

Available online to <https://journal.apopi.org/index.php/jpa>

APOPI

ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI



## Peningkatan pembelajaran gerak lokomotor menggunakan Model Aktivitas Sirkuit (MAS) melalui pos kemampuan anak siswa sekolah dasar

### *Improved locomotor motion learning using the Circuit Activity Model (MAS) through the post ability of elementary school children*

Karlina Dwijayanti<sup>a</sup>, Agus Supriyoko<sup>b</sup>

<sup>a,b</sup> Physical Education Health and Recreation, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia  
email: <sup>a</sup>karlinadwijayanti87@gmail.com, <sup>b</sup>agussupriyoko2@gmail.com

#### Article Info:

##### Article history:

Received 29 June 2020

Revised 26 July 2020

Accepted 28 July 2020

##### Kata Kunci:

gerak lokomotor,  
model aktivitas sirkuit,  
kemampuan anak

##### Keywords:

locomotor motion,  
circuit activity model,  
ability of children

#### APA style in citing this article:

Dwijayanti, K. & Supriyoko, A. (2020). Peningkatan pembelajaran gerak lokomotor menggunakan Model Aktivitas Sirkuit (MAS) melalui pos kemampuan anak siswa sekolah dasar. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(2), 91-101.

#### ABSTRAK

Gerak lokomotor yang baik akan meningkatkan perkembangan gerakan otot-otot besar sehingga perkembangan anak menjadi optimal. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan pembelajaran gerak lokomotor dengan model aktivitas sirkuit (MAS) melalui pos kemampuan anak pada siswa kelas 2 SDN 01 Ngasem Colomadu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pelaksanaan berjumlah 22 siswa. Berdasarkan hasil penelitian, Penerapan model pembelajaran model aktivitas sirkuit (MAS) melalui pos kemampuan anak, sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor pelajaran olahraga siswa kelas dua SDN 01 Ngasem Colomadu. Hasil analisis yang diperoleh dari pra siklus, siklus I dan siklus II selalu mengalami peningkatan. Peningkatan pembelajaran gerak lokomotor siswa tersebut dapat dilihat dari pemberian tes seperti *Pre Test*, Siklus I, dan Siklus II. Pada siklus I, kemampuan gerak lokomotor siswa mencapai kriteria tuntas yaitu 16 siswa dari 22 siswa atau sebesar 72,72%. Pada siklus II, kemampuan gerak lokomotor siswa mencapai kriteria tuntas yaitu 16 siswa dari 22 siswa atau sebesar 81,82%. siswa yang telah mencapai kriteria tuntas meningkat dari siklus I 72,72% menjadi 81,82%. Dengan metode aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak dapat meningkatkan gerak lokomotor pada siswa kelas 2 SDN 01 Ngasem Colomadu.

#### ABSTRACT

Good locomotor motion will increase the development of large muscle movements so that the child's development is optimal. The purpose of this study was to determine the increase in locomotor motion learning with the circuit activity model (MAS) through the post of the ability of children in grade 2 students of SDN 01 Ngasem Colomadu. This research uses the Classroom Action Research (CAR) method of 22 students. Based on the results of the study, the application of the circuit model (MAS) learning model through the children's ability post, is very good for improving the learning outcomes of locomotor motion sports lessons in the second grade students of SDN 01 Ngasem Colomadu. The analysis results obtained from the pre cycle, cycle I and cycle II always increase. The improvement in student locomotor motion learning can be seen from the provision of tests such as *Pre Test*, Cycle I, and Cycle II. In the first cycle, the locomotor motion ability of students reached the completion criteria of 16 students from 22 students or 72.72%. In the second cycle, the locomotor motion ability of students reached the completion criteria, 16 students out of 22 students or 81.82%. students who have reached the completion criteria increased from the first cycle to 72.72% to 81.82%. With the circuit activity method through the post the child's ability to improve locomotor motion in grade 2 students at SDN 01 Ngasem Colomadu.

