

**PENGEMBANGAN METODE PEMBELAJARAN SELIN *ACTIVITY*
DALAM PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA**

**Sevesti Violin Wilujeng Herista¹, Nanik Indahwati², Pudjijuniarto³, Sapto
Wibowo⁴, Anung Priambodo⁵, Mochamad Ridwan⁶**
Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3,4,5,6}
sevestiviolin.20013@mhs.unesa.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan metode pembelajaran *Selin Activity*, untuk mengetahui tingkat kelayakan produk, serta menguji efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa di sekolah dasar fase C. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang terdiri atas tahap *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Subjek penelitian meliputi siswa kelas V dan VI sekolah dasar. Kelayakan produk dinilai oleh ahli pendidikan jasmani, ahli motorik, dan praktisi guru PJOK menggunakan lembar validasi. Efektivitas produk diukur menggunakan instrumen MOBAK 5–6 yang terdiri dari *object movement* dan *self movement*. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan analisis *effect size* dengan menggunakan *software* SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Selin Activity* yang dikembangkan dalam bentuk metode pembelajaran berbasis *circuit* yang terdiri atas enam aktivitas gerak. Hasil validasi menunjukkan bahwa produk berada pada kategori layak digunakan dengan persentase penilaian sebesar 74% dari ahli pendidikan jasmani, 78% dari ahli motorik, dan 91% dari praktisi guru PJOK. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar siswa yang signifikan setelah mengikuti pembelajaran menggunakan *Selin Activity* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, nilai *effect size* sebesar 0,863 pada domain *object movement* dan 0,856 pada domain *self movement* menunjukkan pengaruh yang besar terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Selin Activity* merupakan metode pembelajaran yang layak dan efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar fase C. Produk ini berpotensi menjadi alternatif pendekaran pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa serta mendukung pengembangan kompetensi gerak dasar secara lebih optimal.

Kata Kunci: Keterampilan Gerak Dasar, Metode Pembelajaran *Circuit*, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aimed to develop the Selin Activity learning method, determine its feasibility, and examine its effectiveness in improving the fundamental movement skills of Phase C elementary school students. This study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model, which consists of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The participants were fifth- and sixth-grade elementary school students. The feasibility

of the product was evaluated by physical education experts, motor development experts, and practicing physical education teachers using validation instruments. The effectiveness of the product was assessed using the MOBAK 5–6 instrument, which measures two domains: object movement and self movement. Data were analyzed descriptively and further examined using the Wilcoxon Signed-Rank Test and effect size analysis with SPSS version 25. The findings indicated that Selin Activity was successfully developed as a circuit-based learning method consisting of six movement activities. The validation results showed that the product was considered feasible for implementation, receiving scores of 74% from physical education experts, 78% from motor development experts, and 91% from practicing physical education teachers. The effectiveness test revealed a significant improvement in students' fundamental movement skills following participation in the Selin Activity program, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Furthermore, the effect size values of 0.863 for the object movement domain and 0.856 for the self movement domain indicated a large effect on the improvement of students' fundamental movement skills. Based on these findings, it can be concluded that Selin Activity is a feasible and effective learning method for improving the fundamental movement skills of Phase C elementary school students. The method has the potential to serve as an alternative approach to physical education instruction by increasing students' active engagement and supporting the development of movement competence more effectively.

Keywords: *Fundamental Movement Skills, Circuit-Based Learning Method, Physical Education*

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan aktivitas yang terjadi dalam lingkungan pendidikan dengan tujuan memberikan dan menerima suatu ilmu (Bosch & Spinath, 2023). Pembelajaran melibatkan dua pihak yang disebut tenaga pendidik dan juga siswa (Rasuli et al., 2023). Tenaga pendidik atau yang sering disebut dengan seorang guru, memiliki peranan dalam melakukan penyampaian materi kepada siswa. Sedangkan untuk siswa, berkewajiban memperhatikan dan aktif ketika proses pembelajaran berlangsung (McDonald et al., 2024). Terjadinya kegiatan transfer ilmu oleh guru, dan antusiasme dari siswa ketika mengikuti pembelajaran, menciptakan lingkungan pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan (Rohyana et al., 2023).

Proses pembelajaran bukan hanya terjadi dalam lingkungan pendidikan seperti di sekolah saja, melainkan proses tersebut bisa terjadi di lingkungan manapun (Sardiyanah, 2020). Ketika usia dini hingga masuk usia Sekolah Dasar, anak menerima proses pembelajaran melalui lingkungan keluarga (Otero-Mayer et al., 2025). Peran orang tua dalam memberikan pembelajaran kepada anak-anaknya itu sangat penting dalam mendorong adanya perkembangan kognitif, motorik, dan pembentukan karakter seorang anak. Orang tua menjadi pendidik pertama bagi anak sebelum mereka masuk ke lingkungan sosial. Bekal pembelajaran yang cukup dari orang tua, akan menjadikan anak tersebut lebih siap masuk ke lingkungan sosial. Lingkungan sosial menjadi sebuah perantara kedua dalam perkembangan seseorang, bukan hanya seorang anak saja (Mat Daud et al., 2023). Lingkungan sosial memberikan sebuah pengalaman hidup yang mampu menjadi bekal bagi seseorang dalam menjalani kehidupan di masa depan. Proses pembelajaran dalam lingkungan

sosial ini, mengintegrasikan ketiga aspek ilmu pengetahuan yaitu kognitif, keterampilan, dan sikapnya (Schneider et al., 2021).

Pendidikan Jasmani merupakan materi pembelajaran yang di dalamnya mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Wittwer et al., 2024). Pendidikan Jasmani memiliki tujuan untuk menjadikan siswa lebih sehat dan bugar melalui aktivitas gerak yang diajarkan (Kristiyandaru et al., 2020). Selain itu, perkembangan kognitif dan afektif dari siswa dapat didorong juga melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dalam mencapai tujuan tersebut, diperlukan pendekatan-pendekatan pembelajaran yang sesuai agar tujuan Pendidikan Jasmani bisa diwujudkan. Saat ini, metode pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat bervariasi karena perkembangan zaman. Penyesuaian metode pembelajaran telah dilakukan berdasarkan perbedaan karakteristik siswa dari tahun ke tahun. Penerapan dari metode-metode pembelajaran yang telah dikembangkan, memberikan dampak positif terhadap hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani (Bikalawan et al., 2025). Metode pembelajaran seperti *direct instruction*, *peer teaching*, *game-based learning*, *circuit training*, merupakan beberapa contoh metode pembelajaran yang sering digunakan dalam proses Pendidikan Jasmani.

