

## Pengaruh Permainan Sirkuit Bola Terhadap Keterampilan Lempar Siswa SMP

Laela Rahma Lysandra<sup>1\*</sup>, Julianur<sup>2</sup>, Januar Abdilah Santoso<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Author's E-mail: [laelarahma0412@gmail.com](mailto:laelarahma0412@gmail.com)\*, [jul196@umkt.ac.id](mailto:jul196@umkt.ac.id), [jas970@umkt.ac.id](mailto:jas970@umkt.ac.id)

Submitted: 17-07-2024

Accepted: 23-07-2024

Published: 23-07-2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) seberapa tinggi tingkat keterampilan lempar pada siswa SMP Negeri 7 Samarinda, 2) apakah permainan sirkuit bola dapat berpengaruh terhadap meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP Negeri 7 Samarinda 3) seberapa efektif latihan permainan sirkuit bola dalam meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP Negeri 7 Samarinda. Populasi dalam penelitian ini siswa SMP Negeri 7 Samarinda dengan populasi berjumlah 229 siswa. Teknik Sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria tertentu sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 23 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian lemparan papan target. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan *pretest* dan *posttest*. Hasil dari uji *paired samples test* menunjukkan nilai sig.(2-tailed) sebesar  $0,00 < 0,05$  maka dapat di simpulkan adanya perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil Uji *N-gain* score rata-rata skor keterampilan lempar siswa setelah melakukan *treatment* yaitu 5,37% berada pada kategori kurang efektif. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit bola memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap keterampilan lempar siswa SMP, namun tingkat efektifitas rendah/kurang efektif. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat memperpanjang siklus penelitian agar permainan sirkuit bola bisa lebih efektif dalam melakukan keterampilan lempar.

**Kata kunci:** Sirkuit Bola, Keterampilan Lempar, Siswa Kelas VII.

### Abstract

*This research aims to find out: 1) how high the level of throwing skills is in students at SMP Negeri 7 Samarinda, 2) whether ball circuit games can have an effect on improving throwing skills in students at SMP Negeri 7 Samarinda 3) how effective is ball circuit game practice in improving throwing skills among students at SMP Negeri 7 Samarinda. The population in this study were students at SMP Negeri 7 Samarinda with a population of 229 students. The sampling technique in this research used purposive sampling with certain criteria so that the total research sample was 23 students. This research uses a target board throwing research instrument. The data analysis technique used is pretest and posttest. The results of the paired samples test show a sig (2-tailed) value of  $0.00 < 0.05$ , so it can be concluded that there is a difference between the pre-test and post-test results. Ngain test results: The average score of students' throwing skills after treatment was 5.37%, which was in the less effective category. Based on these findings, it can be*

*concluded that the ball circuit game has a significant positive influence on the skills of junior high school students, but the level of effectiveness is low/less effective. Suggestions for future researchers could be to extend the research cycle so that ball circuit games can be more effective in performing throwing skills.*

**Keywords:** *Ball Circuit, Throwing Skills, Class VII Students.*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bagian faktor yang sangat penting didalam kehidupan setiap individu yang dimana melalui pendidikan individu dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri serta dapat membentuk kepribadian yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari bidang kajian yang sangat luas serta sangat menarik untuk di kaji dengan menitik beratkan pada peningkatan pergerakan manusia (Desri, 2023).

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap jujur, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar dirancang dengan cermat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan semua aspek pembelajaran, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif. Kegiatan awal dari proses belajar-mengajar adalah penyusunan strategi. Hasil belajar siswa yang bersangkutan sangat dipengaruhi oleh strategi, bahkan sangat menentukan. Oleh karena itu, guru harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam membuat strategi belajar mengajar jika mereka ingin mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani mencapai tujuannya melalui penyediaan kegiatan belajar. (Putri, 2020)

