

Systematic Literature Review: Pengaruh Metode Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Kebugaran Peserta Didik

I Ketut Wisata*, I Ketut Suidiana, I Ketut Semarayasa

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding: wisata@student.undiksha.ac.id

Abstract

A common problem faced by physical education (PJOK) teachers is the low endurance or fitness levels of their students. Some students easily become fatigued even after only light physical activity, hindering the learning process as teachers have difficulty moving on to the next topic or activity. This study aims to analyze, synthesize, and compare the effectiveness of circuit training and interval training methods on student fitness. This systematic review included eight selected studies that met the inclusion criteria based on the PICOS framework. A literature search was conducted in scientific databases using the keywords "circuit training," "interval training," and "fitness." The article selection process followed the PRISMA 2020 guidelines, while the literature review was structured using the SALSA framework. The research subjects came from various countries and involved elementary, junior high, and high school students. The synthesis results showed that both methods improve physical fitness, but interval training tends to be more effective in improving cardiovascular endurance, while circuit training is superior in developing overall muscle strength and endurance. Pedagogical implications in PJOK learning emphasize that teachers need to adjust the selection of training methods to the learning objectives, student characteristics, and class conditions, for example using interval training to increase stamina and circuit training for integrated physical strengthening, so that PJOK learning becomes more systematic, safe, varied, and oriented towards optimally improving student fitness.

Keywords: Circuit training; interval training; fitness

Abstrak

Permasalahan yang sering dihadapi guru PJOK adalah rendahnya daya tahan atau tingkat kebugaran peserta didik. Sebagian peserta didik mudah mengalami kelelahan meskipun baru melakukan aktivitas fisik ringan, sehingga proses pembelajaran menjadi terhambat karena guru kesulitan melanjutkan ke materi atau kegiatan berikutnya. Penelitian ini bertujuan menganalisis, mensintesis, serta membandingkan efektivitas metode latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik. Kajian sistematis ini melibatkan delapan studi terpilih yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan kerangka PICOS. Pencarian literatur dilakukan pada basis data ilmiah dengan kata kunci "circuit training", "interval training", dan "kebugaran". Proses seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA 2020, sedangkan tinjauan literatur disusun menggunakan kerangka SALSA. Subjek penelitian berasal dari berbagai negara dan melibatkan peserta didik sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Hasil sintesis menunjukkan bahwa kedua metode sama-sama meningkatkan kebugaran jasmani, namun *interval training* cenderung lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular, sedangkan *circuit training* lebih unggul dalam mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot secara menyeluruh. Implikasi pedagogis dalam pembelajaran PJOK menegaskan bahwa guru perlu menyesuaikan pemilihan metode latihan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, serta kondisi kelas, misalnya menggunakan *interval training* untuk meningkatkan stamina dan *circuit training* untuk penguatan fisik terpadu, sehingga pembelajaran PJOK menjadi lebih sistematis, aman, variatif, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran peserta didik secara optimal.

Kata kunci: Circuit training; interval training; kebugaran

Received: 20 Juli 2025 | Revised: 5, 26 Desember, 2025, 4 Maret 2026

Accepted: 10 Maret 2026 | Published: 29 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pembelajaran merupakan salah satu proses terpenting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas (Parwata et al., 2023). Pendidikan di sekolah tidak akan jauh dari namanya proses pembelajaran. Proses pembelajaran yaitu yang di dalamnya terjadi proses interaksi guru dengan peserta didik dan antara sesama peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadi perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik (Wiraguna et al., 2021). Proses pembelajaran merupakan perkembangan peserta didik melalui potensi yang dimiliki dari adanya proses belajar harus dilakukan secara menyeluruh dan terencana agar hasil yang diinginkan sesuai dengan tujuan pembelajaran (Pranata et al., 2021).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan di sekolah dasar yang berperan sangat penting dalam pengembangan potensi peserta didik secara total (Widyani et al., 2025). Mata pelajaran ini tidak hanya difokuskan pada aspek fisik, tetapi berpengaruh terhadap kemampuan peningkatan motorik, sosial, emosional, dan kognitif anak. Melalui berbagai aktivitas olahraga yang terstruktur, peserta didik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, mengasah keterampilan gerak dasar, serta mengamalkan nilai-nilai luhur seperti sportivitas, disiplin, kerja sama tim, dan kepemimpinan.