## 1. Pendahuluan

Pembelajaran yang diterapkan untuk anak di sekolah dasar harus disesuaikan dengan usia dari anak tersebut, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena didalam penjas mempunyai peranan selain meningkatkan jasmani, meningkatkan prestasi dari suatu cabang olahraga tertentu juga pembinaan mental maupun membentuk karakter siswa. Menurut Winkel (2009) hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai siswa di mana setiap kegiatan belajar dapat menimbulkan suatu perubahan yang khas. Bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, *neuromuskular*, intelektual, dan sosial (Ade Mardiana, Purwadi, 2012). Proses penyampaian materi pendidikan jasmani disajikan dengan cara atau model-model permainan dengan pendekatan yang efektif (Bhayangkara, 2018). Menurut Badan Standar Nasional pendidikan (2006), salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut (Hanief & Sugito, 2015) Gerak dasar mempunyai peran penting dalam pembelajaran penjas terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari lompat lempar. Kemampuan gerak dasar ini dapat diterapkan dalam permainan olahraga, serta aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari (Puharini, 2019). Sulistiawati (2017) juga mengatakan bahwa gerak dasar sangat berperan penting untuk kesehatan tubuh karena menggunakan kerja otot-otot besar sesuai pertumbuhan anak. Keterampilan gerak dasar yang baik dapat tercapai dengan cara latihan yang teratur dan tertata dimana perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman melalui pendidikan (Wulan, 2015).

Menurut Hidayat (2017) perkembangan gerak dimasa anak-anak sangat menonjol, terutama pada kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor maupun manipulatif, penyempurnaan gerakan terjadi pada masa anak-anak, menjelang remaja gerak yang dilakukan semakin kompleks bisa dikuasai dengan kemampuan dengan memanfaatkan kemampuan gerakannya sesuai kebutuhan dan pada awal masa dewasa organ tubuh mencapai puncak kematangan dari perkembangan fungsi serta fisiknya. Pembelajaran penjas dilakukan oleh guru dan siswa, guru berperan penting dalam menciptakan suasana yang menyenangkan siswa mau melakukan gerakan sesuai arahan dari guru secara teori kelihatannya mudah untuk dilaksanakan, Menurut Mulyasa (2008) bahwa guru harus pandai memilih metode yang digunakan dalam proses pembelajaran siswa, tetapi kenyataan dilapangan banyak guru mengalami kesulitan sehingga siswa mengalami kejenuhan dan tidak tertarik untuk melaksanakan pembelajaran. Dinas Pendidikan Jawa Tengah mengatakan bahwa hasil pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna untuk menilai peserta didik maupun dalam pengambilan keputusan lainnya. Dari hasil

pengamatan di SD Negeri 01 Ngasem kelas 2 pembelajaran pendidikan jasmani tentang gerak dasar pada saat pembelajaran antusias siswa masih kurang siswa belum menguasai gerak lokomotor sehingga dapat menurunkan keterampilan dan kemampuan gerak siswa yang dapat mempengaruhi hasil pembelajaran. Gerak lokomotor itu sendiri adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain baik horizontal maupun vertical diantaranya gerak sedang jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, memanjat dan lain-lain (Mahendra, 2007). Dengan gerak lokomotor siswa mampu secara efektif melakukan gerak secara eksplorasi tentang dunianya. Menurut Duffour et al. (2017) mengatakan bahwa model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan peserta didik adalah sangat penting karena peserta didik harus diajarkan gerak dasar dari sebuah pembelajaran sehingga memiliki unsur gerakan yang benar. Namun dari model pembelajaran permainan ini siswa harus memahami keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai. Menurut Supriyanto (2013) bahwa model aktivitas sirkuit (MAS) dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam menerima pelajaran sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan.

Pembelajaran menggunakan model aktivitas sirkuit merupakan model pembelajaran dengan mengkombinasikan gerak lokomotor seperti berlari dengan aktivitas yang berupa pos-pos atau sirkuit melalui pos kemampuan anak. Model aktivitas sirkuit ini merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan gerak-gerak lokomotor dalam bentuk permainan yang menyenangkan disetiap posnya. Dengan bermain anak-anak akan dapat mengembangkan fisik, mental, emosional, intelektual dan sosial anak seusia mereka. Naluri bermain dari dalam diri mereka seolah tidak bisa ditekan begitu saja. Bermain merupakan suatu kebutuhan yang tak ubah seperti kebutuhan dasar lainnya, sebagian besar kehidupan anak dihabiskan untuk bermain. Karena itu diharapkan bahwa bermain merupakan wahana anak bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain. Melalui model aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak, anak diberikan kebebasan untuk mengekspresikan kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hasanah (2016) mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak yang dapat menimbulkan kesenangan/ kepuasan terhadap diri sendiri. Melalui bermain anak aktif bergerak sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan unsur kompetitif, mengembangkan kerjasama, dan mengembangkan skill. Menurut Dwijayanti & Hakim (2020) bahwa latihan sirkuit atau pembelajaran sirkuit itu dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat tergantung pelatih atau guru memodifikasi gerakan disetiap posnya. Aktivitas sirkuit merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau pos latihan yang disusun secara berurutan dan bertujuan meningkatkan kesegaran umum. Dalam jurnal yang diterbitkan the American College of Cardiology, Michael H. Kelemen et al. (1986) *circuit training* merupakan program latihan yang mengharuskan para pesertanya untuk melakukan suatu kegiatan latihan dalam waktu yang singkat, menggunakan beban dalam level yang sedang, repetisi yang