Belajar adalah proses yang dilakukan secara sadar oleh seseorang melalui pengalaman atau latihan yang mengubah tingkah laku, yang mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Untuk menggerakkan keterampilan dasar, penting untuk memahami hakekat belajar serta elemen-elemennya, seperti karakteristik belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, dan prinsip-prinsip belajar (Faizah, 2020). Gerak dasar (*fundamental motor skill*), merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan aktivitas fisik seumur hidup. Keterampilan gerak dasar diartikan sebagai pola dasar bagi aktivitas fisik yang lebih kompleks untuk dipelajari. Sedangkan, berpendapat “keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang membangun dasar dari gerakan manusia”. Keterampilan gerak dasar adalah dasar bagi anak untuk membentuk gerak sebagai pondasi untuk gerak yang lebih sulit. Keterampilan gerak dasar yang penting untuk anak terdiri yaitu lokomotor dan gerak objek kontrol. Keterampilan lokomotor merupakan gerak yang mengakibatkan individu berpindah dari suatu tempat atau ruang ke tempat atau ruang yang lain (Irsakinah, 2021)

Motorik kasar adalah gerakan yang menggunakan otot-otot besar tubuh seperti punggung, kaki, dan tangan Keterampilan motorik mengacu pada gerakan dan koordinasi otot lengan, kaki, dan otot besar lainnya yang digunakan oleh anak-anak dalam aktivitas sehari-hari dan selama perkembangan fisik mereka. Keterampilan motorik kasar dapat dibagi menjadi tiga bagian: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Motorik kasar yang berkembang dengan baik memiliki banyak manfaat, seperti memberi anak

kemampuan untuk menguasai gerakan yang termasuk dalam gerakan yang sulit dilakukan orang lain dan memberi mereka kemampuan fisik, seperti tidak mudah lelah saat melakukan aktivitas. Melempar adalah gerakan yang mengarahkan pada suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan kearah tertentu. melempar adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyalurkan tenaga pada suatu benda yang kemudian menghasilkan daya pada benda tersebut untuk bergerak ke suatu arah. melempar adalah gerakan yang mengarahkan pada suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan kearah tertentu (Irma Novianti, 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah SMP Negeri 7 Samarinda dan wawancara yang dilakukan kepada guru penjas, bahwasannya didalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa, terutama dalam meningkatkan kemampuan melempar secara terarah yang dilakukan khususnya pada bagian praktikum, metode pembelajaran masih menggunakan model konvensional atau masih sebatas gerakan-gerakan yang sangat umum dilakukan oleh siswa (gerakan atau latihan yang monoton), sehingga siswa cenderung mengalami kebosanan yang tentu saja berdampak pada ,antusias dan semangat siswa dalam melakukan aktivitas olahraga atau praktikum. Salah satu metode pembelajaran yang bisa digunakan adalah dengan pendekatan permainan. Permainan merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan, maka pemilihan metode pembelajaran hal yang sangat penting yang dimiliki oleh seorang-guru.

Permainan anak dirancang untuk memberikan manfaat dari pentingnya pengetahuan dalam suasana yang menyenangkan, yang juga berdampak positif pada kondisi mental. Pembelajaran melalui modifikasi permainan dimaksudkan untuk membantu guru membuat suasana belajar yang tidak membosankan dan memberi siswa kesempatan untuk memusatkan perhatian mereka pada kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajar mereka. Anak secara tidak sengaja mengembangkan berbagai aspek perkembangannya melalui permainan modifikasi ini. Permainan modifikasi adalah cara alternatif untuk meningkatkan berbagai aspek pembangunan menjadi lebih optimal.

Permainan sirkuit dipilih karena dalam rangkaian permainan sirkuit banyak mengandung materi latihan yang berkaitan dengan pengembangan motorik kasar yaitu berlari, berjalan, melompat dan melempar bola. Adapun keunggulan dari permainan sirkuit pertama dapat meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara keseluruhan dalam waktu yang relatif singkat, kedua dapat melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama halnya seperti latihan aerobik, dan ketiga ketahanan daya ototnya akan terlatih dan mampu beradaptasi secara meningkat. Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) seberapa tinggi tingkat keterampilan lempar pada siswa SMP Negeri 7 samarinda, 2) apakah permainan sirkuit bola dapat berpengaruh terhadap meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP Negeri 7 samarinda 3) seberapa efektif latihan permainan sirkuit bola dalam meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP Negeri 7 samarinda.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 7 Samarinda dengan populasi berjumlah 229. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yaitu *Sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Beberapa kriteria dan pertimbangan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini

yaitu usia 12-13 tahun siswa yang berkenan dalam mengikuti kegiatan dan atas perizin dari pihak sekolah. Sampel yang terdiri dari 23 siswa kelas VII SMP Negeri 7 Samarinda. Instrumen menggunakan lemparan papan target. Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu Uji Normalitas menggunakan *IBM SPSS Statistic*, Uji homogenitas setelah uji normalitas selanjutnya dilakukan uji homogenitas, Untuk menguji hipotesis menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*, dan Uji N-Gain.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Untuk mengetahui normalitas data penelitian. Berikut ini adalah hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk dengan menggunakan SPSS 23. dapat di lihat pada table 1

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas  
Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Pretest	,109	23		Pretest	,109	23	,660
Posttest	,097	23		Posttest	,097	23	,667

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari table di atas pengambilan keputusan untuk menentukan data berdistribusi normal menggunakan nilai  $Sig > 0,05$ . Dari table diatas ditemukan bahwa nilai *Sig Pretest* sebesar 0,660 dan nilai *Sig Posttest* sebesar 0,667  $> 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *Posttest* berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

*Test of Homogeneity of Variance*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	,055	1	44	,816
	Based on Median	,073	1	44	,788
	Based on Median and with adjusted df	,073	1	43,982	,788
	Based on trimmed mean	,052	1	44	,821

Dalam pengujian homogenitas, nilai sig yang lebih besar dari 0,05 dianggap homogen. Hasil perhitungan yang ditunjukkan bahwa nilai yang didasarkan pada rata-rata sig sebesar 0,81 lebih besar dari 0,05, sehingga data dalam penelitian ini dianggap homogen.

**Tabel Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian**

		Descriptives	
		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	10,2609	,80320
	Median	10,0000	
	Std. Deviation	3,85201	
	Minimum	3,00	
	Maximum	17,00	
Posttest	Mean	13,1739	,84032
	Median	13,0000	
	Std. Deviation	4,03003	
	Minimum	6,00	
	Maximum	21,00	

Berdasarkan tabel deskripsi data penelitian diatas, dapat di deskripsikan bahwa Varibel *Pretest* memiliki nilai minimum 3, sedangkan nilai maksimum 17. Nilai rata-rata *Pretest* 10,26 dan nilai dari standar deviasi *Pretest* adalah 3,85. Variabel *Posttest* hasil Keterampilan Lempar setelah diberi *treatment*, memiliki nilai minimum 6, sedangkan nilai maksimum 21. Nilai rata-rata pada hasil *Posttest* 13,17 dan nilai dari standar deviasi *Posttest* adalah 4,03.

**Table 4. Kemampuan Lempar Siswa**

Berikut ini hasil tabel tinggi tingkat kemampuan lempar siswa.

No.		Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
	Jumlah	236		<u>303</u>	
	Rata - Rata	11	<b>Sedang</b>	<u>14</u>	<b>Tinggi</b>

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai rata-rata *pretest* sebesar 11 dimana jika di lihat dari kategori penilaian masuk kedalam kategori "**Sedang**". Sedangkan nilai *posttest* sebesar 14 dimana jika di lihat dari tabel kategori penilaian termasuk ke dalam kategori "**Tinggi**".

**Tabel 5. Hasil Uji T**

*Paired Samples Test*

						t	Sig. (2- df tailed)
Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
Pair 1 Pretest - Posttest	-2,91304	1,37883	,28751	-3,50930	-2,31679	-10,132	22 ,000

Karena nilai sig.(2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan lempar pada data *pretest* dan *posttest*, dasar pengambilan keputusan pada *paired samples test* berdasarkan pada fakta bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan lempar pada data *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 6. Hasil Uji Efektifitas *N Gain Score***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	22	,00	,50	,2151	,13246
Ngain_Persen	22	,00	12,50	5,3785	3,31146
Valid N (listwise)	22				

Dapat di lihat pada table nilai Mean *N-Gain Score* sebesar 0,21 dimana jika di lihat pada tabel kategori nilai tersebut berada pada dalam kategori (**Rendah**). Sedangkan jika

dilihat dengan nilai N-Gain dalam persen, nilai rata-rata sebesar 5,37, sehingga dapat disimpulkan nilai N-Gain dalam persen termasuk dalam kategori “**Kurang Efektif**”. Secara keseluruhan hasil dari penelitian eksperimen ini dapat disimpulkan bahwa permainan sirkuit bola memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap keterampilan lembar siswa SMP, namun tingkat efektifitas rendah/kurang efektif.

