

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PRAKTIK  
BERBAGAI AKTIVITAS JASMANI  
MELALUI METODE *CIRCUIT TRAINING* MATA PELAJARAN PJOK  
PADA SISWA KELAS IV B MI AL HIDAYAH SAWOTRATAP GEDANGAN  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Oleh:

**SHINTA PRASTI PERMATADEWI**

NIM. D97216081



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
PROGRAM STUDI PGMI  
JANUARI 2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shinta Prasti Permatadewi  
NIM : D97216081  
Jurusan/Program Studi : Kependidikan Dasar/PGMI  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa PTK yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti dapat dibuktikan PTK ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, Januari 2020

Yang Membuat Pernyataan



Shinta Prasti Permatadewi

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :

Nama : Shinta Prasti Permatadewi

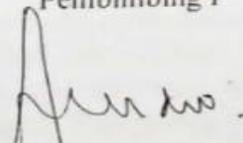
NIM : D97216081

Judul : PENINGKATAN KETERAMPILAN PRAKTIK BERBAGAI  
AKTIVITAS JASMANI MELALUI METODE *CIRCUIT*  
*TRAINING* MATA PELAJARAN PJOK PADA SISWA KELAS IV  
B MI AL HIDAYAH SAWOTRATAP GEDANGAN SIDOARJO

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, Januari 2020

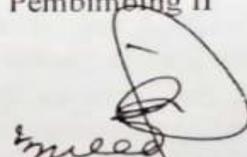
Pembimbing I



Dr. Sihabudin, M.Pd.i, M.Pd

NIP. 197702202005011003

Pembimbing II



Taufik, M.Pd.I

NIP. 197302022007011040

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Shinta Prasti Permatadewi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Skripsi  
Surabaya, 23 Desember 2019

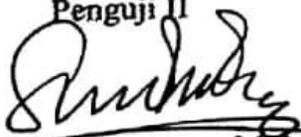
Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



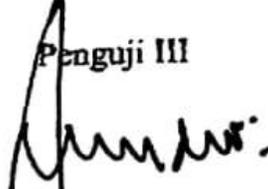
Penguji I

  
Dr. Jauharoti/Alfin, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197306062003122005

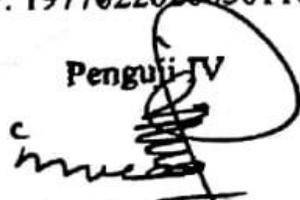
Penguji II

  
Sulthron Mas'ud, S.Ag., M.Pd.I.  
NIP. 197309102007011017

Penguji III

  
Dr. Sihabudin, M.Pd.I, M.Pd  
NIP. 197702202005011003

Penguji IV

  
Taufik, M.Pd.I  
NIP. 197302022007011040





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinshy.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shinta Prasti Permataadewi  
NIM : 097216081  
Fakultas/Jurusan : FTK / Pendidikan Dasar  
E-mail address : prasti35A@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Peningkatan Keterampilan Praktik Berbagai Aktivitas Jasmani Melalui  
Metode Circuit Training Mata Pelajaran PSOK Pada Siswa kelas IV B  
MI Al Hidayah Sawotratap Gerbang Sidoarjo

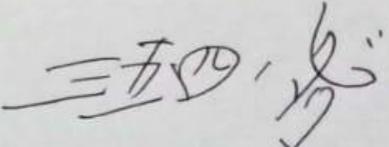
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Desember 2019

Penulis

  
( Shinta Prasti Permataadewi )  
nama terang dan tanda tangan













bermain sendiri ataupun menyediakan bola dan guru mengawasi dari pinggir lapangan. Hal tersebut tentu berdampak pada rendahnya keterampilan praktik aktivitas jasmani siswa. Kondisi serupa terjadi di MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo.

Pembelajaran PJOK di MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo dilaksanakan oleh masing-masing wali kelas karena tidak ada guru pengampu mata pelajaran tersebut. Hal itu menyebabkan beberapa permasalahan muncul diantaranya pembelajaran yang dilaksanakan monoton karena minimnya pengetahuan guru dan ketidaksesuaian pembelajaran dengan kompetensi yang diamanatkan. Ketika pembelajaran dilaksanakan di dalam kelas, guru memfokuskan untuk memberi pemahaman pengetahuan terkait teori yang ada di buku, sedangkan ketika di lapangan untuk praktik hanya beberapa guru di MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo yang mengajarkan berbagai macam praktik aktivitas jasmani yang telah dipelajari dalam kelas. Salah satu guru yang kurang dalam mengajarkan praktik aktivitas jasmani dari teori yang telah diajarkan di kelas ialah wali kelas IV B.

