

## PENGARUH LATIHAN METODE BERMAIN DAN SIRKUIT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SD NEGERI 08 PARAK GADANG

M Hamdi<sup>1</sup>, Ardo Okilanda<sup>2</sup>, Umar<sup>3</sup>, Romi Mardela<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang,  
Indonesia

Email: [m.hamdi54096@gmail.com](mailto:m.hamdi54096@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*), yang dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2025 di SD Negeri 08 Parak Gadang. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, berjumlah 14 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, sedangkan analisis data dilakukan dengan uji beda mean (uji *t*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan metode bermain memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, dibuktikan dengan nilai *thitung* 5,53 lebih besar dari *tabel* 1,96. Latihan sirkuit juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa dengan nilai *thitung* 12,05 lebih besar dari *tabel* 1,96. Namun demikian, hasil uji perbandingan menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, dengan nilai *thitung* 0,63 lebih kecil dari *tabel* 1,96. Dengan demikian, kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal.

**Keywords:** Latihan Metode Bermain; Latihan Sirkuit; Kebugaran Jasmani; Futsal; Sekolah Dasar

### PENDAHULUAN

Pendidikan dasar memegang peranan penting dalam membentuk kualitas individu sejak usia dini dan menjadi faktor penentu keberhasilan pada jenjang pendidikan selanjutnya. Prestasi belajar siswa di sekolah dasar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan mereka di tingkat pendidikan menengah hingga perguruan tinggi (Yoder, 2021). Sejalan dengan pandangan tersebut, Dolinsky & Dolinskaya (2018) menegaskan bahwa keberhasilan remaja diperlukan pada mutu pendidikan dasar yang mencakup efektivitas metode pembelajaran serta kualitas lingkungan belajar. Oleh karena itu, pendidikan sekolah dasar menjadi fondasi utama dalam pengembangan sumber daya manusia dengan penekanan pada pengembangan kemampuan dan keterampilan siswa secara optimal. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memiliki peran yang tidak dapat dipisahkan karena berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan fisik siswa untuk menjalani aktivitas sehari-hari serta menghadapi berbagai tuntutan tugas dan pekerjaan di masa mendatang (Edmizal, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, peningkatan kualitas pendidikan di sekolah dasar menjadi hal yang sangat penting karena jenjang ini memiliki peran strategis dalam pembangunan sumber daya manusia Indonesia. Upaya tersebut diarahkan pada pengembangan kemampuan dan keterampilan siswa secara menyeluruh, salah satunya melalui peningkatan kebugaran tubuh yang berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial, sehingga anak memiliki kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam konteks tersebut, olahraga dapat dipandang sebagai sarana penting dalam pengembangan kemampuan fisik, keterampilan, serta aspek mental individu (Mardela, 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh, suasana hati, kemampuan sosial, serta membentuk karakter positif sejak usia dini (Bukvic, 2021). Selain itu, tingkat aktivitas fisik yang memadai juga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anak dan remaja, baik pada

masa sekarang maupun di masa yang akan datang (Suryadi et al., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, pengembangan aspek psikologis seperti rasa percaya diri perlu mendapat perhatian karena kepercayaan diri yang baik dapat meningkatkan motivasi intrinsik individu, sehingga mendorong pencapaian kinerja dan prestasi yang optimal (Sin, 2017).

Metode latihan fisik yang efektif dan efisien dapat diterapkan melalui pendekatan bermain dan latihan sirkuit karena tidak memerlukan waktu pelaksanaan yang lama. Pendekatan ini mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam menyelesaikan tugas gerak serta menjadi solusi atas keterbatasan sarana dan prasarana melalui modifikasi aktivitas dalam bentuk permainan kecil yang diarahkan pada pengembangan komponen kebugaran Fisik. Penelitian Ovsyannikova et al., (2021) menunjukkan bahwa metode bermain merupakan aktivitas fisik yang menyenangkan dan interaktif, sehingga tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dan keterlibatan peserta secara berkelanjutan dalam program kebugaran. Dalam konteks latihan fisik, salah satu indikator kebugaran yang penting adalah daya tahan, di mana individu atau atlet yang memiliki daya tahan yang baik mampu pulih lebih cepat setelah latihan sehingga kondisi tubuh kembali mendekati keadaan sebelum latihan dalam waktu yang relatif singkat (Umar & Fadilla, 2019). Oleh karena itu, pencapaian tujuan latihan sangat ditentukan oleh peningkatan kinerja yang diperoleh melalui tahapan latihan yang disusun secara sistematis dan dilaksanakan sesuai dengan prinsip serta aturan latihan yang telah ditetapkan (Okilanda et al., 2020: 15).