Keterampilan gerak dasar atau *fundamental movement skills* merupakan fondasi utama bagi perkembangan motorik anak usia Sekolah Dasar. Menurut (Goodway et al., 2019), penguasaan keterampilan ini sangat penting karena menjadi landasan untuk memasuki fase keterampilan gerak spesifik dan aktivitas olahraga di masa depan. Apabila keterampilan gerak dasar tidak berkembang secara optimal, anak akan mengalami kesulitan dalam mengikuti aktivitas fisik, menurunnya rasa percaya diri, serta berisiko mengalami gaya hidup sedentari yang berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, keterampilan gerak dasar harus menjadi perhatian serius dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani di sekolah memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa (Purwanto & Susanto, 2020). Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa diharapkan mampu memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap positif seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Akan tetapi, kenyataan di lapangan sering menunjukkan kesenjangan antara tujuan yang diharapkan dengan implementasi pembelajaran.

Peneliti melakukan observasi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani pada dua sekolah di Kota Surabaya. Pada saat observasi dilakukan, guru Pendidikan Jasmani menggunakan metode pembelajaran *problem-based learning* dan *game-based learning*. Pada SDN Babatan 1/456, guru Pendidikan Jasmani memberikan masalah terkait lempar tangkap bola kasti pada materi keterampilan gerak dasar. Sedangkan pada SDN Wiyung 1/453, guru Pendidikan Jasmani menerapkan model permainan estafet menggunakan media pembelajaran *flash card*. Hasil observasi dari kedua pembelajaran Pendidikan Jasmani tersebut, menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum berjalan maksimal dan efektif. Pernyataan tersebut didukung melalui fenomena yang disebut aktivitas *non-engagement learning*. Fenomena ini terjadi ketika siswa harus menunggu giliran terlalu lama, berbicara dengan temannya, atau bahkan menjadi pasif sehingga intensitas aktivitas fisik berkurang. Situasi ini mengakibatkan siswa tidak memperoleh keterampilan gerak dasar yang cukup. Apabila aktivitas *non-engagement* terus berlangsung, siswa berisiko mengalami perkembangan

keterampilan gerak dasar yang kurang optimal. Oleh karena itu, perlu adanya inovasi metode pembelajaran yang mampu meminimalisir waktu menunggu terlalu lama, meningkatkan intensitas gerak, serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, sehingga keterampilan gerak dasar dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani.

Demi memenuhi tujuan Pendidikan Jasmani dan meminimalisir terjadinya aktivitas *non-engagement learning*, peneliti mencoba untuk berkontribusi dalam mengembangkan sebuah metode pembelajaran *Selin Activity*. Metode ini berbasis *circuit training* yang dimodifikasi agar sesuai dengan karakteristik siswa kelas 5 dan 6 di Sekolah Dasar. *Selin Activity* dirancang dengan pos-pos aktivitas yang memungkinkan semua siswa bergerak aktif secara bergantian, sehingga aktivitas *non-engagement learning* dapat ditekan seminimal mungkin. Selain itu, aktivitas dalam *Selin Activity* secara khusus difokuskan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, baik lokomotor, stabilitas, maupun manipulatif, sehingga siswa memperoleh keterampilan gerak dasar yang lebih optimal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan penelitian pengembangan dengan judul “Pengembangan Metode Pembelajaran *Selin Activity* dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa”. Melalui penelitian pengembangan ini, diharapkan aktivitas-aktivitas *non-engagement learning* dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar pada siswa Sekolah Dasar dapat diminimalisir.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Mata Pelajaran di Sekolah Dasar yang berorientasi pada aktivitas fisik adalah Pendidikan Jasmani atau yang bisa disebut PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran gerak yang ditujukan kepada siswa dengan tujuan meningkatkan kebugaran siswa (Adriyana & Mashud, 2025). Proses ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran saja, tetapi juga bertujuan menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab sosial. Berdasarkan kebijakan pembelajaran Pendidikan Jasmani di Indonesia, pembelajaran gerak terbagi menjadi tiga jenis berdasarkan jenjang sekolahnya. Pembagian tersebut adalah gerak dasar, gerak spesifik, dan gerak variasi, yang sudah diadaptasikan ke dalam beberapa permainan bola kecil dan bola besar. Materi pembelajaran aktivitas gerak yang ada dalam Pendidikan Jasmani, menyesuaikan fase-fase atau tahapan belajar siswa (Makarim, 2022).

Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar juga menekankan pentingnya pengembangan keterampilan gerak dasar, seperti gerakan lokomotor, stabilitas, dan manipulative (Dobell et al., 2023). Ketiga aspek tersebut menjadi fondasi penting dalam membentuk kemampuan gerak anak yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, kehidupan jangka panjangnya (*lifelong*), dan di masa mendatang menjadi bekal anak untuk dasar keterampilan gerak pada cabang olahraga tertentu. Peran pendidik pada Sekolah Dasar menjadi kunci utama untuk perkembangan keterampilan dasar siswanya. Pendidik harus memiliki kemampuan dalam mendesain pembelajaran yang adaptif dan inovatif, sesuai dengan tingkat kebutuhan masing-masing siswa (Shi & Liu, 2025).

Keterampilan Gerak Dasar

Sesuai dengan pembahasan sebelumnya terkait Pendidikan Jasmani, keterampilan gerak dasar merupakan salah satu unsur vital dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (Martínez, 2020). Keterampilan gerak dasar sering disebut juga dengan *fundamental movement skills*, *basic movement skills*, dan *gross motor skills*. Ketiga istilah tersebut memiliki artian yang sama, namun yang menjadi pembeda adalah pada *gross motor skills*. *Gross motor skills* biasanya selalu berhubungan dengan *fine motor skills* (Sorgente et al., 2021). Keterampilan gerak dasar dalam Pendidikan Jasmani, melibatkan kemampuan berpikir dan kemampuan dalam bergerak. Keterampilan gerak dasar tersebut terbagi menjadi tiga bagian, yaitu gerak lokomotor, gerak stabilitas, dan gerak manipulatif (Barnett et al., 2016). Proses pembelajaran keterampilan gerak dasar bisa dilakukan dengan maksimal, jika siswa memiliki kemampuan mengolah informasi dengan baik dan melakukan hasil olah informasi tersebut. Sehingga, proses pembelajaran gerak dalam Pendidikan Jasmani dapat dilakukan dengan efektif dan sesuai. Pernyataan tersebut berdasarkan buku belajar motorik oleh (Indahwati, 2023) yang menjelaskan terkait teori belajar motorik Fitts dan Posner. Teori tersebut menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran keterampilan gerak, siswa harus melalui tiga fase belajar. Fase-fase tersebut adalah fase kognitif, fase asosiasi atau fiksasi, dan fase otomatisasi

Keterampilan gerak dasar sangat penting dikuasai oleh siswa ketika mereka berada pada jenjang Sekolah Dasar. Keterampilan ini akan mendorong dan membantu siswa dalam melakukan aktivitas gerak di jenjang selanjutnya. Peran dari guru Pendidikan Jasmani dalam memberikan stimulus yang sesuai sangat penting untuk memberikan informasi yang mudah dipahami oleh siswa. Siswa pada jenjang Sekolah Dasar, masih memerlukan instruksi yang jelas dalam melakukan suatu aktivitas gerak. Hal ini juga dijelaskan melalui teori perkembangan kognitif menurut Jean Piaget, bahwasannya anak usia 7-11 tahun berada pada tahap operasional konkret. Artinya, dalam usia tersebut anak telah memiliki pemikiran yang logis (*Piaget's Theory and Stages of Cognitive Development*, n.d.).