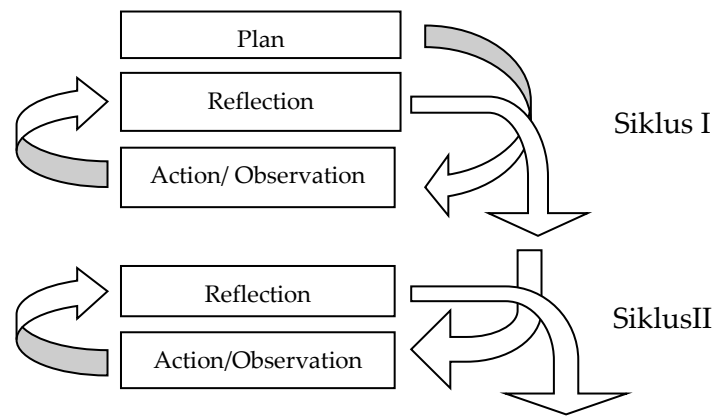
tinggi, dan waktu istirahat yang singkat. Program latihan ini akan mampu memberikan suatu tantangan baru bagi otot dan sistem kardiovaskuler. Untuk dapat melatih atau berlatih secara efisien adalah melalui latihan sirkuit. Menurut Ardika & Sudarmaka (2015) *circuit training* merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian stasiun atau pos yang disetiap stasiunnya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan secara lebih sistematis dan terarah. Kelebihan yaitu: (1) Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan aerobik; (2) Melatih semua anggota tubuh (*total body workout*); (3) Ketahanan, daya tahan otot akan terlatih dan kemampuan adaptasi meningkat; (4) Membentuk otot yang terdefinisi jelas dan kering; (5) Waktu yang digunakan untuk *circuit* lebih cepat daripada waktu yang digunakan untuk *gym*; (6) Tidak memerlukan alat *gym* yang mahal; (7) Dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan; (8) Dapat dilakukan secara berkelompok, dengan orang-orang yang lebih berpengalaman membantu para pemula dan dengan pengawasan instruktur fitness; dan (9) Dapat disesuaikan sesuai dengan latihan yang anda sukai.

Sementara kelemahan latihan sirkuit yaitu dapat menurunkan berat badan melalui pembakaran lemak. Ini bukan jenis yang sedang untuk orang-orang yang sedang meningkatkan berat badan. Karena latihan ini biasanya dilakukan secara berkelompok, dan ada kecenderungan bahwa mungkin ada beberapa yang tidak bisa pergi latihan bersama dan mungkin juga tidak dapat mengikuti latihan dengan benar.

Pengaruh dari aktivitas sirkuit terhadap gerak lokomotor untuk siswa disini adalah dengan aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak yang dirancang secara sistematis yang mudah disetiap posnya sehingga anak akan menjadi tertarik dan antusias dalam proses pembelajaran. Model aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak ini terdiri dari 5 item pos yaitu lari bolak balik menangkap teman, lari ekor keledai, estafet berantai lempar tangkap bola beracun dan lompat kodok diharapkan dapat meningkatkan gerak lokomotor siswa. Model yang diberikan disesuaikan dengan kondisi siswa dan kemampuan dari anak Sekolah Dasar kelas 2 dengan pos-pos yang dirancang semenarik mungkin, menyenangkan dan tidak memberatkan siswa dalam melakukan gerak disetiap posnya.

