

---

---

## Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar

Arif Hidayat<sup>1</sup>, Riyan Pratama<sup>1\*</sup>, Bayu Hardiono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa, Universitas Bina Darma, Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3, Palembang, Sumatera Selatan

\*Corresponding author. Email: [arif.hidayat@binadarma.ac.id](mailto:arif.hidayat@binadarma.ac.id);  
[riyan\\_pratama@binadarma.ac.id](mailto:riyan_pratama@binadarma.ac.id)\*; [bayuhardion@binadarma.ac.id](mailto:bayuhardion@binadarma.ac.id)

---

### Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan tindakan; 3) pengamatan; 4) refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu ranah psikomotorik, ranah afektif dan ranah kognitif. Selain itu dilakukan pengamatan terhadap pengelolaan pembelajaran, aktifitas guru dan siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar atletik kelas V melalui metode sirkuit di Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pembelajaran gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit di kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir berdampak positif, hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar yang mengalami peningkatan yaitu pada kegiatan pembelajaran pra siklus sebesar 28% yang kemudian meningkat pada kegiatan siklus 1 sebesar 68% dan meningkat lagi pada kegiatan siklus 2 sebesar 84%. Dapat disimpulkan bahwa dengan metode sirkuit dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar atletik kelas V di Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir.

**Kata Kunci:** Gerakan Dasar, Atletik, Metode Sirkuit, Hasil Belajar.

## Increased basic motion capability of athletics using circuit method of elementary school students

### Abstract

*This research is a classroom action research. This study uses two cycles, wherein each cycle consists of: 1) planning; 2) implementation of the action; 3) observation; 4) reflection. Research carried out includes three domains, namely domains psychomotor, affective and cognitive. Moreover carried out observations of managing learning, the activities of teachers and students in participating in learning basic movements V class athletics through methods circuit at State Elementary School 07 Tanjung Raja. The results showed that the learning outcomes of basic motion athletic using the circuit in a class V State Elementary School 07 Tanjung Raja Village, Tanjung Raja Ogan Ilir positive impact, as seen in the results of mastery learning which has risen on learning activities pre-cycle by 28% which then increases in cycle 1 activity by 68% and increased again in the second cycle of activities by 84%. It can be concluded that the circuit method can improve learning outcomes basic motion athletic class V in the State Elementary School 07 Tanjung Raja Village, Tanjung Raja Ogan Ilir.*

**Keywords:** Basic Movements, Athletics, Circuit Methods, Learning Outcomes.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang penting dalam kehidupan kita. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengoptimalkan kualitas hidup dengan mendorong siswa untuk membuat komitmen jangka panjang untuk aktivitas fisik yang menyenangkan dan

pengalaman olahraga yang akan memenuhi beragam kebutuhan di dunia yang terus berubah dan mengembangkan sikap dan perilaku positif (Lumpkin, 2017: 16)

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian yang diperoleh melalui tahapan latihan dan pengalaman dalam suatu lingkungan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran adalah proses yang terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku pada berbagai aspek diantaranya pengetahuan, sikap dan keterampilan (Jihad & Haris, 2012:4)

Dalam setiap pembelajaran terdapat tujuan yang hendak dicapai. Apabila tujuan tersebut sudah dapat dicapai maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajarannya berhasil, dengan kata lain tujuan pembelajaran merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembelajaran tersebut. Belajar merupakan perubahan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu keterampilan (Magil, 2011: 444). Dalam proses pembelajaran seorang guru harus pandai-pandai dalam memilih metode pembelajaran, agar siswa dapat menerima dan menyerap materi yang disampaikan, dan dapat mencapai hasil dari tujuan pembelajaran tersebut. Dalam pencapaian suatu tujuan pembelajaran akan lebih mudah bila menggunakan metode yang tepat dan efektif dalam pembelajaran.