Teori yang mendukung pernyataan tersebut adalah teori perkembangan keterampilan motorik Gallahue, dimana perkembangannya melalui proses yang berjenjang dan berkelanjutan. Dalam teori ini, perkembangan motorik terbagi menjadi 4 fase. Fase pertama adalah fase refleks (*Reflexive Movement Phase*) yaitu usia 0-1 tahun. Lalu fase kedua adalah fase gerakan awal (*Rudimentary Movement Phase*) yaitu usia 0-2 tahun. Kemudian fase ketiga (*Fundamental Movement Phase*) yaitu usia 2-7 tahun. Lalu fase keempat (*Specialized Movement Phase*), yang terbagi menjadi tiga tahap. Pada tahap pertama adalah tahap transisi, yaitu usia 7-10 tahun, anak pada tahap ini mulai diberikan pengenalan gerakan yang lebih kompleks dan spesifik. Kemudian tahap kedua adalah tahap *implementation* (implementasi) yaitu pada usia 11-13 tahun, anak pada tahap ini sudah menguasai gerak dasar secara stabil dan mulai mengimplementasikan ke dalam bentuk permainan (Salehi et al., 2017). Kemampuan anak pada tahap ini diharapkan mampu menerapkan keterampilan motorik dasar pada pola yang lebih kompleks dan sistematis untuk melatih koordinasi gerakanya. Oleh karena itu, metode pembelajaran *Selin Activity* pada kelas 5 dan 6 menjadi tepat dan relevan, karena mereka sudah siap secara motorik, kognitif dan sosial untuk diberikan aktivitas fisik yang kompleks dan berorientasi pada tujuan.

Metode Pembelajaran *Circuit Training*

Setiap jenjang pendidikan memiliki pendekatan pembelajaran yang berbeda sesuai dengan karakteristik siswanya. Metode pembelajaran merupakan pendekatan yang dilakukan oleh seorang guru kepada siswa dengan menggunakan strategi tertentu agar tujuan Pendidikan Jasmani dapat dicapai (Fauzia & Indahwati, 2020). Metode pembelajaran juga digunakan sebagai sarana bagi guru untuk mengelola kondisi kelas agar lebih kondusif dan siswa tetap mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Leo et al., 2020). Pemilihan metode pembelajaran harus berdasarkan karakteristik siswa, sehingga proses pembelajaran bisa berjalan dengan nyaman dan efektif.

Salah satu metode pembelajaran yang dianggap mampu mengurangi aktivitas *non-engagement learning* adalah *circuit training*. Aktivitas tersebut berupa siswa yang tidak terlibat secara aktif dalam pembelajaran dan sering mengobrol dengan teman sebayanya. *Circuit training* dalam Pendidikan Jasmani, merupakan sebuah metode pembelajaran yang dirancang dalam bentuk pos-pos aktivitas gerak (Senthil Kumaran, 2018). Setiap pos memiliki tugas gerak tersendiri, namun tetap dengan tujuan yang sama. Selain itu, guru Pendidikan Jasmani juga memungkinkan untuk menggabungkan pos-pos yang telah dibuat, sehingga menjadi sebuah bentuk permainan yang kompleks dan bervariasi bagi siswa.

Penerapan metode pembelajaran *Selin Activity* di kelas 5 dan 6 diharapkan membantu guru dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga keterampilan dasar motoriknya. Pada kelas tersebut, anak telah berada pada tahap perkembangan motorik yang lebih stabil dan terkoordinasi dibandingkan siswa di jenjang lebih rendah (Istri et al., 2024). Pada usia ini, siswa telah memiliki koordinasi motorik yang relatif stabil dan kemampuan berpikir operasional konkret yang memadai, sehingga dapat mengikuti instruksi dengan lebih baik. Hal ini mendukung implementasi *circuit training* sebagai metode pembelajaran yang menantang namun tetap dapat diikuti oleh semua siswa. Kemampuan mereka dalam mengikuti instruksi, fokus pada arahan yang diberikan, serta kerja sama dalam kelompok juga semakin berkembang. Hal ini menjadikan mereka lebih siap untuk menerima metode pembelajaran jasmani yang bersifat kompleks, seperti *circuit training*.

Metode pembelajaran *Selin Activity* yang dikembangkan oleh penulis terdiri dari 6 pos yang didalamnya meliputi gerak lokomotor, manipulatif dan stabilitas. Pada pos 1 yaitu *Dynamic Balance* yang berjalan diatas balok keseimbangan. Pada pos 2 *One Leg Stand Balance with Variations* yang berlari seimbang kedepan dan ke belakang (mundur) dengan 1 kaki. Kemudian di pos 3 yaitu *Targeted Catching and Throwing with Ball* yaitu siswa melempar bola kasti ke atas, kemudian menangkapnya kembali, lalu melemparnya ke target yang telah ditentukan. Lalu di pos 4 terdapat item *Rhythmic Jump*, yaitu siswa melompat keatas sebanyak 5 kali dengan alat *skipping*. Kemudian di pos 5 terdapat item *Ball Dribbling & Targeted Kicking*, yaitu siswa menggiring bola sepak dengan berlari *zig-zag* melewati rintangan berupa *cone*, lalu *shooting* ke target yang telah ditentukan. Pada pos terakhir, yaitu pos 6 yang diberi nama oleh penulis *Box Jump with Directional Sprint*, yaitu siswa berlari *sprint* dengan melompati *box jump* lalu berlari *zig-zag* dengan melewati *cones*.