## 2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (Kristiyanto, 2010) (PTK). Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi dan dilakukan dalam dua siklus yang terdiri dari tiga pertemuan. Hasil refleksi terhadap tindakan yang dilakukan akan digunakan kembali untuk merevisi rencana pembelajaran jika ternyata tindakan yang dilakukan belum berhasil memecahkan masalah, seperti gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Siklus PTK sebagai prosedur Mikro  
(Kristiyanto, 2010)

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Ngasem Colomadu. Waktu penelitiannya dilaksanakan pada bulan februari dan maret 2020. Subyek penelitian ini berjumlah 22 siswa. Teknik pengumpulan data ini menggunakan teknik penilaian tes praktik dan non tes berupa penilaian observasi. Teknik penilaian tes praktik dilakukan pada akhir pelajaran, peserta didik diminta melakukan tes praktik. Uji validitas merupakan suatu cara untuk menentukan suatu keabsahan data yang diperoleh. Dalam hal ini, untuk meningkatkan validitas data yang diperoleh, peneliti menggunakan triangulasi data. Alat pengumpulan data yaitu dengan butir soal dalam pelaksanaan praktek dan lembar observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran yakni partisipasi siswa dalam pembelajaran teknik dasar menggiring bola. Dalam penelitian ini jenis data yang dianalisis yaitu kemampuan berdasarkan pengamatan gerak lokomotor dengan model aktivitas sirkuit yang dianalisis dengan mencari rata-rata nilai dari ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi dengan menjumlahkan nilai dari ketiga ranah.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis dengan menggunakan prosentase untuk melihat peningkatan hasil belajar pembelajaran gerak lokomotor dengan model aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak dalam kegiatan pembelajaran. Hasil belajar pembelajaran gerak lokomotor dengan model aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak dianalisis dengan menjumlahkan nilai dari tiga aspek. Kemudian dikategorikan dalam batas tuntas dan tidak tuntas berdasarkan KKM.

### 3. Hasil dan Pembahasan

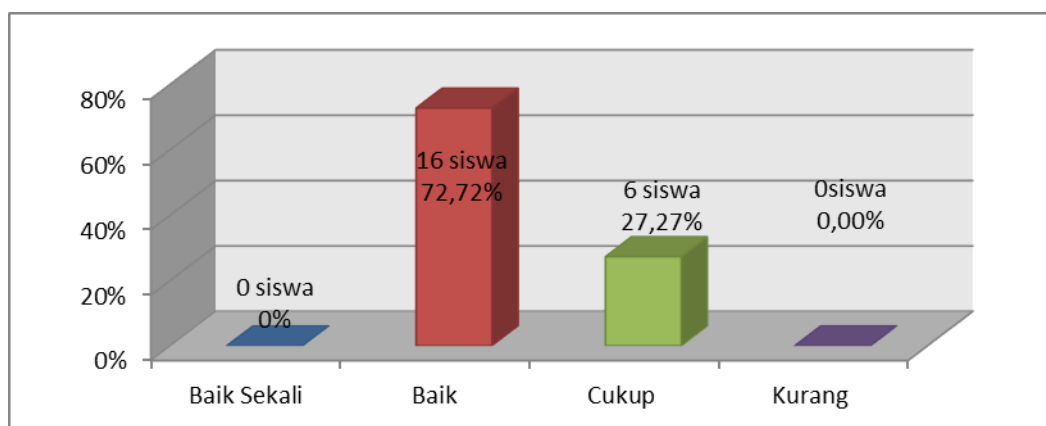
Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas ini, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan.

### Deskripsi Data Siklus I

Selama pelaksanaan siklus I peneliti dan kolabolator telah melakukan pengambilan nilai yang telah disepakati dalam tes di RPP. Hasil belajar gerak lokomotor di SD Negeri 01 Ngasem Colomadu setelah diberikan siklus I menggunakan model aktivitas sirkuit (MAS) pos kemampuan anak disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Data Hasil Belajar Gerak Locomotor Setelah Menggunakan MAS Pos Kemampuan Anak Siklus 1.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
90 – 100	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
75 – 89,9	Baik	Tuntas	16	72,72%
60 – 74,9	Cukup	Tidak Tuntas	6	27,27%
< 60	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			22	100%



Gambar 1. Perbandingan hasil belajar gerak lokomotor setelah menggunakan MAS pos kemampuan anak Siklus 1.