Program pendidikan jasmani adalah elemen penting. Paradigma program pendidikan yang berkontribusi melalui "Pikiran yang sehat, tubuh yang sehat" yang ditempuh melalui aktivitas fisik, hingga pertumbuhan dan perkembangan anak baik fisik maupun mental dapat optimal (Pangrazi & Beighle, 2013: 2). Pendidikan jasmani berkontribusi pada kesehatan masyarakat dan kesejahteraan pribadi melalui konteks pembelajaran fisik, kesehatan dan kesejahteraan harus dilihat secara holistik untuk mencakup aspek fisik, mental, dan sosial kesehatan yang berkontribusi pada kualitas hidup masyarakat (Harris, 2015). Menurut The National Association of Sport and Physical Education (NASPE) dalam Pangrazi dan Beigle, 2013: 10-15 standar yang harus dipenuhi dalam pendidikan jasmani antara lain: 1) menunjukkan kompetensi dalam keterampilan motorik dan pola pergerakan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik; 2) menunjukkan pemahaman tentang konsep, prinsip, dan taktik gerakan saat mereka berlaku untuk pembelajaran dan kinerja kegiatan fisik; 3) Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik; 4) mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran fisik yang meningkatkan kesehatan; 5) Menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab dan menghormati diri sendiri dan orang lain dalam aktivitas fisik; 6) Menyadari nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial

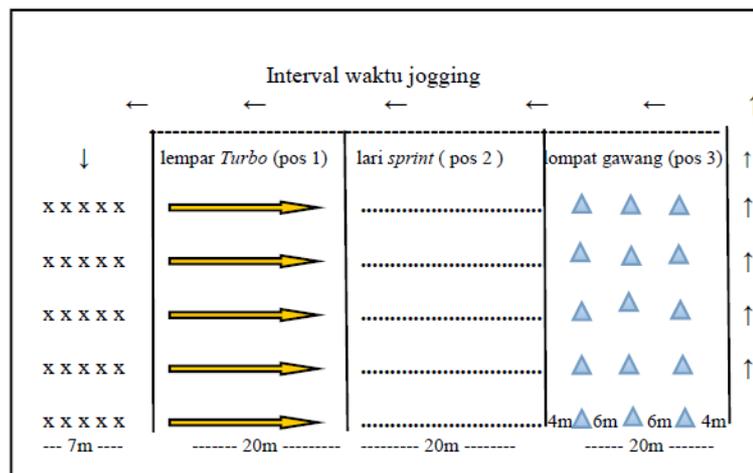
Dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar karakteristik harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak, agar pesan dapat tersampaikan sesuai dengan tingkat perkembangannya. Yang menjadi faktor penting dalam pembelajaran atletik di Sekolah Dasar adalah unsur kegembiraan pada anak yang ditimbulkan pada pembelajaran atletik tersebut. Kegiatan pembelajaran harus dikemas dan disajikan dalam bentuk tugas-tugas gerak yang mudah dimengerti anak, salah satu diantaranya adalah dengan metode sirkuit.

Circuit training merupakan variasi dari latihan interval dimana menggunakan beberapa jenis latihan beban eksternal dan memiliki jangka waktu gerakan (latihan) dan periode istirahat (Baechle & Earle, 2012: 207). Menurut Almy dan Sukadiyanto (2014) circuit training berupa latihan variasi dengan beberapa item atau pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, di mana latihan tersebut untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>Max guna memperbaiki kondisi fisik. Menurut Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:62) circuit training merupakan latihan dengan menggunakan beberapa pos exercise yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kekuatan secara menyeluruh pada tubuh atlet. Pelatihan sirkuit adalah model latihan yang terorganisir dimana menerapkan berbagai macam latihan fungsional, lokomotor, dan gerak motorik menjadi satu latihan. Latihan ini adalah metode serbaguna yang memberikan kebebasan untuk menggabungkan

latihan aerobik, anaerobik, resistensi (beban), dan fleksibilitas untuk kebutuhan individu maupun kelompok (Cowan, Malm, Luts, & Murphy, 2012: 2)

Dapat dikatakan bahwa metode sirkuit adalah metode latihan yang menggabungkan beberapa jenis latihan yang dilakukan secara berturut-turut dalam satu putaran latihan, artinya dalam satu sirkuit terdiri atas beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Satu sirkuit dapat dikatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan semua pos latihan sesuai dengan aturan. Jumlah pos yang harus diselesaikan dalam satu sesi sirkuit berbeda-beda, bisa 4 pos, 6 pos sampai 12 pos tergantung pada tingkatan latihan (pemula, pemeliharaan atau peningkatan). Dengan latihan sirkuit dapat mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan.