Penelitian Relevan

Penelitian terkait metode pembelajaran *circuit training* telah dilakukan selama beberapa tahun terakhir. Berdasarkan survei terbatas oleh peneliti melalui laman Google Scholar dan SCOPUS, penelitian-penelitian terkait *circuit training* dalam Pendidikan Jasmani masih memiliki ruang untuk dikembangkan lebih lanjut. Penelitian oleh (Aliriad et al., 2025), yang berjudul *Improving Primary School Children's Motor Skills: A Physical Education Approach Using Circuit Games with Auditory Sequencing*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas integrasi *circuit games* dengan *auditory motor sequencing* untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar. Metode yang digunakan yaitu *Research and Development (R&D)*. Kemudian sampelnya terdiri dari 40 siswa kelas IV dari tiga SD di Bojonegoro, dengan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini, integrasi *circuit games* dengan *auditory motor sequencing* terbukti signifikan meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa SD. Selain itu, metode ini juga meningkatkan minat dan partisipasi aktif siswa dalam aktivitas fisik. Kesimpulan dari penelitian ini, model pembelajaran yang digunakan efektif untuk memperbaiki keterampilan motorik dasar anak SD.

Penelitian oleh (Verawati et al., 2022) dengan judul *The Effect of Locomotor Games on Gross Motor Ability of Elementary School Students*. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji pengaruh permainan lokomotor terhadap kemampuan motorik kasar siswa Sekolah Dasar. Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental jenis *one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Tes TGMD-2. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh yang signifikan dari permainan lokomotor terhadap motorik kasar siswa Sekolah Dasar.

Penelitian oleh (Ardanari et al., 2023) dengan judul *Motor Skills Increase in the Learning Model of Circuit Games*. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran permainan *circuit* terhadap keterampilan motorik siswa dengan menggunakan *motorbike fitness test instrument*. Sampel dari penelitian ini adalah 30 siswa di SDN Kendalbulur I. metode yang digunakan adalah eksperimental dengan random desain *pretest-posttest*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua item tes pada *motorbike fitness test instrument* mengalami peningkatan nilai sebelum dan sesudah intervensi model pembelajaran permainan *circuit*.

Penelitian oleh (Akmal Fathurahman Tri Wicaksoni, 2023), dengan judul *Effects of Circuit Training on Locomotor Movement Activities of Elementary School Students* bertujuan untuk menganalisis penerapan *circuit training* terhadap keterampilan gerak lokomotor dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif. Sampel dari penelitian ini menggunakan siswa kelas atas pada SDN Suryakencana CBM Sukabumi. Kemudian, instrumen *alternatif-hand wall-toss* sebagai alat bantu untuk mengetahui aktivitas lokomotor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap aktivitas lokomotor siswa.

Namun, berdasarkan hasil dari survei terbatas yang dilakukan peneliti melalui database Google Scholar dan Scopus, dapat disimpulkan bahwa:

1. Meskipun pengembangan metode pembelajaran dengan *circuit training* pada peningkatan keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*) yang

meliputi lokomotor, stabilitas, dan manipulatif dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, namun masih sangat berpeluang untuk dikembangkan lebih lanjut

2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian sebelumnya sebagian besar tidak menggunakan instrumen keterampilan gerak dasar yang terstandar secara internasional. Penelitian ini melakukan pembaruan dengan menggunakan instrument MOBAK 5-6 sebagai alat ukur yang valid dan reliabel untuk menilai keterampilan gerak dasar siswa (Herrmann et al., 2015).
3. Penelitian ini memfokuskan pada pengembangan metode, bukan hanya uji efektivitas, sehingga menciptakan produk metode pembelajaran *Selin Activity* yang dapat diimplementasikan secara langsung oleh guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.

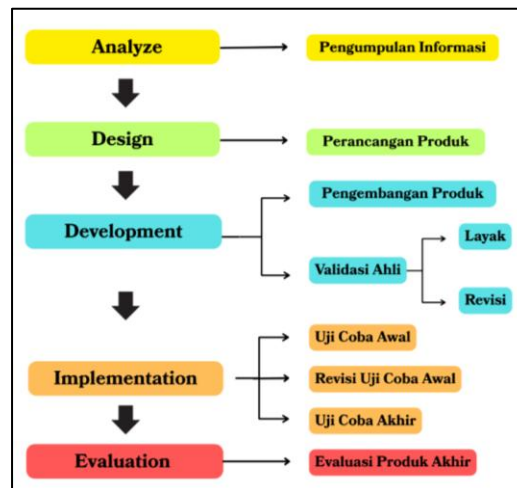
Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas penerapan *circuit training*, tetapi juga memberikan kontribusi dalam bentuk metode pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar secara menyeluruh pada kebutuhan perkembangan anak usia Sekolah Dasar kelas 5 dan 6

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* (RnD). Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan produk yang sudah ada atau menciptakan suatu produk yang akan berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan mutu pembelajaran. Produk yang akan dikembangkan ini diimplementasikan pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dalam hal ini, produk yang dikembangkan oleh peneliti berupa metode pembelajaran *Selin Activity* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siswa Sekolah Dasar kelas 5 dan 6. Pengembangan metode ini didasarkan pada kebutuhan akan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih variatif, menyenangkan, dan mampu mendorong keterlibatan aktif siswa.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE (Waruwu, 2024). Model ADDIE yang dimaksudkan memiliki 5 tahapan yang meliputi *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Model ini dipilih dikarenakan tahapannya memiliki struktur yang sistematis dalam memandu peneliti untuk mengembangkan suatu produk. Pada tahap *analysis*, peneliti perlu mengumpulkan informasi untuk melakukan analisis kondisi lapangan di lokasi penelitian. Tahap *design* merupakan tahapan kedua dalam penelitian ini, yang bertujuan membuat desain-desain yang relevan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan. Kemudian pada tahapan yang ketiga adalah *development*, peneliti mulai melakukan realisasi dari desain yang telah dirancang sebelumnya. Kemudian melakukan uji coba pada kelompok kecil dengan tujuan mengevaluasi hasil desain yang telah dikembangkan. Sebelum melakukan uji coba kelompok kecil, desain yang telah dirancang tersebut divalidasi oleh ahli terlebih dahulu. Setelah melalui proses uji coba kelompok kecil dan evaluasi, desain tersebut akan disempurnakan lagi pada tahap keempat yaitu *implementation*. Pada tahap ini, desain yang dikembangkan sudah siap untuk dilakukan uji coba kelompok besar. Memasuki tahapan terakhir yaitu *evaluation*, desain yang sudah dilakukan uji coba dalam kelompok besar masih memerlukan penyempurnaan kembali agar bisa dilakukan generalisasi.

Berikut ini adalah langkah-langkah dari penelitian pengembang menggunakan model ADDIE.