### **3.2 Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMPN 7 Samarinda yang berjudul pengaruh permainan sirkuit bola terhadap keterampilan lempar siswa SMP. Penelitian ini menggunakan sampel 23 siswa dengan beberapa kriteria dan pertimbangan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu usia 12-13th, siswa yang berkecenderungan dalam mengikuti kegiatan dan atas perizinan dari pihak sekolah. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan lempar siswa dengan peningkatan 5,3785% meskipun peningkatan yang tertulis tidak terlalu besar tetapi memiliki perbedaan sehingga bisa dikatakan permainan sirkuit bola berpengaruh pada keterampilan lempar.

Permainan dapat membantu anak-anak meningkatkan keterampilan dan ketangkasan mereka, membuat mereka tidak malas, menumbuhkan inovasi, dan bahkan menumbuhkan semangat beraktivitas (Bashayeva Shamila & Julianur, 2023). Bagaimana permainan itu bekerja adalah salah satu cara terbaik untuk belajar. Anak-anak mungkin memiliki waktu yang menyenangkan untuk bermain. Mereka belajar banyak meskipun permainan sudah berakhir. Melalui permainan nilai, anak-anak belajar menghargai orang lain, lingkungan, dan Tuhan.

Sirkuit bola merupakan salah satu bentuk latihan yang menggabungkan berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk melatih kemampuan motorik, koordinasi, dan kekuatan otot, terutama dalam konteks melempar (Komarudin, 2021). Dalam permainan ini, siswa dilatih untuk melakukan serangkaian gerakan melempar bola dengan berbagai variasi, seperti melempar dari jarak yang telah ditentukan, melempar ke papan target, serta melempar dengan tangan dominan dengan ayunan tangan dari atas ke arah depan.

Penerapan sirkuit bola dalam pelatihan keterampilan lempar memberikan beberapa manfaat utama. Pertama, variasi dalam latihan sirkuit membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan dasar melempar secara lebih menyeluruh. Siswa tidak hanya belajar teknik dasar, tetapi juga meningkatkan ketepatan, kecepatan, dan kekuatan lemparan mereka. Kedua, permainan sirkuit bola meningkatkan koordinasi mata-tangan, yang merupakan aspek penting dalam keterampilan melempar. Dengan berlatih melempar ke papan target, siswa belajar untuk mengarahkan lemparan mereka dengan lebih baik dan meningkatkan ketepatan mereka (Arif Luqman Hakim et al., 2020).

Berlatih secara konsisten. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi selalu bersemangat dan bersemangat untuk melakukan tugas yang diberikan dengan sebaik mungkin. Ini sangat mempengaruhi seberapa banyak yang mereka capai (Januar Santoso, 2022). Mengatakan bahwa untuk meningkatkan motivasi siswa, mereka harus didorong untuk mempertahankan hasil belajar yang telah mereka peroleh dan bahkan meningkatkannya. Dalam proses mencapai prestasi akademik dan nonakademik, peserta didik harus memiliki motivasi internal.

Latihan sirkuit bola membantu meningkatkan kekuatan otot tangan dan bahu, yang merupakan otot utama yang digunakan dalam melempar. Melalui latihan yang berulang, otot-otot ini menjadi lebih kuat dan tahan lama, memungkinkan siswa untuk melempar dengan lebih kuat dan akurat (Chan, 2012). Selain itu, latihan ini juga meningkatkan daya tahan kardiovaskular siswa, karena sirkuit bola biasanya melibatkan aktivitas fisik yang

terus-menerus dan intens. Secara keseluruhan, penerapan permainan sirkuit bola dalam pelatihan keterampilan lempar siswa SMP memberikan dampak yang positif dan holistik. Tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis melempar, tetapi juga mengembangkan koordinasi, kepercayaan diri, kekuatan otot, dan daya tahan fisik siswa. Oleh karena itu, integrasi sirkuit bola dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah sangat dianjurkan untuk mengoptimalkan pengembangan keterampilan fisik siswa secara keseluruhan.