Penelitian Fayed et al., (2022) menunjukkan bahwa latihan sirkuit memungkinkan peserta didik mengajarkan berbagai gerakan secara menyenangkan sehingga efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik. Selain itu, metode ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan kolaboratif, yang mendorong peserta didik untuk saling mendukung dalam proses belajar. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, kebugaran jasmani merupakan bagian dari olahraga pendidikan yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab I Pasal 1 ayat 11, yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan untuk mengembangkan pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, serta kebugaran fisik. Pendidikan olahraga berfokus pada pencapaian tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di sekolah. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan fisik siswa sekaligus menciptakan pembelajaran yang menarik dan bermakna. Selain manfaat fisik, aktivitas olahraga juga berfungsi sebagai sarana pembentukan individu yang sehat, kuat, dan berdaya saing, serta berkontribusi dalam pengembangan karakter positif melalui interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan olahraga dan mempengaruhi perkembangan peserta didik (Purnomo et al., 2020).

Dorongan psikologis siswa untuk aktif dalam pembelajaran PJOK mempengaruhi tingkat partisipasi dalam latihan, yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisiologis seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, dan kapasitas aerobik (Umar, 2007). Namun pelaksanaan PJOK yang umumnya hanya satu kali dalam seminggu menyebabkan keterbatasan waktu untuk mengembangkan kebugaran secara optimal, terutama jika tidak didukung oleh aktivitas fisik tambahan di luar jam pelajaran. Kondisi tubuh yang bugar berpengaruh positif terhadap produktivitas dan keberhasilan belajar siswa, karena individu dengan tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung tidak mudah mengalami kelelahan dan memiliki kinerja belajar yang lebih optimal (Hartono & Akhiruyanto, 2019).

Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan kebugaran yang rendah, terutama dalam menunjang keberhasilan belajar siswa. Kondisi fisik yang optimal mampu meningkatkan semangat, produktivitas, serta kinerja belajar. Oleh karena itu, penerapan pendidikan jasmani dan kesehatan pada seluruh jenjang pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kebugaran fisik peserta didik

secara menyeluruh. Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani telah diterapkan sejak sekolah dasar, setiap siswa memiliki tingkat kebugaran yang bervariasi. Variasi tersebut dipengaruhi oleh jenis aktivitas fisik, kondisi kesehatan, usia, jenis kelamin, intensitas latihan, serta status gizi individu (Hartono & Akhiruyanto, 2019). Kebugaran Jasmani atau kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Clouse et al., 2013). Selain itu, kebugaran mencerminkan kapasitas tubuh untuk beraktivitas dengan energi yang memadai, yang didukung oleh komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung-paru, dan kelenturan tubuh (Liusnea, 2020). Dalam upaya meningkatkan kebugaran tersebut, latihan fisik melalui aktivitas olahraga memiliki peran penting, tidak hanya dalam meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan diri, membentuk pola hidup sehat, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar melalui aktivitas fisik dan olahraga (Lesmana & Broto, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama aktivitas fisik dan asupan gizi. Frekuensi aktivitas fisik yang lebih tinggi berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, gizi seimbang berperan penting dalam menunjang kondisi fisik, yaitu terpenuhinya kebutuhan zat gizi utama seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Khomich & Kopytko, 2022). Penelitian Yusfita (2024) di salah satu sekolah dasar di Kota Padang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki status gizi dan tingkat aktivitas fisik yang kurang optimal. Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan aktivitas fisik dan status gizi siswa, sehingga diperlukan program terpadu yang mengombinasikan intervensi gizi dan aktivitas olahraga secara terstruktur di sekolah dasar.

Tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan lingkungan. Kondisi ekonomi berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan layanan kesehatan, sedangkan lingkungan tempat tinggal turut memengaruhi kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap kondisi fisiologis, seperti suhu, kelembapan, dan ketinggian wilayah (Nurajab, 2019). Lingkungan masyarakat menjadi ruang utama aktivitas gerak anak, sehingga sangat menentukan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Kondisi iklim, khususnya suhu udara yang tinggi seperti di Kota Padang, dapat mengurangi minat anak untuk beraktivitas fisik. Selain itu, lingkungan sekolah juga memiliki peran strategis dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Perkembangan zaman telah mengubah pola hidup masyarakat, khususnya di wilayah perkotaan, yang berdampak pada kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Urbanisasi dan kemajuan teknologi memang memberikan kemudahan, namun juga mendorong peningkatan perilaku sedentari pada anak (Tremblay et al., 2017; WHO, 2020). Penelitian Fadhli et al., (2022) menunjukkan bahwa penggunaan gawai telah meluas di berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, sehingga mereka cenderung lebih banyak duduk dan beraktivitas pasif. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi perkembangan fisik, motorik, psikologis, dan sosial anak (Carson et al., 2016). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menduga bahwa kelelahan yang dialami siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat kebugaran jasmani, keterbatasan frekuensi pembelajaran PJOK yang hanya satu kali per minggu, lingkungan, kondisi ekonomi, status gizi, aktivitas fisik, penggunaan gawai secara berlebihan, serta rendahnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kondisi kebugaran jasmani siswa menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian serius.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 23 Juli 2025 di SD Negeri 08 Parak Gadang, ditemukan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal mengalami kelelahan berlebihan saat mengikuti turnamen futsal antar sekolah dasar. Kondisi tersebut diduga disebabkan oleh rendahnya kesiapan fisik dan tingkat kebugaran jasmani, karena latihan hanya dilakukan pada jam pelajaran PJOK sehingga tubuh siswa belum mampu beradaptasi secara optimal terhadap intensitas dan durasi pertandingan. Kelelahan yang berlebihan berdampak pada penurunan

performa, peningkatan risiko cedera, serta berkurangnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan olahraga. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru PJOK yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah, terlihat dari mudahnya siswa mengalami kelelahan saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Pemilihan topik ini didasarkan pada pentingnya kebugaran fisik dalam menunjang efektivitas dan efisiensi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Penelitian eksperimen digunakan karena peneliti memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian dan mengamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2017).

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 08 Parak Gadang dengan jumlah populasi sebanyak 14 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh (Arikunto, 2010). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia sekolah dasar, yang mencakup beberapa item tes, antara lain lari cepat, angkat tubuh/baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak sedang. Penggunaan instrumen tersebut didasarkan pada pengertian bahwa instrumen penelitian merupakan alat ukur yang disusun secara sistematis untuk mengukur variabel penelitian, baik dalam bentuk tes maupun non-tes, sehingga data yang dihasilkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik (Barlian, 2016). Instrumen TKJI dipilih karena telah terstandar dan banyak digunakan dalam pengukuran kebugaran anak usia sekolah dasar.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tes awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan perlakuan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa latihan metode bermain dan latihan sirkuit yang dilaksanakan secara terprogram selama 16 kali pertemuan, dan diakhiri dengan tes akhir (post-test) untuk mengetahui perubahan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan diberikan.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial, dengan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa serta menguji pengaruh latihan metode bermain dan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### ***Pre-Test dan Post-Test Kebugaran jasmani Kelompok Latihan Metode Bermain***

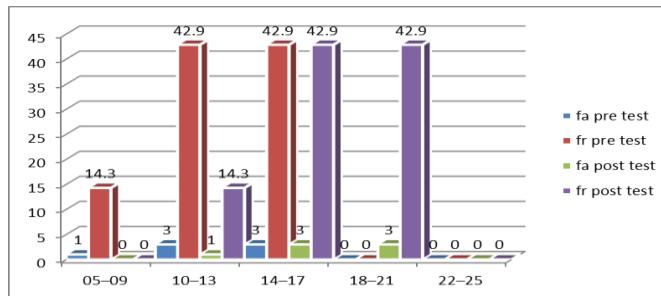
Hasil analisis menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan. Pada pre-test diperoleh nilai minimum 8 dan maksimum 17 dengan rata-rata 12,57 serta standar deviasi 2,94. Setelah perlakuan (post-test), nilai minimum meningkat menjadi 13 dan maksimum 19, dengan rata-rata 16,57 serta standar deviasi 2,23. Rincian data disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre-test dan Post-test Kelompok Latihan Metode Bermain**

