Teaching Implementation Report: Modified Circuit Games to Improve Grade IV Students' Locomotor and Non-Locomotor Movement Skills in Physical Education

[Laporan Implementasi Pembelajaran: Permainan Sirkuit Modifikasi untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor dan Nonlokomotor Siswa Kelas IV pada Pembelajaran Penjasorkes]

Huliadi[1)], Kemil Wachidah [*,2)]
[1)]*Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*
[2)]*Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*
**Email Penulis Korespondensi: kemilwachidah@umsida.ac.id*

Abstract. *This teaching implementation report describes the use of modified circuit games to improve fourth-grade elementary students' understanding and performance of basic locomotor and non-locomotor movement patterns in Physical Education, Sports, and Health learning. The initial classroom problem was low active participation and students' difficulty coordinating transitional movements, such as running or jumping followed by bending, twisting, or balancing in place. The implementation used the Sirkuit Gerak Ceria model within a 2 x 35-minute lesson, involving small-group stations, teacher demonstrations, guided practice, and performance observation. Learning evidence was collected through a 1-4 performance rubric that assessed movement accuracy, coordination, cooperation, responsibility, and active participation. The results showed a clear improvement: active participation increased from about 40% before implementation to 90% after the circuit activity, and 80% of students were able to combine locomotor and non-locomotor movements more smoothly and safely. Practical constraints, including hot outdoor conditions, limited space, and varied student stamina, were managed by moving the activity to a shaded corridor, shortening the running distance, lowering jumping obstacles, and giving proportional rest time. These findings indicate that modified circuit games can create meaningful, inclusive, and enjoyable physical education learning for elementary school students.*

Keywords*—teaching implementation report; locomotor movement; non-locomotor movement; circuit games; physical education; elementary school*

Abstrak. *Laporan implementasi pembelajaran ini mendeskripsikan penggunaan permainan sirkuit modifikasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa kelas IV sekolah dasar dalam mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor pada pembelajaran Penjasorkes. Masalah awal yang ditemukan adalah rendahnya partisipasi aktif siswa serta kesulitan mereka mengoordinasikan gerak transisi, misalnya berlari atau melompat yang dilanjutkan dengan menekuk, meliuk, atau menjaga keseimbangan di tempat. Implementasi dilakukan melalui model Sirkuit Gerak Ceria dalam pembelajaran 2 x 35 menit dengan pos aktivitas kelompok kecil, demonstrasi guru, latihan terbimbing, dan observasi unjuk kerja. Bukti belajar dikumpulkan menggunakan rubrik skala 1-4 yang menilai ketepatan gerak, koordinasi, kerja sama, tanggung jawab, dan partisipasi aktif. Hasil menunjukkan peningkatan yang jelas: partisipasi aktif naik dari sekitar 40% sebelum implementasi menjadi 90% setelah kegiatan sirkuit, dan 80% siswa mampu mengombinasikan gerak lokomotor dan nonlokomotor secara lebih mulus dan aman. Kendala berupa cuaca lapangan yang terik, keterbatasan ruang, dan perbedaan stamina siswa diatasi dengan memindahkan aktivitas ke selasar yang teduh, memperpendek jarak lari, menurunkan tinggi rintangan, serta memberi waktu istirahat proporsional. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan sirkuit modifikasi efektif menciptakan pembelajaran Penjasorkes yang bermakna, inklusif, dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar.*

Kata kunci*—laporan implementasi pembelajaran; gerak lokomotor; gerak nonlokomotor; permainan sirkuit; Penjasorkes; sekolah dasar*

I. KONTEKS DAN TUJUAN

Pembelajaran Penjasorkes kelas IV sekolah dasar perlu memberi ruang bagi siswa untuk mengembangkan

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

keterampilan motorik kasar secara aktif, aman, dan menyenangkan. Pada usia 9-10 tahun, siswa sedang berada pada fase penting untuk menguatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan merespons instruksi gerak. Materi variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor menjadi penting karena membantu siswa memahami gerak berpindah tempat sekaligus gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat [1], [3].

Kondisi awal pembelajaran menunjukkan bahwa keterlibatan siswa masih rendah. Sebagian siswa cenderung pasif karena kegiatan Penjasorkes sebelumnya terasa monoton dan lebih berorientasi pada olahraga prestasi. Selain itu, beberapa siswa belum mampu melakukan transisi gerak secara lancar, misalnya dari lari cepat menuju gerak menekuk, dari lompat menuju ayunan lengan untuk menjaga keseimbangan, atau dari jalan zig-zag menuju posisi jongkok-berdiri.

