

**PENGARUH ALPHABET CIRCUIT TRAINING TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN TAMBUN 01
KECAMATAN TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi**



Oleh :

SITI NURKHADIJA KAMIL.

41182191200111

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH *ALPHABET CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN TAMBUN 01
KECAMATAN TAMBUN SELATAN**

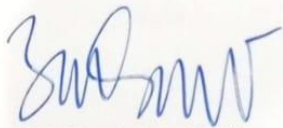
Oleh :

Siti Nurkhadija Kamil

41182191200111

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



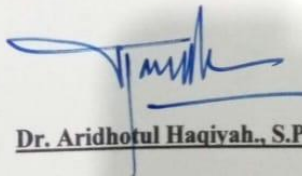
Prof. Dr. Bujang, M.Si

Bekasi, 21 Januari 2026

Menyetujui

Ketua Prodi Studi PJKR

FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah., S.Pd, M.Pd

NIK : 45.1020.7201.8005

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *ALPHABET CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN TAMBUN 01
KECAMATAN TAMBUN SELATAN

Dipersiapkan dan di tulis oleh :

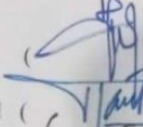
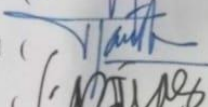
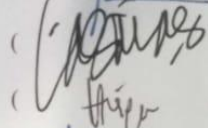
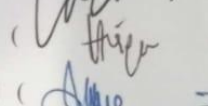
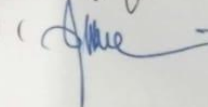
Siti Nurkhadija Kamil

41182191200111

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Januari 2026

Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti., S.Pd, M.Pd	()
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah. M.Pd	()
Penguji 1	: Dr. Yunita Lasma, M.Pd	()
Penguji 2	: Dr. Aisya Kemala, M.Pd	()
Penguji 3	: Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd	()

Bekasi 21 Januari 2026

Falkultas Keguruan dan ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti., S.Pd, M.Pd

NIK : 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no 83 Bekasi 17113

Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0169/UNISMA FKIP/KD/VI/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, M.Si**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Siti Nurkhadija Kamil
NPM : 41182191200111
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Alphabet Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani siswa kelas V SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025** sampai dengan semester **Ganjil T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 23 Juni 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Siti Nurkhodija kamil
NPM : 41162191200 III
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Algoritma circuit Training Terhadap kebugaran jasmani Siswa kelas V SDN Tambun di Kecamatan Tambun Selatan
Pembimbing : Dr. Bulang, M. S. I

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	25 Juni 2025	Pembahasan Latar Belakang dan Rumusan masalah	20
2	1 Juli 2025	Rumusan masalah selanjutnya fokus	21
3	5 Juli 2025	Definisi operasional diperbaiki	22
4	15 Juli 2025	Lanjutan Bab II (Kerangka teori)	23
5	1 Agustus 2025	Teori kebugaran jasmani	24
6	10 Agustus 2025	Teori kepelatihan (dimasukkan)	25
7	1 Sept 25	Metodologi penelitian	26
8	15 Sep 25	Instrumen penelitian	27

05/02/2026 12:35

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	1 okt 25	Siswa lakukan Analisis data	zf
10	15 okt 25	perbaiki Analisis data	zf
11	25 okt 25	lanjutan Bab V	zf
12	1 Nov 25	Lengkap dan Laporan	zf
13	13 Nov 25	Ace Siswa	zf
		Zidnur	

Bekasi, ... 13 November 2025 .
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Anshotul Harun

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Nurkhadija Kamil

NPM : 41182191200111

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “
PENGARUH ALPHABET CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS V SDN TAMBUN 01 KECAMATAN TAMBUN
SELATAN “ ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja
keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan saya karena hubungan
material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya
bukan merupakan karya saya secara orisinal maupun etentik. Bila di kemudian hari
diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia
diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak
ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 21 Januari 2026
Yang Membuat Pernyataan



Siti Nurkhadija Kamil

ABSTRAK

Siti Nurkhadija Kamil 41182191200111 Skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Alphabet Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tambun 01 Kecaatan Tambun Selatan “ Berdasarkan hasil pengumpulan data dan penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan Latihan circuit mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa V SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan, serta pembahasan hasil dan temuan. Populasi penelitian adalah Kelas V pada SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan : Sampel $n = 27$ siswa (siswa kelompok), menggunakan desain pre – post (satu kelompok diukur sebelum dan sesudah intervensi). Berdasarkan hasil analisis deksriptif, diketahui bahwa rata – rata skor kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan intervensi Alphabet Circuit Training (pre- test) adalah sebesar 50,2 dengan standar deviasi 7,9 yang menunjukkan besaran data relatif diantara subjek penelitian. Demikian, terdapat selisih rata rata sebesar 84 poin antara hasil pre-test dan post – test. Yang mencerminkan adanya perubahan yang cukup signifikan dan substantif dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa. Hasil ini menjadi indikasi awal bahwa Alphabet Circuit Training memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tambun 01 Tambun Selatan.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Alphabet Circuit Training, pre-test dan post test.