Kelas Interval	Pre Test	Post Test	Kategori
----------------	----------	-----------	----------

	Fa	Fr	Fa	Fr	
22–25	0	0	0	0	Baik Sekali
18–21	0	0	3	42,9	Baik
14–17	3	42,9	3	42,9	Cukup
10–13	3	42,9	1	14,3	Kurang
05–09	1	14,3	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil pre-test, tidak terdapat siswa yang masuk kategori baik sekali maupun baik. Sebanyak 3 siswa (42,9%) berada pada kategori sedang, 3 siswa (42,9%) pada kategori kurang, dan 1 siswa (14,3%) pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata skor 12,57. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal pada kelompok latihan metode bermain berada pada kategori kurang. Pada post-test, tidak ditemukan siswa pada kategori baik sekali, namun 3 siswa (42,9%) berada pada kategori baik, 3 siswa (42,9%) pada kategori sedang, dan 1 siswa (14,3%) pada kategori kurang, dengan rata-rata skor 16,57. Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan meningkat ke kategori sedang. Hasil ini diperjelas melalui histogram pada Gambar 1 berikut ini:



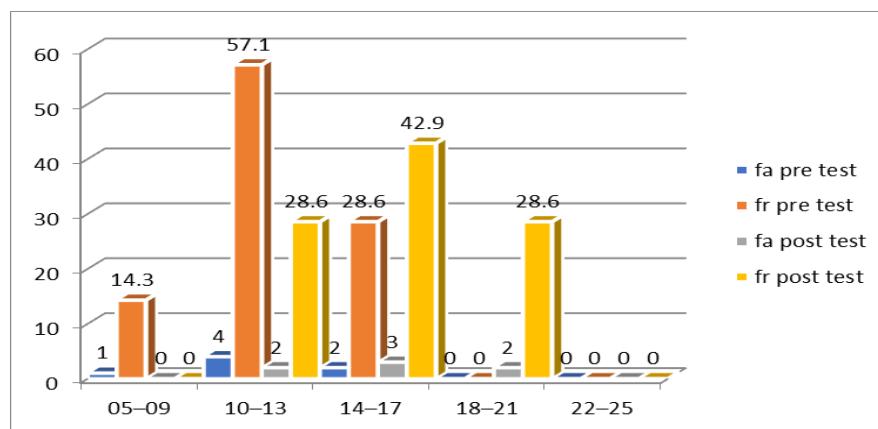
**Gambar 1. Histogram Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani Kelompok Latihan Metode Bermain Pre-Test dan Post-Test Kebugaran Jasmani Kelompok Latihan Sirkuit**

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pada pre-test diperoleh skor minimum 8 dan maksimum 16 dengan rata-rata 12,57 serta standar deviasi 2,88. Sementara itu, post-test menunjukkan skor minimum 12 dan maksimum 19 dengan rata-rata 15,71 serta standar deviasi 2,81. Rincian data disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-test dan Post-test Kelompok Latihan Sirkuit**

Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kategori
	Fa	Fr	Fa	Fr	
22–25	0	0	0	0	Baik Sekali
18–21	0	0	2	28,6	Baik
14–17	2	28,6	3	42,9	Cukup
10–13	4	57,1	2	28,6	Kurang
05–09	1	14,3	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil pre-test, tidak terdapat siswa yang masuk kategori baik sekali maupun baik. Sebanyak 2 siswa (28,6%) berada pada kategori sedang, 4 siswa (57,1%) pada kategori kurang, dan 1 siswa (14,3%) pada kategori kurang sekali, dengan rata-rata skor 12,57. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal pada kelompok latihan sirkuit masih berada pada kategori kurang. Pada post-test, tidak ditemukan siswa pada kategori baik sekali, namun 2 siswa (28,6%) berada pada kategori baik, 3 siswa (42,9%) pada kategori sedang, dan 2 siswa (28,6%) pada kategori kurang, dengan rata-rata skor 15,71. Dengan demikian, kebugaran jasmani siswa pada kelompok latihan sirkuit mengalami peningkatan ke kategori sedang. Hasil tersebut ditampilkan lebih jelas melalui histogram pada Gambar 2.