Berdasarkan wawancara dengan guru tersebut menerangkan bahwa siswa tidak tertarik dengan pembelajaran yang asing dan monoton sehingga saat praktik di lapangan guru hanya memberikan materi bola kecil, bola besar, senam pinguin, dan senam *kewer-kewer* yang telah diminati siswa. Adapun selebihnya siswa dibebaskan untuk bermain sendiri sedangkan guru mengawasi dari jauh. Penilaian yang dilakukan untuk ranah keterampilan atau psikomotor juga serampangan



mendalami konsep yang akan diajarkan sehingga meskipun PJOK bukan bidang keahlian namun guru tetap bisa menyampaikan pembelajaran dengan baik dan kualitas hasil pembelajaran yang baik.

Melihat kondisi yang seperti ini, banyak sekolah yang mencari jalan untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah tersebut, salah satunya dengan menggunakan berbagai macam metode dan strategi pembelajaran. Hal tersebut digunakan agar materi pembelajaran bisa cepat diterima oleh siswa dan nantinya akan berpengaruh pada peningkatan mutu pendidikan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka perlu dicarikan solusi yang mampu meningkatkan keterampilan praktik aktivitas jasmani siswa kelas IV B MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo secara efektif. Menurut jurnal yang telah dibuat oleh Iwan Saputra yang berjudul “Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VA dan VB SDN 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara” menerangkan bahwa penggunaan metode *Circuit Training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Apabila kebugaran jasmani meningkat dengan menggunakan metode tersebut maka keterampilan praktik aktivitas jasmani juga meningkat. Metode *Circuit Training* yang dilakukan oleh Iwan Saputra adalah dengan mengombinasikan beberapa bentuk latihan yang mengandung beberapa komponen aktivitas jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan





*Training* dinilai sesuai, dikarenakan dengan metode tersebut siswa dapat mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani yang berbeda dalam satu waktu, sehingga tujuan pembelajaran yaitu siswa terampil mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dapat dicapai dengan lebih efisien.

Selain itu, pemilihan metode *Circuit Training* pada penelitian ini juga memperhatikan karakteristik siswa utamanya pada usia SD/MI. Karakteristik siswa SD/MI ialah lebih mudah tertarik dengan hal yang menyenangkan dan tidak monoton. Penggunaan metode *Circuit Training* ini dapat menjadikan proses pembelajaran menyenangkan karena dilakukan di luar kelas sehingga siswa tidak merasa jenuh dan tidak monoton karena aktivitas jasmani yang dipraktikkan dapat dikombinasikan dengan berbagai aktivitas jasmani yang lain sehingga siswa akan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran yang bervariasi.

Dengan demikian karakteristik materi aktivitas jasmani jika dikolaborasikan dengan metode *Circuit Training* ini sesuai. Hal ini dikarenakan metode *Circuit Training* yang dilakukan dapat mencakup beberapa aktivitas jasmani yang berbeda namun tetap mengandung komponen jasmani. Sehingga secara tidak langsung dalam satu waktu siswa dapat mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan memberi dampak positif terhadap ketercapaian hasil keterampilan praktik berbagai aktivitas jasmani siswa di MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo.

Penelitian tindakan kelas ini akan menggunakan model Kurt Lewin yang direncanakan menggunakan dua siklus, yaitu siklus I dengan alokasi waktu 2 jam















































































































|                      |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 2                    | Guru melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.  |   |   |   | √ |
| 3                    | Guru mengajak tepuk semangat dan memotivasi dalam rangka menyiapkan fisik dan psikis siswa.                             | √ |   |   |   |
| 4                    | Guru mengulas kembali materi yang telah disampaikan sebelumnya dan apersepsi pembelajaran hari ini.                     |   | √ |   |   |
| 5                    | Guru menginformasikan tentang materi yang akan dibahas dan penilaian pada pertemuan saat itu.                           |   |   | √ |   |
| 6                    | Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini serta langkah pembelajaran secara garis besar.                           | √ |   |   |   |
| 7                    | Guru mengajak melakukan pemanasan yang bersifat melentukkan tubuh.  |   |   | √ |   |
| <b>Kegiatan Inti</b> |   |   |   |   |   |
| 8                    | Guru memberikan penjelasan materi pelajaran   |   |   |   | √ |
| 9                    | Guru melakukan tanya jawab pada siswa mengenai materi yang disampaikan  |   |   | √ |   |
| 10                   | Guru mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dengan benar serta memberi penguatan dan siswa mengamati                  |   | √ |   |   |
| 11                   | Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami                                |   | √ |   |   |
| 12                   | Guru membagi siswa ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 2-3 anak   |   | √ |   |   |
| 13                   | Guru mengarahkan siswa untuk mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dengan menggunakan metode <i>circuit training</i> |   | √ |   |   |
| 14                   | Guru memotivasi siswa untuk meningkatkan semangat dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani                        |   | √ |   |   |