Gambar 1. Langkah Pengembangan Model ADDIE

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang karakteristiknya sudah diketahui terlebih dahulu (Maksum, 2018). Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan karakteristik subjek yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar. Siswa pada jenjang ini berada dalam fase perkembangan motorik yang optimal untuk menerima metode pembelajaran *Selin Activity* yang bersifat kompleks. Selain itu, pemilihan sekolah didasarkan pada ketersediaan lokasi dan kemunculan fenomena yang sesuai dengan fokus penelitian. Sampel uji coba kelompok kecil terdiri dari 18 siswa perwakilan kelas 5 dan 6 di SDN Babatan 1/456, sedangkan uji coba kelompok besar terdiri dari 48 siswa kelas 5A dan 6A di SDN Wiyung 1/453. Pemilihan jumlah sampel yang berjumlah 66 ini sudah mewakili karakteristik subjek target (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan instrumen MOBAK (*Basic Motor Competencies*). Didalam instrumen ini mengukur keterampilan gerak dasar yaitu lokomotor, stabilitas dan manipulatif (Herrmann & Seelig, n.d.). MOBAK merupakan instrumen penelitian yang bertujuan untuk menilai kemampuan gerak dasar anak dengan rentang usia 4-12 tahun. Instrumen MOBAK terdiri dari 4 kategori berikut ini.

Tabel 1. Kategori Instrumen MOBAK

No	Kategori Instrumen MOBAK	Usia
1	MOBAK KG	4 – 5 tahun
2	MOBAK 1-2	6 – 7 tahun
3	MOBAK 3-4	8 – 9 tahun
4	MOBAK 5-6	10 – 12 tahun

Penulis memilih MOBAK 5-6 dikarenakan untuk mengukur anak usia 10-12 tahun, kelas 5 dan 6 pada jenjang Sekolah Dasar. Dalam instrumen ini dibagi menjadi dua kategori yaitu *object movement* dan *self movement*. Pada kategori *object movement* ini, didalamnya terdapat berbagai item tes gerak manipulatif,

sedangkan pada *self movement* didalamnya terdapat berbagai tes gerak lokomotor dan stabilitas.

Pada tahap uji kelayakan produk, penulis menggunakan dua pendekatan yaitu validasi ahli dan uji coba pada kelompok kecil. Data dari validasi ahli terdiri atas penilaian terhadap isi materi produk. Validator yang terdiri dari ahli materi dan ahli praktisi memberikan penilaian melalui instrumen validasi berbasis skala likert. Data hasil penilaian dianalisis secara kuantitatif deskriptif, dengan mengubah skor menjadi persentase dan diklasifikasikan ke dalam kategori kelayakan, seperti sangat layak, layak, cukup layak, atau tidak layak.

Hasil validasi yang diberikan validator kemudian dihitung dengan menggunakan rumus dibawah ini.

$$Va = \frac{Tsa}{Tsh} \times 100\%$$

Keterangan:

Va = skor validasi

Tsa = total skor empiris dari para ahli

Tsh = total skor maksimal yang diharapkan

Untuk mengetahui skor akhir dari para validator, dapat menggunakan rumus berikut Untuk langkah-langkah dalam menganalisis data dari *expert judgment* dan praktisi guru PJOK adalah sebagai berikut;

1. Mengumpulkan data yang diperoleh baik dari *expert judgment* dan guru PJOK (praktisi di lapangan)
2. Menghitung skor total dari tiap komponen
3. Lalu penskoran akan dirubah menjadi nilai, yaitu; sangat baik = 5, baik = 4, sedang = 3, kurang = 2, dan sangat kurang = 1.
4. Setelah perhitungan skor dilakukan, selanjutnya data interval dikelompokkan dalam bentuk kategori penilaian seperti pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Skala Kelayakan Produk

Persentase %	Keterangan
85.01% - 100%	Sangat Layak
70.01% - 85%	Cukup Layak
50.01% - 70%	Kurang Layak
01.01 % - 50%	Tidak Layak

Sumber: (Akbar, 2013)

Kemudian untuk mengetahui keefektivan produk *Selin Activity*, peneliti menggunakan Uji Stastik Deskriptif, Uji Normalitas, Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan Analisis *Effect Size*.

HASIL PENELITIAN

Uji Statistik Deskriptif dan Normalitas

Uji statistik deskriptif dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk dalam SPSS versi 25. Hasil pengujian juga menunjukkan nilai dari *pretest* dan *posttest* dari metode pembelajaran *Selin Activity* yang diuji dengan *instrument* MOBAK 5-6, bahwasannya pada domain *object* dan *self movement* diperoleh nilai signifikansi seluruh variabel <0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh

karena itu analisis dilanjutkan menggunakan uji Non-Parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil uji statistik deskriptif dan normalitas

Variabel	N	Mean	SD	Min.	Maks.	<i>p-value</i>
<i>Pretest Object Movement</i>	46	2.61	2.12	0	8	0.001
<i>Posttest Object Movement</i>	46	5.35	1.66	3	8	0.002
<i>Pretest Self Movement</i>	46	3.46	1.41	1	7	0.002
<i>Posttest Self Movement</i>	46	6.04	1.05	4	8	0.001

Uji Beda Sampel Berpasangan

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada Tabel 4.2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada domain *object movement* maupun *self movement*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah mengimplementasikan metode pembelajaran *Selin Activity*. Dengan demikian, penelitian metode pembelajaran *Selin Activity* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa. Kemudian pada domain *object movement*, terdapat 44 siswa yang mengalami peningkatan skor (*positive ranks*), tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan 2 siswa memiliki skor yang tetap (*ties*). Sementara itu, pada domain *self movement* terdapat 43 siswa yang mengalami peningkatan skor, tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor, dan 3 siswa memiliki skor yang tetap. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode *Selin Activity*. Hasil uji beda sampel berpasangan dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Sampel Berpasangan

Variabel	Ranks	N	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Pre-Posttest Object Movement</i>	<i>Negative</i>	0	0.000	Signifikan
	<i>Positive</i>	44		
	<i>Ties</i>	2		
	Total	46		
<i>Pre-Posttest Self Movement</i>	<i>Negative</i>	0	0.000	Signifikan
	<i>Positive</i>	43		
	<i>Ties</i>	3		
	Total	46		

Analisis Effect Size

Hasil analisis *effect size* dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Effect Size

Variabel	Z	N	<i>Effect Size (r)</i>	Kategori
<i>Object Movement</i>	-5,853	46	0,863	Besar
<i>Self Movement</i>	-5,803	46	0,856	Besar

Hasil analisis *effect size* menunjukkan nilai sebesar 0,863 pada domain *object movement* dan 0,856 pada domain *self movement*. Berdasarkan kriteria Cohen, kedua nilai tersebut termasuk dalam kategori *large effect*. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran *Selin Activity* tidak hanya menghasilkan

perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang sangat kuat terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa.