Untuk mengatasi kondisi tersebut, pembelajaran dirancang menggunakan metode Sirkuit Gerak Ceria. Metode ini memadukan beberapa pos aktivitas sederhana sehingga seluruh siswa memperoleh kesempatan bergerak, mencoba, memperbaiki teknik, dan bekerja sama dalam kelompok kecil. Pembelajaran berbasis sirkuit juga memungkinkan guru melakukan diferensiasi, terutama bagi siswa yang memiliki stamina, keseimbangan, atau kepercayaan diri yang berbeda [2], [5].

Berdasarkan konteks tersebut, tujuan implementasi pembelajaran ini adalah:

1. Meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran Penjasorkes melalui aktivitas sirkuit yang menyenangkan.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perbedaan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor.
3. Melatih siswa mempraktikkan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan melompat dengan gerak menekuk, meliuk, dan mengayun.
4. Menguatkan koordinasi, keseimbangan, kerja sama, tanggung jawab, dan keberanian siswa saat mengikuti aktivitas fisik.
5. Mewujudkan pembelajaran yang inklusif dengan penyesuaian aktivitas bagi siswa yang membutuhkan dukungan tambahan.

II. RENCANA PEMBELAJARAN

Rencana pembelajaran disusun dalam alokasi 2 x 35 menit menggunakan metode Sirkuit Gerak Ceria. Kegiatan pembelajaran memanfaatkan pos-pos aktivitas agar siswa tidak terlalu lama menunggu giliran dan dapat mencoba berbagai kombinasi gerak secara bergantian. Media yang digunakan bersifat sederhana, mudah disiapkan, dan aman untuk pembelajaran sekolah dasar.

A. Strategi dan alur kegiatan

Tabel 1. Strategi dan Alur Pembelajaran Sirkuit Gerak Ceria

Tahap	Aktivitas Guru dan Siswa	Fokus Gerak dan Indikator
Pendahuluan (15 menit)	Guru menata barisan, memimpin doa, melakukan presensi, dan mengajak siswa melakukan pemanasan statis-dinamis melalui permainan Lampu Merah-Lampu Hijau.	Siswa siap bergerak, memahami aturan keselamatan, dan mulai merespons instruksi lokomotor stop-and-go.
Penjelasan konsep	Guru menjelaskan perbedaan gerak lokomotor dan nonlokomotor, memberi contoh gerak, serta membagi siswa menjadi empat kelompok heterogen.	Siswa mampu menyebutkan contoh gerak berpindah tempat dan gerak di tempat.
Pos 1: Jalan dan tekuk	Siswa berjalan zig-zag melewati cone, lalu melakukan gerakan menekuk lutut atau jongkok-berdiri sebanyak tiga kali.	Koordinasi jalan zig-zag, kontrol tubuh, dan ketepatan gerak menekuk.
Pos 2: Lari dan meliuk	Siswa berlari sejauh sekitar 5 meter, kemudian meliukkan badan ke kiri dan kanan untuk menghindari rintangan.	Kecepatan, kelincahan, transisi gerak, dan keseimbangan saat meliuk.
Pos 3: Lompat dan mengayun	Siswa melompati tiga bilah rintangan, lalu mendarat sambil mengayunkan kedua lengan ke depan untuk menjaga keseimbangan.	Ketepatan tolakan dan pendaratan, ayunan lengan, serta keselamatan gerak.
Penutup (10 menit)	Guru memimpin pendinginan, meminta siswa menyampaikan pengalaman belajar, memberi umpan balik, dan menutup pembelajaran dengan doa.	Siswa merefleksikan keberhasilan, kesulitan, dan cara bergerak yang aman.

B. Desain media, alat, dan instrumen

Desain pembelajaran dibuat sederhana agar dapat diterapkan di sekolah dasar dengan fasilitas terbatas. Setiap

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

alat dipilih berdasarkan fungsi keselamatan, kemudahan pengaturan, dan kesesuaian dengan tujuan gerak.

a. Cone atau kerucut pembatas digunakan untuk membuat lintasan jalan zig-zag dan batas area gerak.
b. Bilah bambu atau papan pendek digunakan sebagai rintangan lompat dengan tinggi yang dapat disesuaikan.
c. Peluit dan stopwatch digunakan untuk mengatur giliran, durasi, dan kedisiplinan setiap pos.
d. Lembar observasi unjuk kerja digunakan untuk menilai ketepatan gerak, koordinasi, kerja sama, dan tanggung jawab.
e. Penyesuaian rintangan dan jarak lintasan disiapkan untuk siswa yang membutuhkan dukungan stamina atau keseimbangan.

III. IMPLEMENTASI

Implementasi pembelajaran berlangsung dinamis melalui metode Sirkuit Gerak Ceria. Guru menata area menjadi tiga pos utama dan membagi siswa ke dalam kelompok kecil agar setiap siswa memperoleh kesempatan bergerak secara lebih merata. Sebelum kegiatan inti dimulai, guru mencontohkan setiap kombinasi gerak dan menegaskan aturan keselamatan, seperti menjaga jarak, tidak saling mendorong, dan menunggu aba-aba sebelum berpindah pos.