ke dalam kategori yang kurang baik. Aktivitas guru dalam membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa sudah cukup baik. Namun guru tidak melakukan tepuk semangat dalam rangka menyiapkan fisik dan tidak menyampaikan tujuan pembelajaran serta guru kurang baik dalam menyampaikan apersepsi. Guru sudah cukup baik melakukan pemanasan yang bersifat melentukkan tubuh sebelum kegiatan inti dimulai.

Pada kegiatan inti, guru menyampaikan penjelasan materi pelajaran dengan menggunakan bahasa yang sulit dimengerti siswa, akibatnya siswa kurang memahami dan guru menjelaskan ulang. Hal tersebut memakan waktu yang cukup lama. Setelah penjelasan materi dan tanya jawab dilakukan mendemonstrasikan berbagai aktivitas jasmani dengan singkat dan guru memberi kesempatan siswa mempraktikkan aktivitas jasmani yang kurang dimengerti. Kemudian guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok dan mengarahkan untuk mempraktikkan aktivitas jasmani pada pos-pos yang telah disediakan. Selain itu, guru memberi motivasi dan melakukan evaluasi.

Pada kegiatan penutup, guru dan siswa melakukan pendinginan berupa senam yang dapat merelaksasikan otot-otot yang tegang setelah melakukan kegiatan inti. Sembari melakukan pendinginan guru memberi pesan moral. Guru tidak menginformasikan materi selanjutnya











minimal (KKM), akan tetapi prosentase ketuntasan dan observasi aktivitas guru dan siswa belum mencapai indikator yang telah ditentukan. Sebab itu masih perlu dilakukan siklus II untuk meningkatkan dan memperkuat hasil siswa dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani kelas IV B MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo menggunakan metode *circuit training*.

Dalam diskusi antara guru dan peneliti dirumuskan beberapa hal yang perlu diperbaiki dalam melaksanakan siklus II. Temuan-temuan yang ada dalam pelaksanaan tindakan kelas siklus I diantaranya sebagai berikut:

- 1) Beberapa aktivitas guru yang kurang maksimal dan perlu tidak lanjut. Seperti pada saat menjelaskan materi berbagai aktivitas jasmani dengan menggunakan bahasa yang kurang dimengerti oleh siswa, sehingga siswa pada sesi tanya jawab banyak yang meminta untuk dijelaskan dan didemonstrasikan ulang. Guru juga kurang bisa memajemen waktu, dan waktu terbuang banyak pada kegiatan ini yaitu saat guru menjelaskan berbagai aktivitas jasmani. Akibatnya pembelajaran terkesan terburu-buru dan siswa kurang sedikit diperhatikan dan ramai.
- 2) Beberapa aktivitas siswa yang kurang maksimal. Diantaranya, terdapat beberapa siswa yang berbicara sendiri ketika guru memberi penjelasan dan demonstrasi berbagai aktivitas jasmami. Selain itu pada saat penerapan metode *circuit training* untuk berbagai aktivitas jasmani

siswa kurang kondusif. Hal itu disebabkan karena siswa tidak ada kegiatan lain ketika sebagian temannya latihan di pos-pos.

- 3) Guru kurang maksimal ketika memberikan motivasi pada siswa, sehingga masih banyak siswa yang kurang percaya diri untuk mendemonstrasikan berbagai aktivitas jasmani utamanya pada aktivitas gerobak dorong dan ketika di lapangan siswa kurang fokus pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan pemaparan di atas, adapun hal-hal yang perlu diperbaiki untuk pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II agar mencapai hasil yang maksimal, yaitu:

- 1) Jika pada siklus I masih terdapat beberapa aktivitas guru dan siswa yang kurang maksimal, maka pada siklus II akan dilakukan aktivitas guru dan siswa secara maksimal agar dapat mencapai hasil yang menjadi target. Utamanya ketika menerapkan latihan berbagai aktivitas jasmani dengan menggunakan metode *circuit training*, untuk siklus I akan dilakukan dengan berkelompok yang mana setiap kelompok terdiri dari 5 sampai 6 siswa. Jika seperti itu maka dalam satu kelas terdapat 5 kelompok, setiap kelompok akan melakukan aktivitas jasmani di setiap pos secara bersamaan, dan ketika setiap siswa dalam kelompok telah berlatih 3 hingga 5 kali barulah kelompok siswa tersebut bergeser ke pos selanjutnya dan melakukan aktivitas jasmani yang ada, begitu







## 2) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti, guru memberikan penjelasan singkat materi tentang berbagai aktivitas jasmani dan melakukan tanya jawab pada siswa. Setelah itu guru membagi siswa ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5-6 siswa sehingga 1 kelas terbagi menjadi 5 kelompok. Guru membagi setiap siswa nomor sesuai absen yang ditempel pada baju sehingga memudahkan guru ketika mengamati siswa.

Setiap kelompok dipersilahkan untuk melatih keterampilan praktik berbagai aktivitas jasmaninya melalui pos-pos yang telah disiapkan secara bergantian. Terdapat 5 pos yang telah disiapkan yaitu pos lari cepat, pos lari zig-zag, pos gerobak dorong, pos lompat tali dan pos cium lutut. Setiap kelompok menyelesaikan aktivitas jasmani di setiap pos secara bergantian dan kegiatan tersebut diulang sebanyak 3 kali. Pos-pos yang disediakan wajib bagi setiap kelompok melakukan aktivitas jasmani, dan pos-pos tersebut tidak pernah kosong. Contohnya kelompok A melakukan aktivitas di pos 1, kelompok B melakukan aktivitas di pos 2, kelompok C melakukan aktivitas di pos 3, kelompok D melakukan aktivitas di pos 4, dan kelompok E melakukan aktivitas di pos 5. Ketika semua kelompok telah selesai melakukan aktivitas di suatu pos maka kelompok-kelompok tersebut bergeser melakukan aktivitas di pos berikutnya. Hingga semua kelompok melakukan semua











|                         |  |  |    |   |   |
|-------------------------|--|--|----|---|---|
| 3                       | Siswa tepuk semangat dan menyimak motivasi yang diberikan  |  |    |   | √ |
| 4                       | Siswa menyimak ulasan materi terdahulu dan apersepsi guru  |  |    | √ |   |
| 5                       | Siswa menyimak informasi materi pembelajaran saat itu  |  |    |   | √ |
| 6                       | Siswa menyimak tujuan pembelajaran   |  |    | √ |   |
| 7                       | Siswa melakukan pemanasan  |  |    |   | √ |
| <b>Kegiatan Inti</b>    |  |  |    |   |   |
| 8                       | Siswa menyimak penjelasan guru   |  |    | √ |   |
| 9                       | Siswa terlibat aktif tanya jawab pada guru   |  |    |   | √ |
| 10                      | Siswa terbagi menjadi beberapa kelompok  |  |    | √ |   |
| 11                      | Siswa mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dengan menggunakan metode <i>circuit training</i> |  |    |   | √ |
| 12                      | Siswa bersemangat dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani                                 |  |    |   | √ |
| 13                      | Siswa mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dalam rangka evaluasi guru                        |  |    |   | √ |
| <b>Kegiatan Penutup</b> |  |  |    |   |   |
| 14                      | Siswa melakukan pendinginan.   |  |    |   | √ |
| 15                      | Siswa menyimak pesan moral yang disampaikan guru   |  |    |   | √ |
| 16                      | Siswa menyimak kesimpulan materi   |  |    | √ |   |
| 17                      | Siswa menyimak informasi terkait materi selanjutnya  |  |    |   | √ |
| 18                      | Siswa berdoa   |  |    |   | √ |
| Jumlah skor             |  |  | 67 |   |   |















Dari data tersebut dapat dinyatakan bahwasannya nilai dari aktivitas siswa pada siklus I telah mengalami peningkatan pada siklus II, yang awalnya mendapatkan nilai 70 yang termasuk kategori cukup menjadi 93,05 pada siklus II yang termasuk kategori sangat baik. Aktivitas siswa mendapat nilai 70 pada siklus I dikarenakan pada kegiatan inti saat guru menjelaskan dan mendemonstrasikan berbagai aktivitas jasmani siswa kurang memperhatikan. Selain itu ketika mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dengan metode *circuit training* beberapa siswa yang tidak mempraktikkan ramai sehingga suasana pembelajaran tidak kondusif. Sedangkan pada siklus II nilai aktivitas siswa meningkat. Hal itu disebabkan oleh siswa yang lebih kondusif dan tertib saat pembelajaran karena semua siswa sibuk bergantian melakukan aktivitas di setiap pos bersama kelompoknya. Sebab suasana kelas yang kondusif dan tertib tersebut siswa lebih antusias dan tertarik melaksanakan kegiatan pembelajaran. Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode *circuit training* pada materi keterampilan praktik berbagai aktivitas jasmani telah mendapatkan hasil yang baik dari segi penerapan yang dilaksanakan oleh guru dan siswa.