Uji Validitas Ahli

Pada tahap uji validitas ini dilakukan dengan dua dosen jenjang magister di Universitas Negeri Surabaya dan satu praktisi PJOK di SDN Babatan 4. Hasil dari data tersebut menjelaskan bahwasannya terdapat tiga ahli validator pada bidangnya. Yang pertama validator ahli Pendidikan Jasmani, kemudian dosen ahli dalam bidang motorik, lalu yang terakhir ahli praktisi yaitu guru PJOK. Pada saat produk *Selin Activity* ini di uji cobakan dengan pertimbangan validator diperoleh hasil 74% untuk yang berkaitan dengan Pendidikan jasmani, kemudian terkait materi motorik diperoleh hasil sebesar 78%, lalu yang terakhir Ketika langsung di uji cobakan dilapangan dan dinilai oleh ahli praktisi, diperoleh hasil 91% untuk produk metode pembelajaran *Selin Activity*. Hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

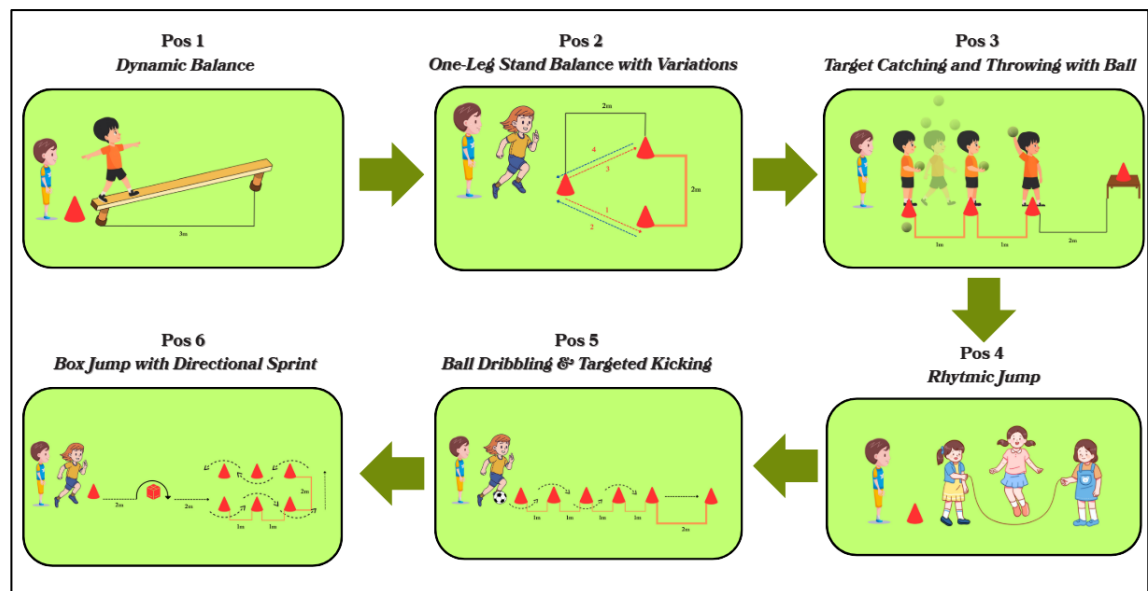
Tabel 6. Hasil Uji Validitas

No	Validator	Kompetensi	Persentase	Keterangan
1	Ahli Pendidikan Jasmani	Dosen di S-2 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya	74%	Layak digunakan dengan revisi
2	Ahli Motorik	Dosen di S-2 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya	78%	Layak digunakan dengan revisi
3	Praktisi guru PJOK	Guru PJOK di SDN Babatan 4	91%	Layak digunakan dengan revisi

Hasil dari data tersebut menjelaskan bahwasannya terdapat tiga ahli validator pada bidangnya. Yang pertama validator ahli Pendidikan Jasmani, kemudian dosen ahli dalam bidang motorik, lalu yang terakhir ahli praktisi yaitu guru PJOK. Pada saat produk *Selin Activity* ini di uji cobakan dengan pertimbangan validator diperoleh hasil 74% untuk yang berkaitan dengan Pendidikan jasmani, kemudian terkait materi motorik diperoleh hasil sebesar 78%, lalu yang terakhir Ketika langsung di uji cobakan dilapangan dan dinilai oleh ahli praktisi, diperoleh hasil 91% untuk produk metode pembelajaran *Selin Activity*.

Produk Metode Pembelajaran *Selin Activity*

Produk metode pembelajaran *Selin Activity* dikembangkan dalam bentuk pembelajaran berbasis *circuit* yang terdiri atas enam pos. Setiap pos dirancang untuk mencakup semua komponen keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, stabilitas, dan manipulatif. Keenam pos tersebut meliputi *Dynamic Balance*, *One-Leg Stand Balance with Variations*, *Target Catching and Throwing with Ball*, *Rhythmic Jump*, *Ball Dribbling and Targeted Kicking*, serta *Box Jump with Directional Sprint*. Rangkaian aktivitas tersebut disusun secara sistematis dari tugas gerak yang relatif sederhana menuju aktivitas yang lebih kompleks sehingga sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik siswa fase C sekolah dasar. Berikut adalah produk metode pembelajaran yang dikembangkan.



Gambar 2. Metode Pembelajaran Selin Activity

PEMBAHASAN

Metode pembelajaran *Selin Activity* yang dikembangkan oleh penulis dilatarbelakangi oleh sebuah fenomena yang terjadi ketika proses pembelajaran PJOK pada kelas 5 Sekolah Dasar. Fenomena tersebut, disebut dengan *non-engagement learning*, dalam artian siswa tidak terlibat secara aktif, kurang mendengarkan instruksi yang diberikan oleh guru, sering berbicara sendiri dengan teman sebayanya, peristiwa ini sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh (Gray et al., 2019), yaitu menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami ketidakterlibatan (*disengagement*) dalam pembelajaran PJOK yang ditandai dengan rendahnya motivasi, partisipasi, dan perhatian terhadap proses pembelajaran.

