

IMPLEMENTASI MODEL *CIRCUIT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI WILAYAH PEDESAAN

Majdin^{1*}, Rostati², Firmansah³

¹⁻³ STKIP Harapan Bima, Bima, Indonesia

* Email: dhyonrm@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: July 06st, 2025 Revised: July 13st, 2025 Published: July 25st, 2025</p> <p>Keywords: <i>Circuit Training; Physical Fitness; Physical Education; Elementary School Students; Rural Areas</i></p>	<p><i>This study aim to analyze the effect of circuit training on improving physical fitness among elementary school students in rural areas. The research design used was a true experimental design with a pretest-posttest control group model. The subjects consisted of 60 fourth and fifth-grade students at SD Inpres Sangiang, divided into experimental and control groups. The experimental group participated in a 12 session circuit training program, while the control group followed conventional physical education lessons. Physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) at the pretest and posttest stages. The results showed a significant improvement in the physical fitness of the experimental group compared to the control group. The average fitness score of the experimental group increased from 55.00 to 72.50, while the control group increased from 54.80 to 58.00. These finding indicate that circuit training is effective in improving elementary students' physical fitness, particularly in rural areas with limited sports facilities.</i></p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 06 Juli 2025 Direvisi: 13 Juli 2025 Dipublikasi: 25 Juli 2025</p> <p>Kata kunci: <i>Circuit Training; Kebugaran Jasmani; Pendidikan Jasmani; Siswa Sekolah Dasar; Wilayah Pedesaan</i></p>	<p><i>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan model circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan. Desain penelitian yang digunakan adalah true experimental design dengan model pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri atas 60 siswa kelas IV dan V SD Inpres Sangiang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti program circuit training selama 12 sesi, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada tahap pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata skor kebugaran jasmani kelompok eksperimen meningkat dari 55,00 menjadi 72,50, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 54,80 menjadi 58,00. Temuan ini menunjukkan bahwa circuit training efektif diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya di wilayah pedesaan dengan keterbatasan fasilitas olahraga.</i></p>

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung aktivitas fisik dan kesehatan siswa, terutama pada jenjang sekolah dasar yang merupakan fase perkembangan motorik yang sangat pesat. Menurut Marpaung et al., (2025), tingkat kebugaran jasmani yang baik pada usia anak-anak dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kemampuan belajar, serta kesehatan jangka panjang. Namun, hasil evaluasi nasional yang dilakukan oleh Kemenpora menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia cenderung rendah, terutama pada wilayah pedesaan (Masino et al., 2025). Hal ini diduga disebabkan oleh rendahnya intensitas aktivitas fisik yang terprogram serta terbatasnya fasilitas olahraga yang memadai di daerah tersebut. Berbagai penelitian menegaskan pentingnya intervensi model latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara efektif (Zarwan & Hardiansyah, 2019; Wahid & Kurniawan, 2023). Salah satu model yang dinilai efektif dan efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah circuit training atau latihan sirkuit.

Circuit training merupakan model latihan yang menggabungkan beberapa jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat minimal, sehingga mampu melatih berbagai komponen kebugaran jasmani secara simultan. Studi yang dilakukan oleh Febrian dan Bakti (2021) menunjukkan bahwa circuit training mampu meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan siswa secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, penelitian oleh Pranata dan Kumaat (2022) membuktikan bahwa model circuit training efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar karena mudah

dimodifikasi sesuai kemampuan dan kondisi lingkungan. Menurut Mappanyukki dan Aksir (2025), circuit training juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena variasi gerakan yang menyenangkan dan menantang. Penerapan latihan sirkuit dinilai sesuai dengan kebutuhan siswa di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga, karena model ini tidak memerlukan alat yang kompleks dan dapat dilaksanakan di lingkungan terbuka.