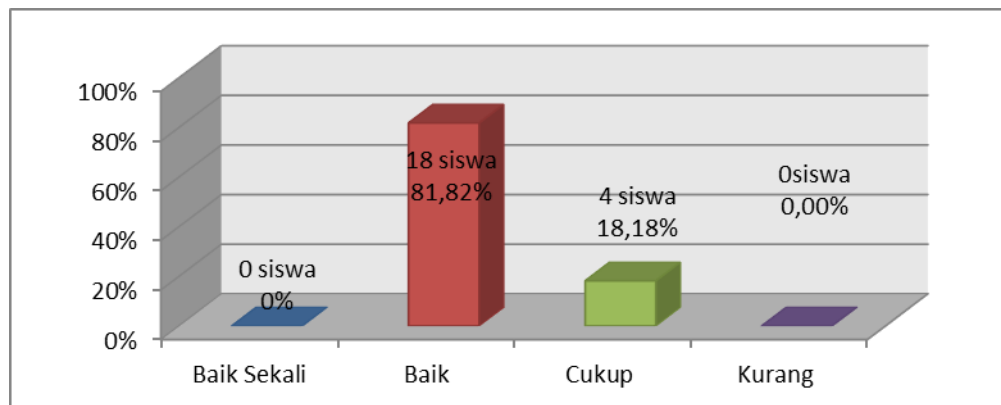
Berdasarkan hasil deskripsi data awal, hasil belajar gerak lokomotor di SD Negeri 01 Ngasem Colomadu setelah diberikan siklus 1 adalah Baik Sekali dengan prosentase sebesar 0%, Baik 72,72%, Cukup sebesar 27,27%, dan Kurang sebesar 0%, dan Kurang Sekali sebesar 0%. Sejumlah 16 siswa telah masuk katagori Tuntas, sedangkan 6 siswa Tidak Tuntas.

### Deskripsi Data Siklus II

Selama pelaksanaan siklus 2 peneliti dan kolabolator juga telah melakukan pengambilan nilai yang telah disepakati dalam rubrik penilaian RPP. Hasil belajar gerak lokomotor di SD Negeri 01 Ngasem Colomadu setelah diberikan siklus 2 menggunakan model aktivitas sirkuit (MAS) pos kemampuan anak disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Belajar gerak lokomotor setelah menggunakan MAS pos kemampuan anak Siklus I.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
90 – 100	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
75 – 89,9	Baik	Tuntas	18	81,82%
60 – 74,9	Cukup	Tidak Tuntas	4	18,18%
< 60	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
	Jumlah		22	100%



Gambar 2. Deskripsi Data Hasil Belajar Perbandingan Hasil Belajar Gerak Locomotor Setelah Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit (MAS) Pos Kemampuan Anak Siklus 2.

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, hasil belajar gerak lokomotor di SD Negeri 01 Ngasem Colomadu setelah diberikan siklus 2 adalah Baik Sekali dengan prosentase sebesar 0%, Baik sebesar 81,82%, Cukup sebesar 18,18%, Kurang sebesar 0%, dan Kurang Sekali sebesar 0%. Sejumlah 18 siswa telah masuk kriteria Tuntas, sedangkan 4 siswa Tidak Tuntas.

Dari hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan pembelajaran gerak lokomotor dan hasil belajar siswa dengan model aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak pada siswa kelas II SD Negeri 01 Ngasem Colomadu.

Disamping mempengaruhi peningkatan pembelajaran gerak lokomotor siswa, penggunaan model aktivitas sirkuit melalui pembelajaran pos kemampuan anak pada tiap posnya juga berpengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani anak, pemahaman gerak lokomotor anak dan sikap siswa selama proses tindakan pada siklus I dan II.

Pengaruh terhadap unjuk kerja, pemahaman gerak lokomotor anak dan sikap siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani tercermin dalam tabel peningkatan hasil belajar siswa tersebut:

Tabel 3. Hasil Perbandingan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Siswa Sebelum Dan Setelah Diberikan Tindakan Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Melalui Pos Kemampuan Anak Siklus I Dan Siklus II