Pada ruang lingkup pendidikan, keberhasilan peserta didik dalam menguasai materi dapat dilihat berdasarkan hasil belajar yang diraih (Suryadani et al., 2022). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Sari et al., 2024). Dalam proses pembelajaran, peranan guru sangat besar dalam pencapaian keberhasilan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, seorang pendidik tidak hanya mampu mendidik tetapi dituntut mampu sebagai fasilitator dan motivator (Pradipta et al., 2023).

Namun, dalam pelaksanaannya sering ditemui kendala yang menghambat tercapainya tujuan pembelajaran tersebut. Salah satu masalah yang sering penulis hadapi adalah rendahnya daya tahan atau kebugaran peserta didik. Sebagian peserta didik sering mengeluh kelelahan meskipun baru melakukan kegiatan fisik yang ringan, padahal prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik (Dharmadi et al., 2021). Kondisi fisik itu sendiri terdiri dari komponen-komponen dasar motorik yang terdiri dari komponen kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, dan kecepatan (Dharmadi et al., 2022). Hal ini menyebabkan proses pembelajaran terhambat, karena guru kesulitan untuk melanjutkan ke materi atau kegiatan berikutnya. Akibatnya, efektivitas pembelajaran menjadi tidak maksimal, dan tujuan pembelajaran PJOK sulit tercapai.

Kebugaran yang rendah tidak hanya berpengaruh pada kemampuan aktivitas fisik tetapi juga berpengaruh pada kemampuan kognitif. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar tidak mudah didapatkan, dibutuhkan aktivitas gerak yang teratur, istirahat yang cukup, dan asupan gizi yang seimbang (Wijaya et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Ruiz, 2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik aerobik yang dikombinasikan dengan elemen koordinatif memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif siswa, khususnya dalam aspek memori kerja, perhatian, dan fungsi eksekutif otak. Dalam studi tersebut, program latihan fisik yang

diterapkan selama beberapa minggu terbukti mampu meningkatkan konektivitas saraf di area *prefrontal cortex* bagian otak yang berperan penting dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.

Temuan ini menguatkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin dapat berkontribusi langsung terhadap pencapaian akademik siswa, terutama dalam mata pelajaran seperti matematika dan bahasa. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif yang akan berpengaruh dalam proses belajar (Atmaja et al., 2021). Ada banyak jenis latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, seperti lari lintas alam, fartlek, interval training, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah latihan *circuit training* (Tamerlan et al., 2024).

Latihan ini merupakan metode latihan yang menggabungkan beberapa jenis latihan dalam satu rangkaian atau "sirkuit", yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang minimal di antara pos-pos latihan. Setiap pos latihan biasanya dirancang untuk melatih komponen kebugaran yang berbeda. Dalam latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk meningkatkan kondisi fisik diantaranya kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru (Damanik & Zulaini, 2022). Selain *circuit training*, metode lainnya adalah *interval training*, yaitu: metode latihan fisik yang melibatkan pergantian antara periode latihan intensitas tinggi dengan periode pemulihan atau istirahat yang intensitasnya lebih rendah (Hardiansyah, 2017).

Latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan membangun kebugaran fisik secara efektif dalam waktu singkat. Latihan *circuit training* dan *interval training* sangat efektif diterapkan dalam latihan peningkatan kondisi fisik. Metode ini sangat cocok diadaptasi kedalam pembelajaran PJOK karena bersifat variatif, menantang, dan dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran peserta didik. Selain itu, latihan ini mendorong peserta didik untuk terus bergerak aktif, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, dan merangsang kerja otot secara menyeluruh. Namun, bagi anak-anak, latihan *circuit training* sering kali dianggap kurang menyenangkan karena terasa sangat melelahkan dan membosankan jika dilakukan secara monoton.