Beberapa studi di wilayah perkotaan telah menunjukkan keberhasilan penerapan circuit training dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Noerpratomo et al., 2024; Firmansah, 2021). Namun, penerapan model ini di wilayah pedesaan masih jarang dijadikan fokus penelitian, padahal kondisi lingkungan dan karakteristik siswa di daerah pedesaan memiliki perbedaan signifikan dibandingkan di perkotaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dan Januarto (2022), diketahui bahwa anak-anak di daerah pedesaan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah karena keterbatasan sarana olahraga dan minimnya program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji efektivitas model circuit training dalam konteks wilayah pedesaan untuk memberikan solusi yang sesuai dengan kondisi riil lapangan. Selain keterbatasan fasilitas, siswa di daerah pedesaan sering mengalami rendahnya motivasi mengikuti kegiatan pendidikan jasmani karena metode pembelajaran yang kurang bervariasi (Fajri et al., 2022). Hal ini menjadi tantangan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang menarik dan efektif. Muzakki et al., (2024) menekankan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu memanfaatkan model latihan yang fleksibel dan dapat diterapkan pada kondisi keterbatasan, salah satunya melalui circuit training. Model ini juga memberikan kesempatan kepada guru untuk mengatur intensitas dan jenis latihan sesuai kebutuhan siswa. Namun, belum banyak penelitian yang mengukur secara spesifik dampak circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan secara kuantitatif dan terukur.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji efektivitas circuit training cenderung terfokus pada kelompok usia remaja dan atlet pelajar (Chasani et al., 2023; Aini & Rahman, 2025). Sedangkan pada jenjang sekolah dasar, khususnya di daerah pedesaan, data empiris mengenai efektivitas model ini masih sangat terbatas. Padahal, pembentukan kebiasaan aktivitas fisik sejak usia dini menjadi dasar penting bagi peningkatan kebugaran dan kesehatan jangka panjang (Tsalisafriana, 2024). Selain itu, mayoritas penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di sekolah-sekolah dengan fasilitas yang memadai, sementara potensi penerapan circuit training di daerah dengan keterbatasan alat olahraga belum banyak diteliti. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan dalam literatur dan praktik pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya fokus yang serupa dalam mengevaluasi efektivitas circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani, khususnya pada kelompok usia remaja dan atlet pelajar di lingkungan sekolah dengan fasilitas memadai. Persamaannya terletak pada penggunaan circuit training sebagai model latihan yang bertujuan meningkatkan aspek fisik peserta didik. Namun, perbedaannya muncul pada konteks subjek dan lokasi penelitian, di mana studi terdahulu jarang menyoroti siswa sekolah dasar, terutama di daerah pedesaan. Selain itu, mayoritas penelitian sebelumnya dilakukan dengan dukungan alat olahraga yang lengkap, sedangkan konteks pedesaan cenderung menghadapi keterbatasan sarana dan prasarana. Penelitian yang diajukan berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menekankan pentingnya penerapan circuit training secara kontekstual dan adaptif sesuai dengan kondisi lapangan nyata di sekolah desa. Dengan demikian, gap penelitian terletak pada belum adanya kajian empiris yang secara spesifik menilai efektivitas circuit training pada siswa SD di daerah dengan keterbatasan fasilitas.

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dikemukakan, diperlukan penelitian yang menguji efektivitas penerapan circuit training pada siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan dengan pendekatan terukur dan kontekstual. Penerapan model ini diharapkan mampu memberikan solusi praktis bagi guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa tanpa ketergantungan pada alat-alat khusus. Model circuit training yang diterapkan harus menyesuaikan dengan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah dan memanfaatkan alat sederhana atau bahkan tanpa alat. Hal ini menjadi penting mengingat keterbatasan yang sering dihadapi oleh sekolah-sekolah di daerah pedesaan, baik dari sisi sarana, prasarana, maupun sumber daya pelatih.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang berbasis kebutuhan lokal. Menurut Puspitaningrum (2024), pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang kontekstual dengan lingkungan sekolah akan meningkatkan efektivitas pembelajaran dan partisipasi siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih model latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di daerah pedesaan. Selain itu, hasil penelitian juga dapat memberikan gambaran bagi pembuat kebijakan dalam merancang program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih merata bagi siswa di seluruh wilayah Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi model circuit training dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan. Penelitian ini secara khusus akan mengukur perubahan kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diterapkan model circuit training dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni (*true experimental design*) dengan model *pretest-posttest control group design*. Model ini dipilih untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa circuit training dan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani konvensional (Creswell & Creswell, 2017). Desain ini memungkinkan pengendalian yang lebih ketat terhadap variabel luar dan meningkatkan validitas internal penelitian (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 1993). Penggunaan kelompok kontrol bertujuan untuk memberikan perbandingan yang objektif atas pengaruh perlakuan yang diberikan. Metode ini sesuai dengan rekomendasi dalam penelitian pendidikan jasmani yang membutuhkan evaluasi dampak intervensi latihan secara kuantitatif dan terkontrol (Sugiyono, 2016).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V SD Inpres Sangiang, Kabupaten Bima. Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa, yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 30 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 30 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling dari total populasi siswa kelas IV dan V yang tersedia. Menurut Etikan dan Bala (2017), teknik ini efektif digunakan dalam penelitian eksperimen murni untuk mengurangi bias dalam pemilihan sampel. Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