Rata-rata nilai yang didapatkan siswa pada siklus II mengalami peningkatan dari siklus I dan pra siklus. Pada pra siklus rata-rata nilai yang didapatkan oleh siswa ialah sebesar 58,70 dengan kategori sangat kurang lalu mengalami peningkatan pada siklus I yaitu 71,57 dengan kategori cukup. Perolehan nilai pada pra siklus dikatakan jauh dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) dan indikator kinerja dikarenakan siswa tidak mengetahui praktik berbagai aktivitas jasmani yang benar dan guru tidak pernah memberi penjelasan tentang itu. Pada siklus I terdapat peningkatan rata-rata yang cukup signifikan karena siswa telah mengetahui praktik yang benar dari berbagai aktivitas jasmani, hanya saja waktu yang digunakan siswa untuk berlatih di setiap pos kurang sehingga meski rata-rata nilai telah mencapai KKM namun belum mencapai indikator kinerja yang telah ditetapkan. Selain itu nilai yang didapatkan ini sesuai dengan nilai aktivitas guru dan siswa yang telah mendapatkan nilai baik sehingga membantu peningkatan pada nilai keterampilan siswa. Oleh sebab itu dilaksanakanlah siklus II. Pada siklus II nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan menjadi 81,57 dengan kategori baik.

Dari nilai rata-rata terakhir yang didapatkan pada siklus II jika dikaitkan dengan nilai aktivitas guru dan siswa pada siklus II maka ditemukan kesesuaian. Dimana penerapan metode *circuit training* telah dilaksanakan dengan baik oleh guru dan siswa sehingga nilai rata-rata









Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo mengalami peningkatan. Terbukti dari rata-rata nilai keterampilan praktik siswa pada pra siklus hanya 58,70 dengan kategori sangat kurang meningkat menjadi 71,57 dengan kategori cukup pada siklus I. Kemudian untuk mendapat hasil yang akurat ditingkatkan lagi pada siklus II dan diperoleh rata-rata siswa 81,57 dengan kategori baik. Rata-rata akhir yang diperoleh tersebut telah jauh memenuhi indikator kinerja yang telah ditetapkan yaitu  $\geq 80$ . Selain itu prosentase ketuntasan juga meningkat di setiap tahapannya. Pada pra siklus prosentasi ketuntasan sebesar 18,52% dengan kategori gagal, dan meningkat menjadi 62,96% dengan kategori kurang tuntas pada siklus I. Kemudian meningkat lagi pada siklus II dan diperoleh prosentase ketuntasan sebesar 88,89% dengan kategori tuntas. Prosentase ketuntasan akhir yang diperoleh tersebut telah memenuhi indikator kinerja yang telah ditetapkan yaitu  $\geq 80\%$ .

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, bahwa dengan menggunakan metode *circuit training* telah sesuai dan mampu untuk meningkatkan keterampilan praktik berbagai aktivitas jasmani siswa kelas IV B MI Al Hidayah Sawotratap Gedangan Sidoarjo. Terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Dalam proses pembelajaran pada mata pelajaran PJOK terutama pada materi aktivitas jasmani memiliki submateri atau pembahasan yang banyak, guru diharapkan untuk menerapkan metode *circuit training* sebagai salah satu

inovasi dalam pembelajaran serta dapat meningkatkan keterampilan praktik siswa terhadap materi tersebut. Kegiatan di setiap pos pada metode ini dapat disesuaikan dengan materi pembahasan dan kebutuhan sehingga kegiatan pembelajaran tidak monoton.

2. Untuk mendapat hasil yang maksimal pada proses pembelajaran dengan menggunakan metode *circuit training* ini diperlukan persiapan yang matang sehingga dapat diterapkan dengan baik. Pada penerapan metode ini diperlukan keterlibatan siswa secara langsung agar siswa memahami materi yang dipelajari sehingga tujuan pembelajaran yang dirumuskan dapat tercapai.