Permainan sirkuit bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan lempar siswa SMP karena menggabungkan berbagai elemen penting yang mendukung pengembangan kemampuan fisik dan mental siswa (Hakim & Syahrudin, 2020). Dari segi fisik, permainan sirkuit bola melibatkan berbagai gerakan yang dirancang untuk melatih otot-otot utama yang terlibat dalam aktivitas melempar. Aktivitas seperti melempar bola ke papan target, melempar dari jarak yang telah ditentukan, dan melempar dengan tangan dominan membantu memperkuat otot-otot lengan, bahu, dan inti tubuh. Latihan ini juga meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, yang sangat penting dalam keterampilan melempar. Melalui latihan berulang dalam sirkuit bola, siswa dapat mengembangkan ketahanan otot dan meningkatkan akurasi serta kekuatan lemparan mereka (Niti Hanifah et al., 2023).

Selain manfaat fisik dan motorik, permainan sirkuit bola juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Dalam lingkungan permainan yang sering melibatkan kerja sama tim dan interaksi sosial, siswa belajar untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan mengembangkan rasa saling menghargai. Mereka belajar untuk menghadapi tantangan dan kegagalan dengan sikap positif, serta merayakan keberhasilan bersama teman-teman mereka. Pengalaman ini membantu dalam membangun keterampilan sosial yang penting, seperti kerjasama, empati, dan kepemimpinan serta meningkatkan minat belajar pada siswa (Ramadhan et al., 2023).

Secara keseluruhan, pengaruh permainan sirkuit bola terhadap keterampilan lempar siswa SMP mencakup berbagai aspek yang saling terkait dan mendukung pengembangan kemampuan fisik, mental, dan sosial siswa. Latihan yang bervariasi dan menyenangkan tidak hanya membantu dalam pengembangan keterampilan melempar yang lebih baik, tetapi juga meningkatkan koordinasi, kekuatan fisik, kepercayaan diri, motivasi, serta keterampilan sosial dan emosional (Jeane Betty Kurnia Jusuf et al., 2023). Oleh karena itu, integrasi permainan sirkuit bola dalam program pendidikan jasmani sangat dianjurkan untuk mengoptimalkan pengembangan keterampilan siswa secara menyeluruh dan holistik.

#### **4. KESIMPULAN**

Hasil penelitian permainan sirkuit bola memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan lempar siswa SMP. Permainan sirkuit bola ini memperkuat otot-otot utama, meningkatkan koordinasi, serta mengasah ketepatan dan kekuatan lemparan melalui Latihan yang bervariasi dan menyeluruh. Selain manfaat fisik, sirkuit bola juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, mendorong mereka untuk terus berlatih dan memperbaiki keterampilan. Pendekatan pedagogis yang efektif dalam sirkuit bola memungkinkan pembelajaran teknik yang lebih aplikatif, dengan umpan balik langsung dari guru. Selain itu, permainan ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik halus, koordinasi mata-tangan, serta keterampilan sosial dan emosional seperti kerja sama dan empati. Secara keseluruhan, permainan sirkuit bola

adalah alat yang efektif dalam program pendidikan jasmani, memberikan manfaat holistik yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa.

Penelitian tentang “Pengaruh Permainan Sirkuit Bola Terhadap Keterampilan Lempar Siswa SMP” kurang efektif perihal waktu yang singkat karena penelitian ini hanya dilakukan 1 siklus sehingga pengaruh yang didapat tidak terlalu tinggi tetapi permainan ini cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan lempar siswa sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian minimal 12 kali pertemuan agar dapat mengetahui peningkatan yang lebih efektif.