Teknik Pengumpulan Data

Data kebugaran jasmani siswa dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, yang meliputi:

- a. Lari 60 meter (kecepatan)
- b. Tes gantung siku tekuk (kekuatan lengan)
- c. *Sit-up* 60 detik (kekuatan otot perut)
- d. Lari 600 meter (daya tahan kardiorespirasi)

Tes TKJI dipilih karena merupakan standar nasional untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan telah divalidasi oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Woro et al., 2024). Tes kebugaran dilaksanakan pada dua tahap, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Data pelaksanaan tes dicatat dengan cermat oleh tim pengujian yang telah diberikan pelatihan sebelumnya untuk memastikan validitas pengukuran.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

- a. Tahap Persiapan: Koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan jadwal latihan, pembagian kelompok, dan pelatihan bagi pengujian.

- b. Tahap Pretest: Pengukuran kebugaran jasmani siswa pada semua subjek dengan menggunakan tes TKJI.
- c. Tahap Perlakuan: Kelompok eksperimen mengikuti program circuit training sebanyak 12 sesi latihan selama 6 minggu, dengan intensitas latihan dua kali seminggu. Kelompok kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional seperti yang biasa dilaksanakan di sekolah.
- d. Tahap Posttest: Pengukuran ulang kebugaran jasmani siswa pada semua subjek dengan instrumen yang sama.
- e. Tahap Evaluasi: Analisis data dan interpretasi hasil.

Program circuit training disusun dengan variasi latihan sederhana yang disesuaikan dengan usia siswa dan ketersediaan fasilitas di sekolah. Latihan meliputi lari *zig-zag*, lompat tali, *push-up* ringan tersebut digunakan untuk pemula atau anak-anak karena lebih mudah dilakukan dan aman bagi perkembangan otot mereka, dan latihan kelincahan tanpa alat berat. Setiap stasiun latihan dilakukan selama 30 detik dengan waktu istirahat 15 detik antar stasiun, dan diulang dalam tiga putaran per sesi. Penyesuaian program latihan dilakukan dengan mempertimbangkan interval usia siswa sekolah dasar yang berada pada rentang 6 hingga 12 tahun. Siswa kelas rendah (6-9 tahun) difokuskan pada latihan motorik dasar yang menyenangkan dan ringan, sedangkan siswa kelas tinggi (10-12 tahun) diberikan variasi latihan dengan intensitas sedikit lebih tinggi dan kompleksitas gerakan yang meningkat. Dengan pendekatan ini, circuit training menjadi lebih adaptif terhadap perkembangan fisik dan kemampuan masing-masing kelompok usia siswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji independent sample t-test untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan dalam peningkatan kebugaran jasmani antara kedua kelompok (Field, 2024). Sebelum dilakukan uji t, data diuji terlebih dahulu normalitas dan homogenitasnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 25.0 untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan cepat. Interpretasi hasil dilakukan dengan melihat nilai signifikansi $p < 0,05$ sebagai indikator adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan model circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan. Pengukuran dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada tahap pretest dan posttest. Berdasarkan hasil analisis, kelompok eksperimen yang mengikuti program circuit training mengalami peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani dari 55,00 pada pretest menjadi 72,50 pada posttest. Sementara itu, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional hanya mengalami peningkatan dari 54,80 pada pretest menjadi 58,00 pada posttest. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini disajikan dalam Tabel 1:

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

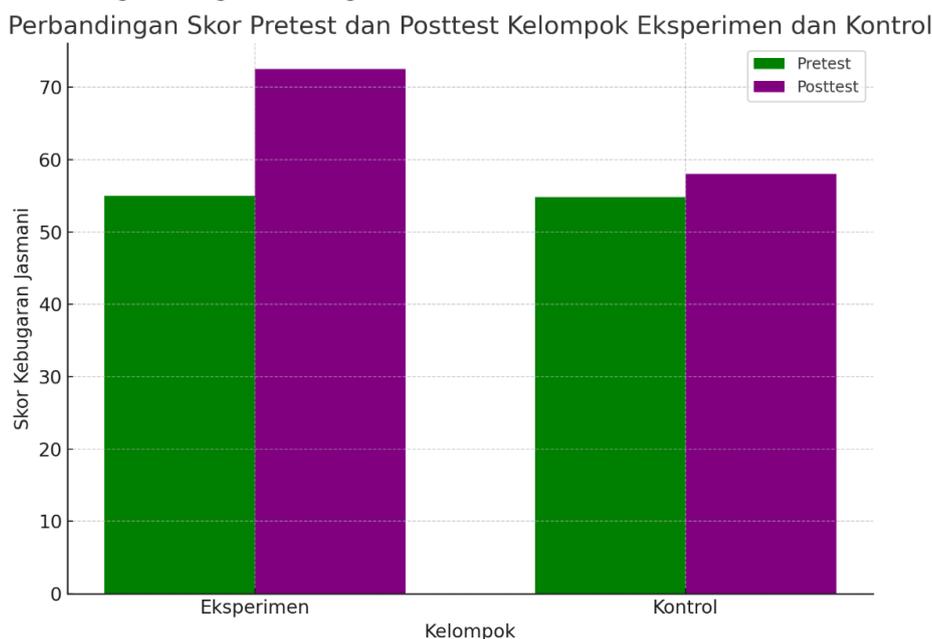
Kelompok	Pretest	Posttest
Eksperimen	55,00	72,50
Kontrol	54,80	58,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan circuit training mengalami peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani sebesar 17,50 poin. Sedangkan pada kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional hanya mengalami peningkatan sebesar 3,20 poin. Perbedaan peningkatan yang cukup besar antara kedua kelompok ini menegaskan bahwa circuit training efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Perbedaan hasil ini memberikan gambaran bahwa pembelajaran dengan model latihan yang terstruktur memberikan hasil yang lebih optimal. Peningkatan

kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen juga menunjukkan efektivitas latihan sederhana yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekolah.

Peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen disebabkan oleh sifat circuit training yang melibatkan berbagai komponen kebugaran secara menyeluruh, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Latihan yang dilakukan secara berulang dalam pola sirkuit mampu merangsang kerja otot dan sistem kardiovaskular secara konsisten, sehingga adaptasi fisik terjadi lebih optimal. Selain itu, variasi gerakan dalam setiap stasiun latihan membuat siswa tetap termotivasi dan terlibat aktif sepanjang sesi, tanpa merasa jenuh. Penyesuaian latihan dengan usia dan kondisi lingkungan sekolah juga membuat siswa merasa nyaman dan mampu mengikuti instruksi dengan baik, yang berkontribusi pada efektivitas program. Kombinasi antara keteraturan latihan, keterlibatan aktif, dan relevansi konteks lokal menjadi faktor utama dalam peningkatan signifikan kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen.

Sementara itu, perbandingan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kontrol akan di tampilkan dalam bentuk gambar grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Grafik pada Gambar 1 menggambarkan secara visual perbedaan skor pretest dan posttest pada kedua kelompok. Tampak jelas bahwa pada kelompok eksperimen, skor posttest mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan pretest. Sementara pada kelompok kontrol, perubahan skor tidak terlalu besar. Warna hijau pada batang pretest dan warna ungu pada batang posttest memberikan perbedaan visual yang membantu membandingkan hasil secara langsung. Selisih ketinggian batang pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang memperjelas efektivitas perlakuan yang diberikan. Visualisasi ini memperkuat hasil analisis statistik bahwa circuit training dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan circuit training mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara signifikan. Model latihan ini terbukti memberikan dampak yang lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional yang selama ini diterapkan di sekolah. Hal ini terjadi karena circuit training mengintegrasikan berbagai jenis aktivitas fisik dalam satu sesi latihan yang terstruktur, sehingga mampu melatih beberapa komponen kebugaran secara simultan. Selain itu, durasi latihan yang singkat namun intens membuat siswa tetap fokus dan aktif selama pembelajaran berlangsung. Pendekatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan menantang, yang pada gilirannya