Gambar 2. Histogram Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani Kelompok Latihan Sirkuit

### Uji Normalitas

Tabel berikut menunjukkan hasil dari uji normalitas dengan metode Liliefors (Kolmogorov-Smirnov):

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	$L_o$	$L_t$	Distribusi
1	Kebugaran jasmani ( <i>pre-test</i> ) kelompok metode bermain	7	0,170	0,300	Normal
2	Kebugaran jasmani ( <i>post-test</i> ) kelompok metode bermain	7	0,172	0,300	Normal
3	Kebugaran jasmani ( <i>pre-test</i> ) kelompok sirkuit	7	0,156	0,300	Normal
4	Kebugaran jasmani ( <i>post-test</i> ) kelompok sirkuit	7	0,157	0,300	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Liliefors pada kelompok latihan metode bermain, data pre-test kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang menunjukkan nilai  $L_o$  sebesar 0,170 dengan  $n = 6$ , sedangkan nilai  $L_t$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,300, sehingga  $L_o < L_t$  dan data berdistribusi normal. Hasil serupa juga diperoleh pada data post-test dengan nilai  $L_o$  sebesar 0,172 dan  $L_t$  sebesar 0,300, yang menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani setelah perlakuan juga berdistribusi normal. Dengan demikian, baik data awal maupun data akhir pada kelompok latihan metode bermain berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas Liliefors pada kelompok latihan sirkuit menunjukkan bahwa data pre-test kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang memiliki nilai  $L_o$  sebesar 0,156 dengan  $n = 6$ , sedangkan nilai  $L_t$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,300, sehingga  $L_o < L_t$  dan data berdistribusi normal. Pada data post-test juga diperoleh nilai  $L_o$  sebesar 0,157 yang masih lebih kecil dibandingkan  $L_t$  sebesar 0,300, sehingga data kebugaran jasmani setelah perlakuan pada kelompok latihan sirkuit dinyatakan berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua atau lebih kelompok sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama. Kriteria pengujinya adalah apabila nilai  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 (dk1; dk2), maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sedangkan jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani

No	Variabel	N	Varians	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Distribusi
----	----------	---	---------	--------------	-------------	------------

1	Kebugaran jasmani ( <i>pre-test</i> ) metode bermain	7	8,62			
2	Kebugaran jasmani ( <i>pre-test</i> ) sirkuit	7	8,29	1,04	5,14	<b>Homogen</b>
3	Kebugaran jasmani ( <i>post-test</i> ) metode bermain	7	4,95			
4	Kebugaran jasmani ( <i>post-test</i> ) sirkuit	7	7,90	1,60	5,14	<b>Homogen</b>

Berdasarkan hasil uji homogenitas, data pre-test menunjukkan nilai Fhitung sebesar 1,04 dan Ftabel sebesar 5,14, sehingga Fhitung < Ftabel dan data dinyatakan homogen. Hasil serupa juga diperoleh pada data post-test dengan nilai Fhitung sebesar 1,60 yang masih lebih kecil dari Ftabel sebesar 5,14, sehingga kedua kelompok data post-test juga tergolong homogen.

### Pengujian Hipotesis

#### Hipotesis 1

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa latihan metode bermain berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji beda rata-rata (uji t). Kriteria pengujian adalah Ha diterima apabila thitung  $\geq$  ttabel pada taraf signifikansi 0,05, dan sebaliknya Ha ditolak apabila thitung < ttabel.

**Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis 1**

Variabel	Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kebugaran jasmani	Data awal ( <i>pre-test</i> )	12,57	7	5,53	1,96
	Data akhir ( <i>post-test</i> )	16,57			

Hasil uji t menunjukkan bahwa latihan metode bermain memberikan pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Rata-rata skor kebugaran jasmani meningkat dari 12,57 pada pre-test menjadi 16,57 pada post-test. Nilai thitung sebesar 5,53 lebih besar dibandingkan ttabel sebesar 1,96 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian, latihan metode bermain terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

#### Hipotesis 2

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji beda rata-rata (uji t), dengan kriteria Ha diterima apabila thitung  $\geq$  ttabel pada taraf signifikansi 0,05, dan Ha ditolak apabila thitung < ttabel.

**Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis 2**

Variabel	Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kebugaran jasmani	Data awal ( <i>pre-test</i> )	12,57	7	12,05	1,96
	Data akhir ( <i>post-test</i> )	15,71			

Hasil uji t menunjukkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Rata-rata skor kebugaran jasmani meningkat dari 12,57 pada pre-test menjadi 15,71 pada post-test. Nilai thitung sebesar 12,05 lebih besar dibandingkan ttabel sebesar 1,96 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian, latihan sirkuit terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

#### Hipotesis 3

Hipotesis penelitian menyatakan adanya perbedaan pengaruh antara latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD

Negeri 08 Parak Gadang. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji beda rata-rata (uji t), dengan kriteria  $H_a$  diterima apabila  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05, dan  $H_a$  ditolak apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis 3

Variabel	Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kebugaran jasmani	Metode bermain (post-test)	16,57	7	0,63	1,96
	Sirkuit (post-test)	15,71			Tidak Signifikan

Hasil uji t menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Rata-rata skor post-test pada kelompok metode bermain sebesar 16,57, sedangkan kelompok latihan sirkuit sebesar 15,71. Nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,63 lebih kecil dibandingkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,96 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Dengan demikian, kedua metode latihan memberikan pengaruh yang relatif sama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## PEMBAHASAN

### Terdapat Pengaruh Latihan Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 08 Parak Gadang

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa latihan metode bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang, ditunjukkan oleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,53 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,96 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Temuan ini menegaskan bahwa metode bermain dapat menjadi alternatif efektif bagi guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Metode bermain mendorong keterlibatan aktif siswa melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar, sehingga meningkatkan partisipasi dan konsistensi gerak. Secara fisiologis, aktivitas permainan mampu melatih berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi secara menyeluruh. Selain itu, metode ini juga berdampak positif pada aspek psikologis siswa, seperti motivasi dan kepercayaan diri, yang mendukung keberhasilan latihan. Dari sudut pandang pedagogis, metode bermain memungkinkan guru mengintegrasikan tujuan pembelajaran dan latihan kebugaran secara efektif, sehingga layak diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

### Terdapat Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 08 Parak Gadang

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang, dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 12,05 yang lebih besar daripada  $t_{tabel}$  1,96 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Temuan ini menegaskan bahwa latihan sirkuit dapat menjadi alternatif efektif bagi guru PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Latihan sirkuit melibatkan rangkaian pos latihan dengan variasi gerak yang melatih kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi secara menyeluruh. Secara fisiologis, pola latihan berkesinambungan dengan waktu istirahat terbatas mampu meningkatkan kerja sistem kardiovaskular dan otot. Selain efisien dari segi waktu, variasi latihan juga menjaga motivasi siswa tetap tinggi dan mencegah kejemuhan. Dengan pengaturan intensitas yang sesuai usia, latihan sirkuit dapat diterapkan secara aman, efektif, serta mendukung pembentukan sikap disiplin dan kebiasaan hidup aktif pada siswa sekolah dasar.

## Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bermain dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 08 Parak Gadang

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 0,63 lebih kecil daripada ttabel 1,96 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga Ho diterima dan Ha ditolak. Hal ini menandakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Baik metode bermain maupun latihan sirkuit mampu memberikan stimulus aktivitas fisik yang cukup untuk mengembangkan komponen kebugaran seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi. Peningkatan kebugaran jasmani lebih dipengaruhi oleh keterlibatan aktif siswa dan konsistensi latihan dibandingkan dengan perbedaan bentuk metode yang digunakan. Oleh karena itu, kedua metode tersebut dapat dijadikan alternatif yang sama efektif bagi guru PJOK dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan metode bermain dan latihan sirkuit sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 08 Parak Gadang. Latihan metode bermain terbukti meningkatkan rata-rata kebugaran jasmani dari 12,57 pada tes awal menjadi 16,57 pada tes akhir, sedangkan latihan sirkuit meningkatkan rata-rata skor dari 12,57 menjadi 15,71. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan mampu merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani secara efektif melalui aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan. Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode bermain dan latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif siswa dan konsistensi latihan memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan perbedaan bentuk metode latihan yang digunakan. Oleh karena itu, baik metode bermain maupun latihan sirkuit dapat dijadikan alternatif yang sama efektif bagi guru PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dengan penyesuaian terhadap kondisi, kebutuhan, dan karakteristik peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Sukabina Press.
- Bukvic, B. (2021). The role of physical activity in physical, psychological, and social development of children. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1450–1457.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. ., Poitras, V. ., & Chaput, J. . (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S240–S265. <https://doi.org/https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Clouse, A., Deo, S., Rampersaud, E., Farmer, J., Glodschmidt-Clermont, P., & Daunert, S. (2013). Defining a molecular portrait of physical fitness. *Analytical and Bioanalytical Chemistry*, 405(1), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00216-012-6533-2>
- Dolinsky, M. ., & Dolinskaya, M. (2018). *How to start teaching programming at Primary School*.
- Edmizal, E. (2025). Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang. *Jurnal Gladiator*, 5(8).
- Fadhli, N. R., Yudasmara, D. S., Ludyana, E., & I'tamada, E. Z. (2022). Sedentary screen time and gross motor skills of Indonesian preschoolers in urban areas. *Proceedings of the 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH)*, 45, 184–190.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220203.031>
- Fayed, M. A. E. F., Salem, E. E. S., Omar, T. E. S., & & Rahman, S. A. A. (2022). Effect of circuit training program on functional performance in children with hemiplegic cerebral palsy. *International Journal of Health Sciences*, 6(6), 11069–11079. <https://doi.org/https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.13033>
- Hartono, M., & Akhiruyanto, A. (2019). *Study of the achievement of physical fitness, study results and student background in improving the status of the PE department*. 6(2), 217–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.49>
- Khomich, L. M., & & Kopytko, M. V. (2022). Juices in a healthy diet: Recommendations for consumption based on chemical composition data. *Voprosy Pitaniia*, 91(6), 102–109.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44–48.
- Liusnea, C. S. (2020). Fitness or optimal physical condition-conceptual delimitation. *4th International Scientific Conference SEC-IASR 2019*, 12, 169–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.18662/lumproc/sec-iasr2019/19>
- Mardela, R. (2016). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan jump service atlet bolavoli putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perorma Olahraga*, 1(1), 28–47.
- Nurajab, E. (2019). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan aklimatisasi pendaki gunung. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2020). Pelatihan pelatih fisik level I nasional KONI Ogan Komering Ulu. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13–19.
- Organization, W. H. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- Ovsyannikova, I. N., Tomilin, K. G., Tumasyan, Y. A., Vasilkovskaya, Y. A., & Malygina, L. V. (2021). Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports. *Physical Education of Students*, 25(3), 197–204.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science And Physical Education (JOSEPHA)*, 1(2), 1–7.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Alfabeta.
- Suryadi, D., Suganda, M. A., Sacko, M., Samodra, Y. T. J., Rubiyatno, R., Supriatna, E., Wati, I. D. P., & Okilanda, A. (2023). Comparative analysis of soccer and futsal extracurriculars: A survey study of physical fitness profiles. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(1), 59–71.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., & Zehr, L. (2017). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311–S327. <https://doi.org/https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Umar., & Fadilla, N. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Perorma*, 4(2), 92–100.
- Umar. (2007). *Fisiologi Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Padang.
- Yoder, J. M. (2021). The impact of elementary school achievement on students' success in secondary and higher education. *Journal of Educational Research*, 114(3), 215–228.
- Yusfitia, E. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar 02 Cupak Tangah di Kota Padang Tahun 2023*. 02(01), 49–53. 02(01), 49–53.