Pada saat pembelajaran berlangsung, cuaca di lapangan menjadi sangat terik. Guru kemudian melakukan penyesuaian dengan memindahkan area aktivitas ke selasar aula yang lebih teduh dan memperpendek jarak lintasan lari. Penyesuaian ini menjaga keamanan siswa tanpa menghilangkan tujuan pembelajaran, yaitu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor secara aktif.

Pada Pos 1, siswa melakukan jalan zig-zag melewati cone dan melanjutkan gerakan menekuk lutut. Pada Pos 2, siswa berlatih berlari dan meliukkan badan untuk menghindari rintangan. Pada Pos 3, siswa melompati bilah rintangan dan mengayunkan lengan untuk menjaga keseimbangan saat mendarat. Guru berkeliling untuk mengamati teknik gerak, memberi contoh ulang, dan mencatat perkembangan siswa menggunakan lembar observasi.

Beberapa siswa dengan stamina terbatas atau berat badan berlebih tampak cepat lelah dan kesulitan menjaga keseimbangan pada pos lompat. Guru mengatasinya melalui diferensiasi aktivitas dengan menurunkan tinggi rintangan, memberi waktu jeda istirahat yang proporsional, dan mendorong teman sekelompok untuk memberi dukungan positif. Strategi ini membantu siswa tetap terlibat tanpa merasa tertekan atau tersisih.

Secara keseluruhan, implementasi menunjukkan bahwa format sirkuit dapat mengurangi antrean, menjaga ritme kelas, dan membuat siswa lebih antusias bergerak. Siswa tidak hanya menirukan gerakan, tetapi juga mulai memahami hubungan antara perpindahan tempat, posisi tubuh, keseimbangan, dan keselamatan gerak dalam aktivitas Penjasorkes.

V. PENILAIAN DAN RINGKASAN HASIL

Penilaian menggunakan lembar observasi unjuk kerja dengan rubrik skala 1-4. Instrumen ini mengukur aspek psikomotorik berupa ketepatan gerak dan koordinasi transisi, serta aspek afektif berupa kerja sama, tanggung jawab, kedisiplinan, dan partisipasi aktif. Data disajikan secara agregat untuk menggambarkan capaian kelas tanpa menampilkan identitas siswa.

A. Indikator dan kriteria

Tabel 2. Indikator Keberhasilan Pembelajaran

Indikator	Kriteria Berhasil	Cara Ukur
Partisipasi aktif	Minimal 80% siswa terlibat aktif mengikuti setiap pos sirkuit.	Checklist observasi guru
Ketepatan gerak lokomotor	Siswa mampu berjalan, berlari, dan melompat sesuai lintasan serta instruksi.	Rubrik unjuk kerja skala 1-4
Ketepatan gerak nonlokomotor	Siswa mampu menekuk, meliuk, dan mengayun dengan posisi tubuh aman.	Rubrik unjuk kerja skala 1-4
Koordinasi transisi gerak	Siswa mampu menggabungkan gerak berpindah tempat dan gerak di tempat secara seimbang.	Observasi pada tiap pos
Kerja sama dan tanggung jawab	Siswa mengikuti aturan giliran, memberi dukungan teman, dan menjaga keselamatan kelompok.	Catatan observasi guru

B. Ringkasan hasil (agregat)

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

Tabel 3. Ringkasan Hasil Sebelum dan Sesudah Implementasi

Ukuran	Sebelum Implementasi	Sesudah Implementasi	Temuan Utama
Keterlibatan aktif	Sekitar 40% siswa bersemangat; sebagian siswa pasif atau berdiam diri.	Sekitar 90% siswa berpartisipasi aktif tanpa dipaksa.	Kegiatan sirkuit membuat giliran bergerak lebih merata.
Penguasaan kombinasi gerak	Siswa masih kaku dan sering kehilangan keseimbangan saat transisi gerak.	80% siswa mampu melakukan kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor secara lebih mulus dan seimbang.	Gerak berulang pada pos membantu koordinasi dan kontrol tubuh.
Fokus dan disiplin gerak	Sebagian siswa mudah terdistraksi ketika menunggu giliran.	Siswa lebih fokus karena alur pos membuat aktivitas berlangsung cepat dan bergantian.	Antrean berkurang dan ritme belajar lebih terjaga.
Inklusivitas aktivitas	Siswa dengan stamina terbatas cenderung kurang percaya diri pada aktivitas lompat.	Penyesuaian rintangan dan jeda istirahat membantu siswa tetap mengikuti kegiatan.	Diferensiasi menjaga keamanan dan rasa percaya diri siswa.