Kelayakan produk *Selin Activity* dalam penelitian ini ditentukan melalui proses validasi yang melibatkan ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli motorik, dan praktisi PJOK. Keterlibatan ketiga validator tersebut menjadi penting karena kualitas suatu produk pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kesesuaian teoritisnya, tetapi juga oleh tingkat keterlaksanaan dan kebermanfaatannya dalam situasi pembelajaran yang sesungguhnya, ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (van Haastrecht et al., 2024), bahwasannya terdapat kriteria pada proses validasi. Berdasarkan hasil validasi yang diperoleh dan telah dianalisis oleh penulis, bahwasannya pada ahli pendidikan jasmani memperoleh hasil 74%, kemudian ahli motorik 78% dan praktisi guru PJOK memperoleh hasil 91%. Oleh karena itu, *Selin Activity* berada pada kategori layak untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi berbagai aspek penting yang menjadi indikator kualitas suatu produk pembelajaran, meliputi kesesuaian tujuan pembelajaran, relevansi aktivitas terhadap karakteristik siswa, keamanan pelaksanaan, kejelasan prosedur penggunaan, serta potensi produk dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Ismail et al., 2024), bahwasannya juga menggunakan tiga validator, yaitu ahli media, ahli materi dan ahli praktisi guru PJOK. Perolehan penilaian yang diberikan oleh para validator menunjukkan bahwa desain aktivitas

yang terdapat dalam *Selin Activity* telah sesuai dengan kebutuhan perkembangan motorik siswa fase C sekolah dasar. Pada rentang usia 10–12 tahun, siswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan koordinasi, kontrol gerak, keseimbangan, serta kemampuan mengintegrasikan berbagai pola gerak dasar ke dalam aktivitas yang lebih kompleks (Adolph & Franchak, 2016). Aktivitas yang dikembangkan dalam *Selin Activity* dinilai mampu memberikan stimulasi terhadap berbagai komponen keterampilan gerak dasar, baik yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol tubuh (*self movement*) maupun kemampuan mengontrol objek (*object movement*). Dengan demikian, produk yang dikembangkan tidak hanya berfokus pada satu aspek keterampilan tertentu, tetapi memberikan stimulasi motorik yang lebih menyeluruh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Selin Activity* efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa fase C sekolah dasar. Temuan ini dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwasannya adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran PJOK menggunakan *Selin Activity*. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa metode pembelajaran yang dikembangkan mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kompetensi gerak dasar siswa. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ismail et al., 2024), bahwasannya metode pembelajaran berbasis *circuit* dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa.

Peningkatan keterampilan gerak dasar tersebut terjadi pada dua domain yang diukur menggunakan instrumen MOBAK 5–6, yaitu *object movement* dan *self movement*. Peningkatan pada domain *object movement* menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan dalam kemampuan mengontrol objek melalui berbagai aktivitas manipulatif yang terdapat dalam *Selin Activity*. Sementara itu, peningkatan pada domain *self movement* menunjukkan adanya perkembangan kemampuan siswa dalam mengontrol tubuh saat melakukan gerakan yang melibatkan keseimbangan, koordinasi, perpindahan tempat, serta perubahan arah. Hasil ini menunjukkan bahwa *Selin Activity* tidak hanya berfokus pada satu aspek keterampilan gerak, tetapi mampu mengembangkan berbagai komponen gerak dasar secara lebih menyeluruh.

Keefektifan *Selin Activity* semakin diperkuat oleh hasil analisis *effect size* yang menunjukkan nilai sebesar 0,863 pada domain *object movement* dan 0,856 pada domain *self movement*. Kedua nilai tersebut termasuk dalam kategori besar, yang menunjukkan bahwa pengaruh *Selin Activity* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki arti praktis yang kuat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan temuan tersebut, *Selin Activity* dapat dinyatakan sebagai metode pembelajaran yang efektif untuk *improve* pengembangan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar, khususnya pada siswa fase C. Hasil temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Soemardiawan et al., 2026), bahwasannya pembelajaran berbasis permainan lapangan menunjukkan potensi sebagai pendekatan integratif untuk meningkatkan kompetensi motorik dengan nilai *large effect size* sebesar 0,81.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan metode pembelajaran *Selin Activity* dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas 5 dan 6. Pengembangan produk dilakukan menggunakan model ADDIE yang meliputi tahap *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Kemudian produk yang dikembangkan berbentuk metode pembelajaran berbasis *circuit* yang terdiri atas enam pos aktivitas, yaitu *Dynamic Balance*, *One-Leg Stand Balance with Variations*, *Target Catching and Throwing with Ball*, *Rhythmic Jumping*, *Ball Dribbling and Targeted Kicking*, serta *Box Jump with Directional Sprint*. Setiap aktivitas dirancang berdasarkan komponen keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, stabilitas, dan manipulatif sehingga mampu memberikan pengalaman gerak yang bervariasi dan terstruktur sesuai karakteristik perkembangan siswa usia 10–12 tahun.

Hasil validasi yang dilakukan oleh ahli pendidikan jasmani, ahli motorik, dan praktisi guru PJOK menunjukkan bahwa produk berada pada kategori layak digunakan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Selin Activity* telah memenuhi aspek kesesuaian materi, keterlaksanaan pembelajaran, keamanan aktivitas, kemudahan penggunaan, serta relevansi terhadap tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada domain *object movement* maupun *self movement*. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pembelajaran menggunakan *Selin Activity*, tanpa ditemukan penurunan skor pada kedua domain yang diukur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa metode yang dikembangkan mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan kompetensi gerak dasar siswa.

Hasil analisis *effect size* menunjukkan pengaruh yang besar pada domain *object movement* maupun domain *self movement*, yang menunjukkan bahwasannya pengaruh metode pembelajaran *Selin Activity* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Produk ini menunjukkan bahwa *Selin Activity* mampu menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif untuk mengoptimalkan perkembangan keterampilan gerak dasar siswa fase C sekolah dasar.

Karakteristik pembelajaran berbasis *circuit* yang diterapkan dalam *Selin Activity* memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bergerak yang lebih banyak, mengurangi perilaku *non-engagement learning*, serta meningkatkan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, *Selin Activity* tidak hanya berfungsi sebagai metode latihan keterampilan gerak dasar, tetapi juga sebagai alternatif strategi pembelajaran yang mendukung terciptanya pengalaman belajar yang lebih bermakna dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, K. E., & Franchak, J. M. (2016). The development of motor behavior. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 8(1–2). <https://doi.org/10.1002/wcs.1430>
- Adriyana, W., & Mashud, M. (2025). Learning strategies in physical education to improve physical fitness: Systematic literature review. *COMPETITOR: Jurnal*

- Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 17(2), 941–954.
<https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i2.59>
- Akbar, S. (2013). *Instrumen perangkat pembelajaran*. Remaja Rosdakarya.
- Akmal Fathurahman Tri Wicaksoni. (2023). *Effects of circuit training on locomotor movement activities of elementary school students* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu>
- Aliriad, H., Da'i, M., Priadana, B. W., Wigantara, M. R., & Arifianto, M. R. (2025). Improving primary school children's motor skills: A physical education approach using circuit games with auditory sequencing. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 6(1), 15–29.
[https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6\(1\).19149](https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6(1).19149)
- Ardanari, P., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. S. (2023). Motor skills increase in the learning model of circuit games. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 15(2), 298.
<https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.46928>
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Bikalawan, S. S., Kristiyandaru, A., Al Ardha, M. A., Nurhasan, N., Herista, S. V. W., Legeayem, T. R., & Umarushalih, N. (2025). Identifying the evolution of learning methods in physical education: A systematic review of modern approaches and digital integration. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 454–466. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.28>
- Bosch, E., & Spinath, B. (2023). What evidence-based learning activities help students acquire knowledge, correct confidence in their own knowledge, and accurate self-assessment? *Learning and Individual Differences*, 108, 102374.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102374>
- Dobell, A. P., Faghy, M. A., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Improving fundamental movement skills during early childhood: An intervention mapping approach. *Children*, 10(6), 1004.
<https://doi.org/10.3390/children10061004>
- Fauzia, K., & Indahwati, N. (2020). Implementasi metode pembelajaran part and whole method terhadap hasil belajar materi bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 225–229.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Gray, S., Treacy, J., & Hall, E. T. (2019). Re-engaging disengaged pupils in physical education: An appreciative inquiry perspective. *Sport, Education and Society*, 24(3), 241–255. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1374942>
- Herrmann, C., Gerlach, E., & Seelig, H. (2015). Development and validation of a test instrument for the assessment of basic motor competencies in primary school. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(2), 80–90. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.998821>

- Herrmann, C., & Seelig, H. (n.d.). *MOBAK-5-6: Basic motor competencies in fifth and sixth grade – Test manual* (3rd ed.). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3774443>
- Indahwati, N. (2023). *Belajar motorik: Teori, riset, dan aplikasi* (A. Maksum, Ed.; 1st ed.). Unesa University Press.
- Ismail, G. Z., Indahwati, N., & Tuassikal, A. R. S. (2024). Development of the fusion raceway circuit game to improve students' fundamental movement skills. *Teknodika*, 22(1), 54–64. <https://doi.org/10.20961/teknodika.v22i1.84804>
- Istri, T., Pradnyani, A. R., Pramita, I., Tianing, N. W., & Rosanthi, A. (2024). The effect of physical activity for the development of motor skill in children aged 3-12 years old: A narrative review. *Kinesiology and Physiotherapy Comprehensive*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.62004/kpc.v3i1.30>
- Kristiyandaru, A., Christina, S., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., Ridwan, M., Wijaya, A., Fitroni, H., Prakoso, B. B., Al Ardha, M. A., & Sifaq, A. (2020). *Pendidikan jasmani sadarkan arti hidupku* (1st ed.). Zifatama Jawa.
- Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., Gómez-Holgado, J. M., Ponce-Bordón, J. C., & Pulido, J. J. (2020). Teaching-learning methodologies and its relation with students' motivation and engagement in physical education lessons. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 495–506. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1600>
- Makarim, N. A. (2022). *Pedoman penerapan kurikulum dalam rangka pemulihan pembelajaran*. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (2nd ed.). Unesa University Press.
- Martínez, P. Y. O. (2020). Pedagogical strategies for gross and fine motor skills learning through physical education: Intervention in students with hearing impairment. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 26(4), 567–576. <https://doi.org/10.1590/1980-54702020v26e0063>
- Mat Daud, H., Yussuf, A., & Abdul Kadir, F. A. (2023). Influence of the social environment on development of students' morals and characters: Future issues and challenges. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(2). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i2/17540>
- McDonald, S., Huntington, B., & Allen, H. (2024). Students engage with and benefit from active learning when this is appropriately embedded in curriculum design. *Open Scholarship of Teaching and Learning*, 3(2). <https://doi.org/10.56230/osotl.108>
- Otero-Mayer, A., González-Benito, A., Gutiérrez-de-Rozas, B., & Expósito-Casas, E. (2025). Family involvement in early childhood education: A systematic review of its measurement. *Early Childhood Education Journal*, 54(4), 2495–2516. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-02024-4>
- Piaget's theory and stages of cognitive development*. (n.d.). Simply Psychology. Retrieved June 23, 2026, from <https://www.simplypsychology.org/piaget.html>
- Purwanto, S., & Susanto, E. (2020). *Development of physical education model based on character for improving affective, cognitive, and psychomotoric*

- values in elementary school*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200204.061>
- Rasuli, M. H., Makhdoomzada, F. M., & Haidari, S. A. (2023). Effects of teacher and student relationships to enhance the learning process. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 2(5), 65–69. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v2i5.1988>
- Rohyana, A., Juniar, D. T., & Blegur, J. (2023). Sharing and knowing learning model: Is it effective in increasing student learning activities and understanding? *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 56(2), 274–286. <https://doi.org/10.23887/jpp.v56i2.59938>
- Salehi, S. K., Sheikh, M., & Talebrokni, F. S. (2017). Comparison exam of Gallahue's hourglass model and Clark and Metcalfe's the mountain of motor development metaphor. *Advances in Physical Education*, 7(3), 217–233. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.73018>
- Sardiyannah, S. (2020). Belajar dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 7(1), 123–144. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v7i1.187>
- Schneider, S., Beege, M., Nebel, S., Schnaubert, L., & Rey, G. D. (2021). The cognitive-affective-social theory of learning in digital environments (CASTLE). *Educational Psychology Review*, 34(1), 1–38. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09626-5>
- Senthil Kumaran, R. (2018). Effect of circuit training on selected physical fitness variables among physical education students. *International Journal of Computational Research and Development*, 3(1), 162–164.
- Shi, P., & Liu, W. (2025). Adaptive learning oriented higher educational classroom teaching strategies. *Scientific Reports*, 15(1), 15661. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00536-y>
- Soemardiawan, Primayanti, I., & Gustian, U. (2026). Field game-based learning as an integrative approach to motor competence in elementary school children: A pre-experimental study. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 7(1), 70–84. [https://doi.org/10.25299/esijope.2026.vol7\(1\).17585](https://doi.org/10.25299/esijope.2026.vol7(1).17585)
- Sorgente, V., Cohen, E. J., Bravi, R., & Minciocchi, D. (2021). Crosstalk between gross and fine motor domains during late childhood: The influence of gross motor training on fine motor performances in primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11387. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111387>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- van Haastrecht, M., Haas, M., Brinkhuis, M., & Spruit, M. (2024). Understanding validity criteria in technology-enhanced learning: A systematic literature review. *Computers & Education*, 220, 105128. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105128>
- Verawati, I., Dewi, R., Pane, B. S., & Nurkadri, N. (2022). The effect of locomotor games on gross motor ability of elementary school students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 262–270. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21632>

- Waruwu, M. (2024). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Wittwer, M., Messmer, R., & Vogler, J. (2024). Effects of subject-specific professional knowledge and skills of physical education teachers on students' learning progress. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 55(4), 659–671. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00992-0>