meningkatkan partisipasi dan konsistensi siswa dalam mengikuti kegiatan fisik. Sumarno dan Imawati (2023) menegaskan bahwa *circuit training* merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang relatif singkat. Temuan dalam penelitian ini memperkuat hasil penelitian tersebut, khususnya pada siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan sarana olahraga. Model latihan yang sederhana dan variatif mendorong siswa untuk lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti setiap sesi latihan. Hal ini menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Circuit training yang diterapkan dalam penelitian ini dirancang dengan mempertimbangkan kondisi lapangan dan ketersediaan alat di sekolah. Andini et al., (2024) menyebutkan bahwa latihan sirkuit yang dirancang secara sederhana tetap mampu memberikan efek positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dalam pelaksanaannya, siswa terlibat aktif dalam serangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat minimal. Pola latihan ini mampu meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan siswa secara bersamaan. Selain itu, variasi latihan yang diberikan mampu mempertahankan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Faktor motivasi ini menjadi salah satu kunci keberhasilan program latihan yang diterapkan.

Perbedaan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa model pembelajaran konvensional kurang memberikan dampak yang optimal. Mustafa (2022) menekankan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton dan kurang terstruktur seringkali tidak mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara maksimal. Dalam penelitian ini, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran biasa hanya menunjukkan peningkatan yang minimal. Hal ini menunjukkan pentingnya penerapan model latihan yang lebih terstruktur dan sistematis seperti *circuit training*. Penerapan model ini tidak hanya efektif tetapi juga mudah diadaptasi pada kondisi sekolah dengan sarana terbatas. Penerapan *circuit training* juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa selama pembelajaran berlangsung. Mashud et al., (2022) menyatakan bahwa variasi gerakan dalam *circuit training* mampu meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini, siswa kelompok eksperimen menunjukkan semangat yang tinggi dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi latihan. Situasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani yang terjadi. Keterlibatan aktif siswa menjadi indikator keberhasilan penerapan model latihan ini. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif siswa memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang hanya bersifat demonstratif.

Selain efektif meningkatkan kebugaran jasmani, penerapan *circuit training* juga relevan untuk diterapkan dalam konteks wilayah pedesaan. Firdaus et al., (2024) mengungkapkan bahwa anak-anak di daerah pedesaan sering menghadapi keterbatasan fasilitas olahraga dan rendahnya program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur. Dalam penelitian ini, model *circuit training* yang digunakan tidak memerlukan alat yang rumit dan dapat dilaksanakan di lapangan sederhana. Hal ini memberikan solusi yang praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa tanpa bergantung pada fasilitas yang lengkap. Model ini dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif di sekolah-sekolah dengan keterbatasan sarana olahraga. Fauzan et al., (2024) menekankan pentingnya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis lingkungan agar lebih sesuai dengan kondisi riil di sekolah. Dalam penelitian ini, *circuit training* dirancang dengan memanfaatkan lingkungan sekolah secara optimal. Hal ini sejalan dengan kebutuhan pengembangan pembelajaran kontekstual yang mampu meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa. Model pembelajaran yang disesuaikan dengan lingkungan siswa terbukti lebih mudah diterima dan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran. Kondisi ini memberikan peluang bagi guru untuk mengembangkan inovasi pembelajaran yang sederhana namun berdampak signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Penelitian ini juga memberikan dukungan terhadap pentingnya penerapan metode latihan yang terstruktur dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penerapan metode latihan yang terstruktur dalam pembelajaran pendidikan jasmani merujuk pada penyusunan aktivitas fisik yang sistematis, dimulai dari pemanasan, inti latihan, hingga pendinginan. Setiap sesi latihan dirancang dengan durasi, intensitas, dan jenis gerakan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran serta karakteristik siswa. Latihan dilakukan secara