Hal ini dapat menurunkan motivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih efektif adalah mengemas latihan *circuit training* dalam bentuk permainan. Anak-anak pada usia sekolah dasar biasanya memiliki kecenderungan alami untuk bermain; mereka belajar, bergerak, dan bersosialisasi melalui aktivitas bermain (Aryananda et al., 2022). Dengan menggabungkan prinsip *circuit training* dan unsur permainan, latihan fisik dapat menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya menjaga esensi dari latihan kebugaran, tetapi juga mampu meningkatkan antusiasme, kerjasama tim, serta kreativitas siswa.

Melalui pendekatan permainan, siswa tidak merasa sedang "dilatih" secara kaku, melainkan menikmati prosesnya sambil tetap mendapatkan manfaat fisik yang maksimal. Selain itu, guru PJOK juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memberi semangat, serta memberikan variasi kegiatan agar siswa tidak cepat merasa bosan (Fahdan & Pratama, 2024). Oleh karena itu, kajian literatur sistematis ini disusun untuk mengkaji secara komprehensif pengaruh metode latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan

menyatukan dua variabel penting tersebut dalam satu kerangka analisis yang terpadu, mengingat sebagian besar kajian sebelumnya hanya meneliti salah satu dari keduanya secara terpisah.

Melalui pendekatan PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study*), pertanyaan penelitian diformulasikan secara sistematis. Proses seleksi artikel mengikuti metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), sementara proses telaah literatur dilakukan berdasarkan kerangka SALSA (*Search, Appraisal, Synthesis, Analysis*). Dengan demikian, kajian ini tidak hanya menyajikan gambaran utuh mengenai metode latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi perumusan kebijakan dan praktik intervensi di bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan juga dibidang kepelatihan olahraga.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji pengaruh metode latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik. Metode tinjauan sistematis dipilih karena kemampuannya mengumpulkan, menilai, dan mensintesis berbagai hasil penelitian secara terstruktur, objektif, dan transparan sehingga menghasilkan gambaran komprehensif mengenai bukti ilmiah yang tersedia. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola temuan, perbedaan hasil, serta implikasi pedagogis dari penggunaan kedua metode latihan tersebut dalam pembelajaran PJOK.

Desain penelitian berupa sintesis kualitatif literatur yang dilakukan sesuai pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 dan dianalisis menggunakan kerangka SALSA (*Search, Appraisal, Synthesis, Analysis*). Tahapan PRISMA meliputi identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi artikel. Sementara itu, kerangka SALSA digunakan untuk memastikan proses pencarian, penilaian kualitas, sintesis, dan analisis dilakukan secara sistematis. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari artikel akademik *peer-reviewed*, laporan, dan literatur ilmiah lain yang berhubungan dengan metode latihan *circuit training* dan *interval training* dan kebugaran peserta didik. Kriteria inklusi yang digunakan adalah tanggal publikasi studi yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan kemajuan teknologi saat ini. Bahasa; studi yang dipublikasikan dalam bahasa Indonesia dan Inggris, karena mayoritas literatur terkait tersedia dalam bahasa tersebut. Fokus; studi yang berfokus pada pengaruh metode latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik. Metodologi; studi yang menggunakan data empiris, seperti uji klinis, penelitian eksperimental, dan studi observasional. Studi ulasan, opini, dan teori dikecualikan.

Pencarian awal dilakukan di beberapa basis data akademik, termasuk *Google Scholar*, *PubMed*, *DOAJ* dan *Scencedirect*. Sampel akhir ditentukan setelah menerapkan kriteria inklusi untuk menyaring studi yang relevan. Protokol pencarian menggunakan kata kunci seperti "*circuit training*," "*interval training*," dan "*physical fitness*," untuk menemukan studi yang sesuai di database tersebut. Proses seleksi mengikuti alur PRISMA 2020 yang meliputi Identifikasi, yaitu pengumpulan artikel dari basis data. Screening, yaitu penyaringan berdasarkan judul dan abstrak. Eligibility, yaitu penilaian teks lengkap sesuai kriteria inklusi. Included, yaitu penentuan artikel akhir yang dianalisis.