## 5. REFERENSI

- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Ayu Putu Widiasih Andari, G., & Made Gede Anadhi, I. (2023). Permainan Squishy Pop Up Sebagai Media Stimulasi Aspek Motorik Halus Anak Usia Dini di TK Lingga Kumara Kelurahan Cempaga Kecamatan Bangli Kabupaten Bangli. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(2), 312–323. <https://doi.org/10.33369/jip.8.2>
- Bahtra, R. (2016). Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Urnal Sporta Sainatika*, 2(1), 217–229.
- Bashayeva Shamila, & Julianur. (2023). Pengaruh Metode Permainan Ice Breaking Terhadap Kemampuan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1). <https://jepen.pgri-kaltim.id/index.php/jepenpgri/index>
- Chan, F. (2012). Strength Training (latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Desri. (2023). *Profil Gerak Dasar Manipulatif Melempar Siswa Di Sekolah Menengah Pertama*. 5, 1–14.
- Faizah, S. N. (2020). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 175. <https://doi.org/10.30736/atl.v1i2.85>
- Hakim, H., & Syahrudin, dan. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar The contribution of motor educability on the elementary school student's ability in rhythmic gymnastics using sport hoop. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.14564](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14564)
- Hidayah, R. L. (2022). *Pengembangan Permainan Sirkuit Bakbol ( Bak Bola ) Untuk Mengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun*.
- Irma Novianti. (2021). Pengaruh Permainan Lempar dan Tangkap Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK Kartini Rambipuji Jember. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 3(2), 66–74. <https://doi.org/10.31537/jecie.v3i2.487>
- Irsakinah, Y. (2021). Gambaran Keterampilan Gerak Dasar Anak di Taman Kanak-Kanak Sani Ashilla II Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(2), 99–108.
- Januar Santoso. (2022). Peran Penjas Dalam Implementasi Program Full Day School (FDS) Dilihat Dari Tingkat Kehadiran dan Prestasi Belajar Siswa. *JPM: Jurnal Pendidikan Modern*, 7(2), 60–66. <https://www.ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/jpm/article/view/384>

- Jeane Betty Kurnia Jusuf, Nanda Alfian Mahardhika, Januar Abdilah Santoso, Bimo Alexander, & Ahmad Nuruhidin. (2023). The Relationship Between Student Learning Interest, Achievement Motivation and Student Parents ' Support for UMKT Sports Education During the Pandemic on Student Learning Outcomes. *Borneo Educational Journal (Borju)*, 5(1), 145–165. <https://doi.org/10.24903/bej.v5i1.1272>
- junresti et.al. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan Circuit Training terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583–6593. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2213>
- Komarudin, K. (2021). Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia muda. *Jurnal Sepakbola*, 1(2), 67. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.101>
- Niti Hanifah, I., Indra Bayu, W., & Jasmani dan Kesehatan, P. (2023). Pengaruh Lempar Tangkap Menggunakan Medicine Ball Terhadap Power Otot Lengan Pada Kegiatan Ekkstrakurikuler Handball. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 2745–8679. <https://doi.org/10.36379/corner.v4i1.442>
- Noviantoro, F. A. N. W. and K. D. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit Dan Dribbling Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Ssb Angicipi Muda Ngawi U15. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1).
- Putri, T. P. (2020). Pengaruh Direct Instruction Model Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pukulan Dalam Pembelajaran Pencak Silat Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 8, 14–19.
- Ramadhan, S., Betty, J., Jusuf, K., Santoso<sup>3</sup>, J. A., & Mahardhika, N. A. (2023). *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Permainan Bola Besar di SMP IT Madina Samarinda Students' Interest in Participating in Physical Education Learning on the Material of Big Ball Games at SMP IT Madina Samarinda*. 4(2). <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v4i2.20672>
- Rosiani, Ni Made, I. Made Gede Anadhi, & and Ida Bagus Komang Sindu Putra. (2024). *Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun*. 8(2). <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i2.3828>
- Wahyu, A. H. (2022). Studi literatur: Permainan tradisional sebagai media alternatif stimulasi perkembangan anak usia dini Article Info Abstract. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 109–120.