ABSTRACT

Siti Nurkhadija Kamil 41182191200111 This thesis, entitled "The Effect of Alphabet Circuit Training on Physical Fitness of Fifth-Grade Students at SDN Tambun 01, South Tambun District," Based on the results of data collection and research, it can be concluded that circuit training has a significant effect on the physical fitness levels of fifth-grade students at SDN Tambun 01, South Tambun District, and a discussion of the results and findings. The study population was fifth-grade students at SDN Tambun 01, South Tambun District. The sample size was $n = 27$ students (students per group), using a pre-post design (one group was measured before and after the intervention). Based on the descriptive analysis, the average physical fitness score of students before the Alphabet Circuit Training intervention (pre-test) was 50.2 with a standard deviation of 7.9, indicating a relative difference in data among the study subjects. Thus, there was an average difference of 84 points between the pre-test and post-test results, reflecting a significant and substantial change in students' physical fitness. These results are an initial indication that Alphabet Circuit Training has a positive impact on the physical fitness of fifth-grade students at SDN Tambun 01, South Tambun.

Keywords: *Physical Fitness, Alphabet Circuit Training, pre-test and post-test.*

ABSTRACT

Siti Nurkhadija Kamil 41182191200111 This thesis, entitled "The Effect of Alphabet Circuit Training on Physical Fitness of Fifth-Grade Students at SDN Tambun 01, South Tambun District," Based on the results of data collection and research, it can be concluded that circuit training has a significant effect on the physical fitness levels of fifth-grade students at SDN Tambun 01, South Tambun District, and a discussion of the results and findings. The study population was fifth-grade students at SDN Tambun 01, South Tambun District. The sample size was $n = 27$ students (students per group), using a pre-post design (one group was measured before and after the intervention). Based on the descriptive analysis, the average physical fitness score of students before the Alphabet Circuit Training intervention (pre-test) was 50.2 with a standard deviation of 7.9, indicating a relative difference in data among the study subjects. Thus, there was an average difference of 84 points between the pre-test and post-test results, reflecting a significant and substantial change in students' physical fitness. These results are an initial indication that Alphabet Circuit Training has a positive impact on the physical fitness of fifth-grade students at SDN Tambun 01, South Tambun.

Keywords: *Physical Fitness, Alphabet Circuit Training, pre-test and post-test.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
B. Hakikat Alphabet Circuit Training (ACT)	36
C. Penelitian yang Relevan	73
D. Kerangka Berfikir	78
E. Hipotesis Penelitian	81
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	81
A. Metode Penelitian	81
B. Populasi dan Sampel	82
C. Waktu dan Tempat Penelitian	83
D. Desain dan Instrumen Penelitian	83
E. Prosedur Analisa Data	93
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	97
A. Deskripsi Data	97
B. Pengujian Hipotesis	101

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Huruf dalam Alphabet Circuit Training	59
Tabel 2. 2 Kata Kunci Alphabet Circuit Training (ACT)	59
Tabel 2. 3 Kata kunci Alphabet Circuit Training (ACT) dalam penelitian	69
Tabel 2. 4 Hasil Penelitian yang Relevan	78
Tabel 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen	83
Tabel 4. 1 Deskripsi Data	98
Tabel 4. 2 Shapiro-Wilk	100
Tabel 4. 3 Paired Samples Statistics	102
Tabel 4. 4 Paired Samples Test	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alphabet Circuit Training	36
Gambar 2. 2 Denah Pos Latihan Alphabet Circuit Training (ACT)	56
Gambar 2. 3 Variabel Peningkatan Kebugaran Jasmani	81
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian	84



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor Perpus PLG013/AK.05/E/K1/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Siti Nurkhotija kamil
NPM : 91182191200111
Program Studi : PAIKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Program ALPHEGA circuit training Terhadap kebugaran Jasmani
siswa U SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 2.7% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 11 November 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