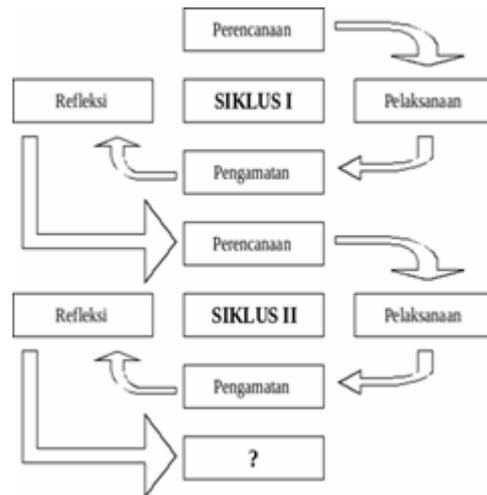
Pelaksanaan latihan sirkuit dengan materi gerak dasar atletik lempar, lari dan lompat bertujuan memberikan motivasi kepada siswa untuk memahami dan menyukai keterampilan gerak tersebut. Mekanisme pelaksanaan latihan sirkuit ini diawali dengan lempar turbo → lari sprint → lompat gawang → jogging. Latihan ini dilakukan secara berkelompok. Dengan latihan sirkuit ini siswa akan lebih aktif, bersemangat dan kompetitif dalam melakukan keterampilan gerak.



Gambar 1. Internal Waktu Jogging (Sumber Penulis: 2018)

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Arikunto, Suhardjono, dan Supardi, (2012:3) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Menurut Lumpkin (2017) peneliti bertugas sebagai tenaga pengajar, sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu planning (Perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan) dan reflection (refleksi).



Gambar 2. Siklus PTK (Sumber Arikunto, 2012:27)

### Subjek Penelitian

Subyek dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir dengan jumlah murid 25 orang dengan rincian 13 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

Tabel 1 Subyek Penelitian

No	Kelas	Siswa Putra	Siswa Putri	Jumlah
1	V	13	12	25

(Sumber: Tata Usaha SDN 07 Tanjung Raja)

### Teknik Pengumpulan Data

1) Observasi, Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observasi dilaksanakan saat kegiatan pembelajaran berlangsung dan dicatat dalam lembar observasi sebagai data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif hasil tes praktik dan data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa; 2) Tes, Tes yang digunakan peneliti adalah tes tertulis di akhir siklus. Siswa dituntut menjelaskan materi yang sudah diberikan oleh guru dalam aspek kognitif untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dengan menggunakan metode sirkuit.

### Analisis data

Tehnik yang digunakan untuk mengetahui hasil akhir berupa nilai yang mencakup ketiga aspek (psikomotor, afektif dan kognitif) dari pembelajaran gerak dasar atletik.

#### Aspek psikomotor

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai 1 sampai 4. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dapat menggunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Score yang diperoleh}}{\text{Score Tertinggi}} \times 50$$

*Aspek Afektif*

Dari observasi yang diperoleh pada setiap tindakan yaitu dengan menggunakan check list yang dilakukan pada setiap siklus untuk menilai perubahan peningkatan sikap siswa. Setiap perilaku yang ditunjukkan oleh siswa, di beri tanda cek (√) pada setiap perilaku yang diharapkan pada kolom dan dapat skor 1, tetapi apabila tidak menunjukkan perilaku seperti yang kita harapkan maka siswa mendapat skor 0. Menggunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Score yang diperoleh}}{\text{Score Tertinggi}} \times 30$$