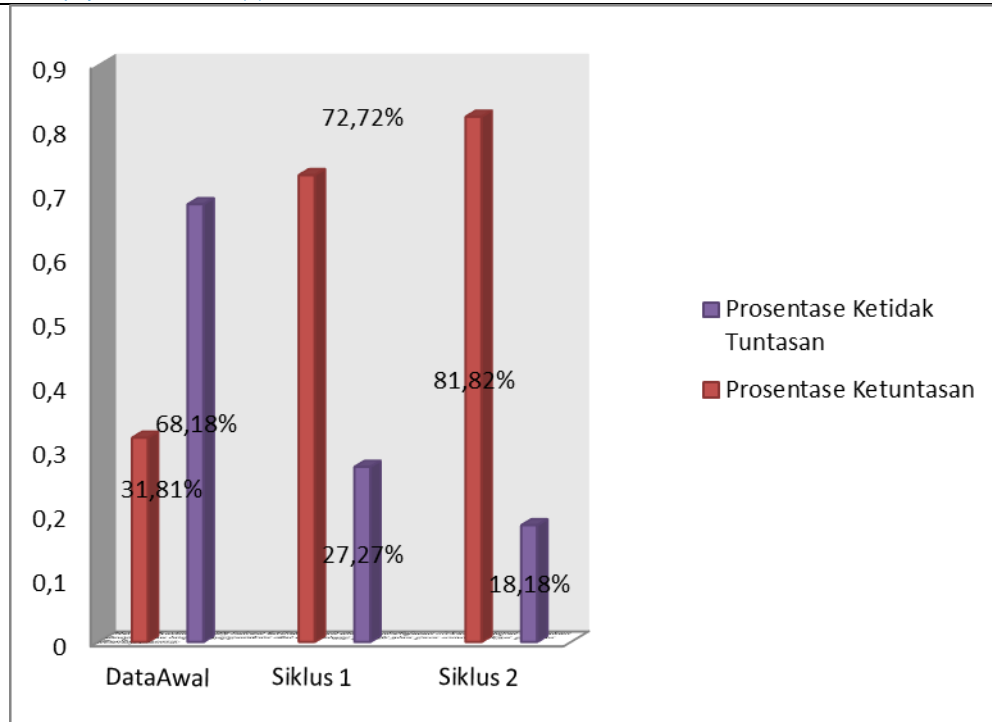
Rentang Nilai	Keterangan	Awal	Siklus I	Siklus II
90 – 100	Baik Sekali	0%	0%	0%
75 – 89,9	Baik	31,81%	72,72%	81,82%
60 – 74,9	Cukup	68,18%	27,27%	18,18%
< 60	Kurang Sekali	0%	0%	0%
	Jumlah	100%	100%	100%

Kondisi awal siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal. Pembelajaran gerak lokomotor di SD Negeri 1 Ngasem Colomadu sudah berjalan sesuai dengan rencana pembelajaran akan tetapi ada kendala yang ditemukan beberapa siswa masih ragu-ragu dan kelihatan bingung pada saat melaksanakan 5 pos kemampuan anak yang disampaikan guru dan siswa masih kurang memahami tentang tugas yang diberikan guru, sehingga kelihatan canggung dan bingung. Solusi yang disepakati antara observer dengan guru adalah memilih lima siswa yang paling menonjol pada saat pembelajaran untuk dijadikan pemimpin team dan diberi kepercayaan membimbing teman melaksanakan 5 pos kemampuan anak. Setelah mendapatkan tindakan pada siklus I terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada siswa yang mencapai hasil belajar dengan kriteria Baik sebesar 72,72% dan meningkat menjadi 81,82% pada siklus II. Pada siklus I yang masuk pada kriteria Cukup sebanyak 27,27% atau 6 anak yang tidak tuntas dan siklus II yang masuk pada kriteria Cukup hanya ada 27,27% atau 4 siswa yang masih masuk dalam kriteria cukup. Sementara itu pada kriteria Kurang Sekali tidak menunjukkan perubahan sama sekali pada akhir siklus II. Hal tersebut juga terlihat pada tingkat ketuntasan hasil belajar gerak lokomotor di SD Negeri 1 Ngasem Colomadu. Peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar gerak lokomotor dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Perbandingan Ketuntasan (KKM) Hasil Belajar gerak lokomotor Sebelum dan Setelah Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Melalui Pos Kemampuan Anak Siklus I dan Siklus II.