Hasil implementasi menunjukkan perubahan yang positif. Keterlibatan aktif meningkat dari sekitar 40% menjadi 90%, sedangkan 80% siswa mampu melakukan kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor secara lebih lancar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan sirkuit membantu siswa memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak, mengurangi waktu tunggu, dan memberi ruang bagi guru untuk melakukan bimbingan langsung.

Temuan penting lain adalah meningkatnya keberanian siswa dalam mencoba gerakan baru. Siswa yang semula ragu pada aktivitas lompat menjadi lebih percaya diri setelah rintangan disesuaikan dan teman sekelompok memberi dukungan. Dengan demikian, pembelajaran sirkuit tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga memperkuat suasana belajar yang kolaboratif dan inklusif [4], [5].

VI. Refleksi Singkat dan Rencana Perbaikan

A. Refleksi singkat

Pelaksanaan pembelajaran melalui permainan sirkuit dinilai efektif karena mampu mengurangi waktu antre dan membuat setiap siswa memperoleh porsi bergerak yang relatif sama. Antusiasme kelas meningkat karena siswa berpindah dari satu pos ke pos lain dengan tugas yang jelas dan menantang. Guru juga lebih mudah mengamati kemampuan siswa karena aktivitas terbagi dalam pos-pos yang terstruktur. Namun demikian, terdapat beberapa catatan yang perlu diperbaiki:

1. Manajemen waktu pada awal pembelajaran masih perlu ditingkatkan karena kelas cukup riuh saat pembagian kelompok.
2. Cone plastik yang terlalu ringan mudah bergeser ketika tidak sengaja tersentuh atau tertendang siswa.
3. Beberapa siswa memerlukan pendampingan lebih intensif pada pos lompat agar pendaratan tetap aman dan seimbang.
4. Area pembelajaran perlu disiapkan dengan alternatif lokasi teduh jika kondisi lapangan terlalu panas.

B. Rencana perbaikan

Berdasarkan refleksi tersebut, langkah perbaikan pada implementasi berikutnya adalah:

1. Membagi kelompok secara heterogen satu hari sebelum pembelajaran agar waktu awal tidak banyak terpakai untuk pengaturan kelas.
2. Menggunakan cone yang lebih berat atau diberi pemberat pasir agar lintasan tetap kokoh dan aman.
3. Menyediakan variasi tinggi rintangan sehingga siswa dapat memilih tingkat tantangan sesuai kemampuan.
4. Menambahkan demonstrasi singkat tentang teknik pendaratan dan kontrol tubuh sebelum siswa masuk ke pos lompat.
5. Menyiapkan area cadangan yang teduh agar pembelajaran tetap berjalan ketika cuaca lapangan kurang mendukung.

VII. Etika dan Privasi

Seluruh data pembelajaran direkap secara agregat dan anonim tanpa mencantumkan nama, NISN, foto, atau identitas pribadi siswa. Dokumentasi praktik pembelajaran hanya digunakan untuk kepentingan evaluasi, pengembangan pembelajaran, dan pelaporan akademik. Publikasi praktik pembelajaran dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah atau atasan.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi atas dukungan melalui Program Beasiswa Guru RPL. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dosen pembimbing, serta pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan implementasi pembelajaran ini.

REFERENSI

[1] F. R. Mustafa, Harlina, M. Matutu, Khaerunnisa, and L. Nurhayati, "Peran papan interaktif digital dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa," Jurnal Edukasi dan Evaluasi, vol. 2, no. 1, pp. 45-58, 2025.

[2] N. Hafizah, "Pengaruh model pembelajaran think pair share berbantuan alat peraga terhadap prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran IPAS di SD Negeri 35 Pontianak Selatan," Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Pontianak, Indonesia, 2024.

[3] H. D. Septiyaningtiyas, S. Handhayani, B. P. Winata, and H. W. Setiadi, "Integrasi interactive flat panel dan smart TV dalam penggunaan platform interaktif (Wordwall, Liveworksheets, Kahoot) dalam pengembangan bahan ajar digital untuk meningkatkan partisipasi belajar siswa," Jurnal IKA PGSD UNARS, vol. 16, no. 2, pp. 254-267, 2025.

[4] Y. S. Kurniawan and M. A. R. Hakim, "Pemanfaatan media pembelajaran interactive flat panel display (IFPD) dalam pembelajaran bahasa Inggris untuk mahasiswa program studi perbankan syariah," Jurnal Pendidikan Tambusai, vol. 8, no. 1, pp. 11326-11341, 2024.

[5] I. A. U. Sabrina, M. Chamdani, and T. S. Susiani, "Penerapan model think pair share dengan media video pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar IPAS materi sumber daya alam pada siswa kelas V SD Negeri 2 Giritirto tahun ajaran 2023/2024," Jurnal Karya Cendekia, vol. 8, no. 1, 2025.

Conflict of Interest Statement:
The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..