bertahap dan berulang dalam pola tertentu, seperti circuit training, sehingga siswa dapat beradaptasi secara optimal dan memperoleh hasil kebugaran yang terukur. Rahayu et al., (2024) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang terstruktur lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dibandingkan dengan metode pembelajaran yang bersifat bebas. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan circuit training sebagai metode pembelajaran terstruktur mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Peningkatan ini tidak hanya terjadi pada aspek fisik tetapi juga pada peningkatan partisipasi dan motivasi belajar siswa. Model pembelajaran terstruktur seperti circuit training memberikan kesempatan bagi guru untuk mengelola aktivitas fisik secara lebih efektif dan efisien.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa circuit training merupakan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, khususnya di wilayah pedesaan. Model ini mampu mengatasi keterbatasan fasilitas olahraga yang sering menjadi kendala dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di daerah. Dengan penerapan yang tepat, circuit training dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa secara bersamaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan pengambil kebijakan dalam merancang program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi lokal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model circuit training memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di wilayah pedesaan. Kelompok eksperimen yang mengikuti program circuit training menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Penerapan circuit training yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekolah terbukti efektif dan praktis untuk diterapkan di sekolah dengan keterbatasan fasilitas olahraga. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, model ini juga mampu meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa circuit training dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran yang relevan dan efektif bagi guru pendidikan jasmani, khususnya di sekolah dasar di daerah pedesaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas IV dan kelas V SD Inpres Sangiang yang telah memberikan dukungan serta berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dan pelaksanaan program latihan selama penelitian berlangsung. Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa adanya dana hibah eksternal. Dukungan dari lingkungan sekolah dan antusiasme siswa menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam penerapan model latihan yang efektif di sekolah-sekolah dengan keterbatasan fasilitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Rahman, A. (2025). Eksplorasi Tantangan Dan Peluang Integrasi Wearable Teknologi Dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 82-93.
- Andini, S. J., Farica, M. C., & Asmawulan, T. (2024). Belajar Sambil Bermain: Cara Sekolah Mendukung Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Early Childhood Research Journal (ECRJ)*, 7(2), 178-186. <https://doi.org/10.23917/ecrj.v7i2.8794>
- Aprilia, N., & Januarta, O. B. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa smp: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495-507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Chasani, R. N., Indarto, P., Sudarmanto, E., & Saputro, I. N. (2024). Analisis Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran Siswa: Systematic Literature

- Review. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1641 –. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1350>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fajri, A., Yulisatria, G., Malasar, C.A., Dongoran, M. F., & Siregar, F.S. (2025). Strategi Pembelajaran Efektif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 97-111. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3731>
- Fauzan, M. G., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Pembelajaran media audio visual dalam Pendidikan Jasmani: Systematic literatur review. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(2), 148-158. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i2/27>
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Firdaus, R.A., Rahmat, A., & Carsiwan. (2024). Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Taktis (Systematic Literature Review). *EDU RESEARCH*, 5(2), 96-107. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i2.179>
- Firmansah, M. W. (2021). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 91-100.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education 10th ed*. McGraw-Hill Education.
- Mappanyukki, A.A., & Aksir, M.I. (2025). Analisis Komprehensif Model Latihan Fisik dalam Cabang Olahraga Atletik : Tinjauan Literatur. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2385-2393. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4091>
- Marpaung, R. E. R., Suharti, S., & Muhyi, M. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 14–18. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.4928>
- Mashud, M., Muhammad, R., Mu'arifin, M. A., Didik, P., Afri, T., & Wulandari, A. (2022). Model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kecakapan kolaborasi siswa di indonesia: Article review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78-94. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11973>
- Masino, M., Syarif, A., & Sari, D. T. (2025). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Purnama Ayah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 169-174.
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213-225. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Muzakki, A., Kobandaha, F., Annas, A. N., & Arifin, B. (2024). Tantangan dan Peluang Integrasi Pendidikan Jasmani dalam Kurikulum Pendidikan Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 8511–8521. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15917>
- Noerpratomo, R. H., Robandi, B., & Fitri, M. (2024). Pedagogi Olahraga dan Kebugaran Anak Usia Dini: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 287-294. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2662>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Puspitaningrum, D. C. (2024). Analisis tantangan dan peluang pendidikan jasmani dalam implementasi kurikulum sekolah dasar: Systematic literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 631-644).

- Rahayu, A. A., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Hubungan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Berpikir Kritis Siswa (Systematic Literature Review). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 839-851. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i2.1901>
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung*: Alfabeta.
- Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan bakat untuk atlet di usia muda: Pembahasan dalam pendekatan spesialisasi awal versus multilateral. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 3(2), 99-108. <https://doi.org/10.28926/pej.v3i2.1014>
- Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa: Tinjauan Literatur. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 678-687).
- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270-281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>
- Woro, S. B., Ariansyah, S. Z., & Mursyid, A. F. (2024, December). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Ekstrakurikuler Futsal Usia 16-19 Tahun: Systematic Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 306-316).
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/182>