Keterangan	Prosentase		
	Data awal	Siklus I	Siklus II
Tuntas	7 Siswa	23 Siswa	28 Siswa
Prosentase Ketuntasan	31,82%	71,87%	87,5%
Tidak Tuntas	15 Siswa	9 Siswa	4 Siswa
Prosentase Ketidaktuntasan	68,18%	27,27%	18,18%





Gambar 3. Perbandingan Hasil Belajar Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Pada kondisi awal dicapai hasil ketuntasan belajar yang kurang sejumlah 31,82% yang masuk katagori Tuntas. Pada siklus I terjadi peningkatan sejumlah 16 siswa telah mencapai kriteria Tuntas, sedangkan 6 siswa lainnya belum. Dan pada akhir siklus II sejumlah 18 siswa telah mencapai kriteria Tuntas, sedangkan 4 siswa lainnya belum. Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa penggunaan model aktivitas sirkuit melalui pos kemampuan anak pada materi pembelajaran gerak lokomotor dapat meningkatkan hasil belajar pembelajaran gerak lokomotor di SD Negeri 1 Ngasem Colomadu.

#### 4. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas II SD Negeri 01 Ngasem Colomadu dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan iterpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dijabarkan diperoleh simpulan bahwa dengan model aktivitas sirkuit melalui pembelajaran pos kemampuan anak sangat baik untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dan meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dari hasil analisis yang dilakukan, diperoleh peningkatan yang cukup signifikan pada siklus I dan siklus II. Pada siklus I, kemampuan gerak lokomotor siswa mencapai kriteria tuntas yaitu 16 siswa dari 22 siswa atau sebesar 72,72%. Pada siklus II, kemampuan gerak lokomotor siswa mencapai kriteria tuntas yaitu 18 siswa dari 22 siswa atau sebesar 81,82%. Pada nilai pembelajaran pendidikan jasmani, siswa yang telah mencapai kriteria tuntas meningkat dari siklus I 72,72% menjadi 81,82%.

## 5. Referensi

- Ade Mardiana, P. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (sepuluh). Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Ardika, I. M. Y., Kanca, I. N., Sudarmada, I. N., & Or, S. (2015). Pengaruh circuit training terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v3i1.5478>
- Badan Standar Nasional pendidikan. (2006). *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: BNSP.
- Bhayangkara, C. D. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor dengan Pola Pendekatan Bermain SD Al Hanief Kota Bekasi. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>
- Dinas Pendidikan Jawa Tengah. (n.d.). *Materi Fasilitasi Teaching Clinic Pasca Sertifikasi Guru SD Tingkat Provinsi Jawa Tengah*. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah.
- Duffour, C., Zakari, S., Imorou, I. T., Thomas, O. A. B., Djaouga, M., Arouna, O., Machines, S. V. (2017). Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan Model Aktivitas Sirkuit untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas X-I SMA N I Pulokulon. *Jurnal PINUS*. <https://doi.org/10.1177/0309133309346882>
- Dwijayanti, K., & Hakim, A. R. (2020). *Aerobic Training Models: Circuit and Body Language Towards Reduction of Fat Body Viewed from Mother Body Weight*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.128>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60-73. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21-29. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Kelemen, M. H., Stewart, K. J., Gillilan, R. E., Ewart, C. K., Valenti, S. A., Manley, J. D., & Kelemen, M. D. (1986). Circuit weight training in cardiac patients. *Journal of the American College of Cardiology*. [https://doi.org/10.1016/S0735-1097\(86\)80256-X](https://doi.org/10.1016/S0735-1097(86)80256-X)
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani&Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Mulyasa. (2008). *Sertifikasi Guru Dalam Proses pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Puharini, E. (2019). *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi gerak Dasar Non Lokomotor Melalui Permainan Hindball Pada Kelas III Sekolah Dasar dengan Menggunakan Pendekatan TPSR Tahun 2018*. UNNES.
- Sulistiawati, R. (2017). *Mengembangkan Kemampuan Motork Kasar Anak Melalui Gerak Lokomotor di Taman Kanak-kanak Widya Bhakti Tanjung Senang Bandar Lampung*. Universitas Islam Raden Intan Lampung.
- Supriyanto. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Dengan menggunakan Model Aktivitas Sirkuit Pada Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 10 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013. *Phederal : Pysical Education, Health, and Recreation Journal*, 1(1).
- Winkel, W. (2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abad.
- Wulan, D. S. A. (2015). Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi ( Penelitian Tindakan di TK B Jihan Ulfani Kecamatan Medan Marelan Tahun 2014 / 2015 ). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*.