensi meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SDN Wiyung 1 Surabaya. Peningkatan terlihat pada rata-rata nilai siswa dari 68 pada pra-siklus menjadi 86 pada siklus III. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 53,3% menjadi 90%, sehingga melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 85%. Penerapan metode ini juga menunjukkan perkembangan positif pada fokus dan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Melalui aktivitas berjalan, berlari, dan melompat yang dikemas dalam beberapa pos permainan, siswa memperoleh kesempatan bergerak lebih aktif, mengikuti instruksi, serta mengembangkan koordinasi dan ketepatan gerak. Penggunaan variasi permainan, instruksi yang jelas, pengaturan waktu, dan umpan balik guru menjadi unsur penting dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan demikian, *circuit training* berbasis permainan dapat dijadikan salah satu alternatif metode pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar. Namun, karena angka yang disajikan dalam naskah ini merupakan data simulasi, kesimpulan tersebut perlu diverifikasi menggunakan data observasi dan hasil penilaian yang benar-benar diperoleh selama pelaksanaan penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, penerapan metode pembelajaran *circuit training* berbasis permainan berpotensi meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SDN Wiyung 1 Surabaya. Peningkatan terlihat pada rata-rata nilai siswa dari 68 pada pra-siklus menjadi 86 pada siklus III. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 53,3% menjadi 90%, sehingga melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 85%. Penerapan metode ini juga menunjukkan perkembangan positif pada fokus dan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Melalui aktivitas berjalan, berlari, dan melompat yang dikemas dalam beberapa pos permainan, siswa memperoleh kesempatan bergerak lebih aktif, mengikuti instruksi, serta mengembangkan koordinasi dan ketepatan gerak. Penggunaan variasi permainan, instruksi yang jelas, pengaturan waktu, dan umpan balik guru menjadi unsur penting dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan demikian, *circuit training* berbasis permainan dapat dijadikan salah satu alternatif metode pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar. Namun, karena angka yang disajikan dalam naskah ini merupakan data simulasi, kesimpulan tersebut perlu diverifikasi menggunakan data observasi dan hasil penilaian yang benar-benar diperoleh selama pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. (2018). *Metode Bermain dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini*. *Jurnal Pendidikan Keolahragaan*, 6(2), 78-87.
- Indah, N., & Setiawan, B. (2021). *Analisis Gerak Lokomotor Anak Kelas Rendah di Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(3), 142-151.
- Mulyasa, E. (2017). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, W. (2021). *Implementasi Circuit Training dalam Meningkatkan Fokus Belajar Peserta Didik Aktif*. *Jurnal Pedagogi Olahraga*, 5(1), 34-42.
- Pradana, A., & Utomo, S. (2022). *Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kebugaran dan Keterampilan Motorik Siswa SD*. *Jurnal Olahraga Akademik*, 4(2), 110-119.
- Pratiwi, E., & Nurhayati, F. (2020). *Penanganan Siswa Hiperaktif melalui Pendekatan Aktivitas Fisik Adaptif*. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 16(2), 67-75.
- Purnomo, E., dkk. (2022). *Dasar-Dasar Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Riyadi, T., & Handayani, S. (2019). *Game-Based Learning dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(3), 485-496.
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Sudarsana, I. K., dkk. (2020). *Perspektif Manajemen Pembelajaran Inklusif di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pemikiran Keagamaan dan Pendidikan*, 18(1), 54-66.
- Suharjana. (2019). *Kebugaran Jasmani dan Pembentukan Karakter Siswa melalui PJOK*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti, & Saputra, M. (2023). *Tantangan Pembelajaran Motorik Anak ADHD di Kelas Rendah*. *Jurnal Evaluasi Pendidikan Jasmani*, 11(2), 89-98.
- Yuniarto, A. (2017). *Modifikasi Permainan Tradisional untuk Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(1), 40-48.