*Aspek Kognitif*

Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru setelah proses pembelajaran selesai, sebanyak 5 soal uraian dengan rentang nilai 1 sampai 4 pada setiap soalnya, hasilnya dapat diperoleh nilai dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Score diperoleh}}{\text{Score Maximal}} \times 20$$

*Nilai Akhir*

Hasil Belajar Gerak Dasar Atletik Nilai akhir pembelajaran gerak dasar atletik melalui metode siskuit dapat diperoleh dengan menggabungkan nilai dari ketiga aspek tersebut diatas. Untuk memperoleh nilai tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \text{nilai psikomotor} + \text{nilai afektif} + \text{nilai kognitif}$$

*Indikator Keberhasilan Tindakan*

Indikator keberhasilan pembelajaran dinilai dari adanya peningkatan hasil belajar gerak dasar atletik melalui metode siskuit dan prosentase ketuntasan minimal 75% dari seluruh siswa kelas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

*Pra Siklus*

Kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil survei pra siklus tersebut adalah:

Tabel 2. Hasil Pra Siklus

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Kriteria	Keterangan
≥ 85	1	4 %	Tuntas	Sangat Baik
70-84	6	24 %	Tuntas	Baik
55-69	14	56 %	Tidak Tuntas	Cukup
41-54	4	16 %	Tidak Tuntas	Kurang
Jumlah	25	100 %	-	-

Dari data awal yang diperoleh tersebut, maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajara gerak dasar atletik ( lempar, lari dan lompat ) pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja dengan menggunakan metode sirkuit.

*Siklus 1*

Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar atletik melalui metode sirkuit telah berjalan dengan baik, siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Namun begitu hasil belajar masih belum maksimal disebabkan materi pembelajaran yang diajarkan belum berjalan dengan baik karena sebagian siswa masih merasa kesulitan dengan pembelajaran yang diberikan. Deskripsi data hasil pembelajaran gerak dasar atletik melalui metode sirkuit Siklus I dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus 1 siswa kelas V SDN 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Belajar Gerak Dasar Atletik Pada Siklus 1

Siswa	Aspek Nilai			Nilai	Keterangan
	Kog	Afe	Psik		
Ap	12	18	41,6	71,6	Tuntas
Mm	16	18	40	74	Tuntas
Sr	12	18	30	60	Tidak Tuntas
Rv	20	18	30	60	Tuntas
Ab	20	24	38.3	82.3	Tuntas
Al	16	24	33.3	73.3	Tuntas
Df	12	18	21.6	51.6	Tidak Tuntas
Db	16	18	21.6	65.6	Tidak Tuntas
Dw	20	18	36.6	62.3	Tuntas
Fp	16	18	28.3	58	Tidak Tuntas
Gt	16	18	40	74	Tuntas
Jw	20	24	44.1	88.1	Tuntas
Ma	16	24	35.8	75.8	Tuntas
My	12	18	35	65	Tidak Tuntas
Na	20	24	35.8	79.8	Tuntas
Nm	20	18	35	73	Tuntas
Rd	20	24	40	84	Tuntas
Sa	20	18	38.3	76.3	Tuntas
Si	16	24	34.1	74.1	Tuntas
Ar	12	18	31.6	61.6	Tidak Tuntas
Mr	12	18	30.8	60.8	Tidak Tuntas
Ds	8	18	28.3	54.3	Tidak Tuntas
Rdi	16	18	40	74	Tuntas
Ep	16	24	34.1	74.1	Tuntas
Na	20	18	40	78	Tuntas

Persentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{17}{25} \times 100 \% = 68\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{8}{25} \times 100 \% = 32\%$$

Pelaksanaan siklus 1 pembelajaran gerak dasar atletik lempar, lari dan lompat dilaksanakan dalam empat tahap yakni: (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi; (4) Analisis dan Refleksi. Adapun hasil dari siklus 1 dari 25 siswa sebanyak 17 siswa (68%) telah tuntas dan 8 siswa (32%) belum tuntas, namun target keberhasilan belajar sebesar 75% belum tercapai sehingga perlu dilanjutkan pada siklus 2.

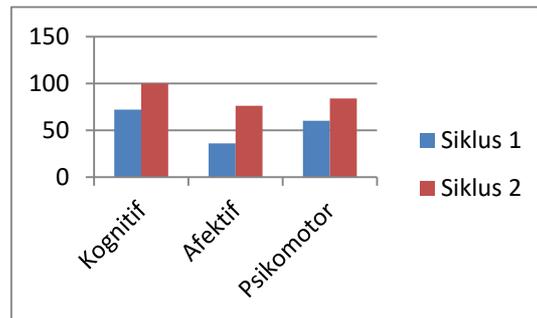
*Siklus 2*

Data hasil belajar gerak dasar atletik melalui metode sirkuit dan ketuntasan hasil belajar pada siklus 2 siswa kelas V SDN 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Belajar Gerak Dasar Atletik Pada Siklus 2

Siswa	Aspek Nilai			Nilai	Keterangan
	Kog	Afe	Psik		
Ap	16	24	44,1	84.1	Tuntas
Mm	16	30	40	86	Tuntas
Sr	16	24	37.5	77.5	Tuntas
Rv	20	24	42.5	86.5	Tuntas
Ab	20	24	42.5	86.5	Tuntas
Al	20	24	35	79	Tuntas
Df	16	24	35	75	Tuntas
Db	16	18	34	68	Tidak Tuntas
Dw	20	24	35	79	Tuntas
Fp	16	18	31.6	65.6	Tidak Tuntas
Gt	16	30	35	75	Tuntas
Jw	20	24	45	89	Tuntas
Ma	16	30	35	75	Tuntas
My	16	18	40	75	Tuntas
Na	20	24	42	86	Tuntas
Nm	20	18	37	81	Tuntas
Rd	20	24	42.5	86.5	Tuntas
Sa	16	24	35	75	Tuntas
Si	16	30	35	81	Tuntas
Ar	16	18	35	69	Tidak Tuntas
Mr	16	24	35	75	Tuntas
Ds	16	18	32.5	66.5	Tidak Tuntas
Rdi	20	18	42.5	80.5	Tuntas
Ep	16	24	35	75	Tuntas
Na	20	24	42.5	86.5	Tuntas

Pelaksanaan siklus 2 pembelajaran gerak dasar atletik lempar, lari dan lompat dilaksanakan dalam empat tahap yakni: (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi; (4) Analisis dan Refleksi. Adapun hasil dari siklus 1 dari 25 siswa sebanyak 21 siswa (84%) telah tuntas dan 4 siswa (16%) belum tuntas, dengan hasil target keberhasilan belajar sebesar 75% telah terapai.



Gambar 3. Diagram prosentase hasil siklus 1 dan siklus 2

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dikatakan berhasil karena sudah mampu memenuhi kriteria keberhasilan 75% dari jumlah siswa.

Tabel 5 Perbandingan peningkatan Hasil Belajar

Rentang Nilai	Keterangan	Persentase		
		Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
≥ 85	Sangat Baik	1 Siswa 4%	1 Siswa 4 %	7 Siswa 28 %
70-84	Baik	6 Siswa 24 %	16 Siswa 64 %	14 Siswa 56 %
55-69	Cukup	14 Siswa 56 %	8 Siswa 32 %	4 Siswa 16 %
41-54	Kurang	4 Siswa 16 %	0 %	0 %

## Pebahasan

Penilaian rata-rata peserta didik pada pembelajaran pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek psikomotor, afektif dan kognitif dalam pembelajarannya. Peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar atletik melalui metode sirkuit yang dilakukan 25 siswa kelas V SDN 07 Tanjung Raja, terjadi peningkatan.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus 2 di atas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh meningkat dari siklus 1. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan sangat antusias dengan materi yang diberikan dan bahkan ingin melakukan terus menerus. Pada siklus 2 siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat selama pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil dapat dilihat peningkatan pembelajaran dari pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil pembelajaran gerak dasar atletik melalui metode sirkuit mengalami peningkatan.

Penggunaan metode sirkuit pada pembelajaran pendidikan jasmani disekolah memang efektif digunakan. Beberapa peneliti seperti Annesi, Westcott, Faigenbaum, & Unruh (2005), Ignico & Mahon, (1995), dan Wong et al., (2008) mengemukakan bahwa penggunaan metode sirkuit merupakan pengaruh yang positif dalam pendidikan jasmani. Dengan menggunakan metode sirkuit, siswa dapat dengan mudah mencapai keterlibatan motoric dengan waktu yang minimum dan pada saat yang sama laksanakan banyak jenis latihan (Lozano, Viciano, Martínez, Cocca, & Jiméne (2009) dan Mayorga-Vega, Viciano, & Cocca, (2013) "Model pembelajaran sirkuit merupakan model yang memaksimalkan pemberdayaan pikiran dan perasaan dengan menambahkan pola pengulangan, model ini bertujuan untuk membuat siswa lebih mudah menangkap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru (Mylsidayu, Tangkudung, Hanif, Bujang, & Abidin, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: penerapan metode bagian dapat meningkatkan pembelajaran lari sprint 100 meter pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir dengan persentase ketuntasan pada sebelum siklus 28%, siklus I 68%, dan siklus II 84%.

## DAFTAR PUSTAKA (BOBOT PANJANG 10%)

- Almy, Akmal, M., & Sukadiyanto. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo 2 Max Dan Indeks Massa Tubuh the Difference of the Influence of Circuit Training Dan Fartlek Training Towards Improving Vo 2 Max and Body Mass Index. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 2).
- Annesi, J. J., Westcott, W. L., Faigenbaum, A. D., & Unruh, J. L. (2005). Effects of a 12-week physical activity protocol delivered by ymca after-school counselors (youth fit for life) on fitness and self-efficacy changes in 5–12-year-old boys and girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(4), 468–476.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harris, J. (2015). Association for Physical Education Health Position Paper (2015). . <https://hdl.handle.net/2134/24152>, (October). Retrieved from [http://www.afpe.org.uk/physical-education/wp-content/uploads/afPE\\_Health\\_Position\\_Paper\\_Web\\_Version2015.pdf](http://www.afpe.org.uk/physical-education/wp-content/uploads/afPE_Health_Position_Paper_Web_Version2015.pdf)
- Ignico, A., & Mahon, A. (1995). The effects of a physical fitness program on low-fit children. *Research Q Exercise Sport*, 66, 85–90.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan*. Surakarta: UNS Press.
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar: Materi Untuk Keahlian Tingkat Dasar*. (R. Lumintuarso, ed.). Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lozano, L., Viciano, J., Martínez, J., Cocca, A., & Jiménez, R. (2009). Influence of classroom environment and motor engagement time. *Rev Mex Psicol*, 26, 675–676.
- Lumpkin, A. (2017). *Introduction to physical education exercise science, and sport* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
- MAGILL, R. A. (2011). *Motor Learning and Control* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mayorga-Vega, D., Viciano, J., & Cocca, A. (2013). Effects of a circuit training program on muscular and cardiovascular endurance and their maintenance in schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 153–160. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0036>
- Mylsidayu, A., Tangkudung, J., Hanif, S., Bujang, & Abidin, D. (2019). Children circuit model for kids physical activity based blended learning. *International Journal of Engineering and Advanced Technology*, 8(5), 1473–1479. <https://doi.org/10.35940/ijeat.E1217.0585C19>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2013). *DYNAMIC PHYSICAL EDUCATION* (7th ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpi/article/view/3477>
- Wong, P. C. H., Chia, M. Y. H., Tsou, I. Y. Y., Wansaicheong, G. K. L., Tan, B., Wang, J. C. K., ... Lim, D. (2008). Effects of a 12-week exercise training programme on aerobic fitness, body composition, blood lipids and C-reactive protein in adolescents with obesity. *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 37(4), 286–293.