Artikel yang tidak relevan, tidak memiliki data empiris, tidak membahas kebugaran peserta didik, atau tidak menggunakan metode *circuit training* maupun *interval training* dieliminasi dengan alasan yang jelas pada setiap tahap seleksi. Setiap artikel terpilih kemudian dinilai kualitasnya berdasarkan kejelasan desain penelitian, validitas instrumen, konsistensi prosedur, serta kelengkapan pelaporan hasil. Tahap appraisal ini bertujuan memastikan bahwa hanya studi yang memiliki rigor metodologis yang baik yang disertakan dalam sintesis. Ekstraksi dan Sintesis Data utama yang diekstraksi meliputi judul, penulis, tahun, subjek penelitian, desain metode, bentuk latihan, dan hasil utama. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan narrative synthesis, disajikan dalam bentuk tabel ringkasan dan uraian kualitatif untuk membandingkan efektivitas *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik.

Hasil

Pada hasil penelitian sebelumnya belum terlihat perbandingan yang tegas antara efektivitas *circuit training* dan *interval training*, sehingga kajian sering kali masih bersifat deskriptif. Namun, jika dicermati lebih lanjut, kedua metode memiliki karakteristik peningkatan kebugaran yang berbeda. Hampir seluruh studi sepakat bahwa *circuit training* efektif meningkatkan kebugaran jasmani karena memadukan unsur kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi dalam satu rangkaian latihan peningkatan kebugaran sebesar 34,9 pada siswa SD peningkatan sebesar 35,9% pada siswa ekstrakurikuler futsal.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Iqbal & Suropto, 2023; Aryatama, 2022; Julianto, 2016) yang menunjukkan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan daya tahan aerobik dan kebugaran secara menyeluruh. Keunggulan *circuit training* terletak pada variasi pos latihan yang membuat peserta didik aktif secara menyeluruh dan mengurangi kejenuhan, sehingga adaptasi fisik terjadi lebih optimal. Di sisi lain, *interval training* lebih menekankan pengaturan intensitas dan waktu kerja-istirahat untuk meningkatkan kapasitas aerobik secara spesifik. (Hakim et al., 2020) membuktikan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa futsal setelah penerapan *interval training*.

(Sepriadi et al., 2018; Hardiansyah, 2017) juga menegaskan bahwa *interval training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Secara komparatif, *interval training* lebih unggul dalam mengembangkan sistem kardiorespirasi, sedangkan *circuit training* lebih komprehensif karena melatih berbagai komponen kebugaran sekaligus. Dengan demikian, perbedaan efektivitas kedua metode bukan terletak pada mampu atau tidaknya meningkatkan kebugaran, melainkan pada fokus adaptasi yang dihasilkan, di mana *circuit training* cenderung meningkatkan kebugaran secara menyeluruh, sedangkan *interval training* lebih spesifik pada peningkatan daya tahan aerobik.

Tabel 1 berikut merangkum studi-studi yang ditinjau, meliputi judul artikel, penulis, tahun, metode, serta hasil utama yang ditemukan. Ringkasan ini menggambarkan konsistensi temuan mengenai pengaruh metode latihan *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik.

Tabel 1. Ringasan studi terkait *circuit training* dan *interval training* terhadap kebugaran peserta didik

Judul Sudi	Penulis (Tahun)	Metode	Hasil Utama
Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV di SD N Kalibugbug Kabupaten Kebumen	Sirkuit et al., (2025)	Eksperimen (<i>One Group Pretest Posttest Design</i>)	Latihan sirkuit mempunyai pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD N Kaligubug yaitu sebesar 34,9. Latihan sirkuit mempunyai pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arrisalah Pejagoan yaitu sebesar 35,9 %.
Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMPIT Arrisalah Pejagoan	Arbianto et al., (2025)	Eksperimen (<i>One Group Pretest Posttest Design</i>)	Latihan sirkuit dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cirebon
Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon	Iqbal & Suropto, (2023)	Eksperimen (<i>One Group Pretest Posttest Design</i>)	Ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa lembaga kursus Brilliant Studi Center.
Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa BSC Metro	Aryatama, (2022)	Eksperimen semu	Skor yang dihasilkan siswa mengenai tingkat kebugaran cukup baik
Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids Pada Siswa	Julianto, (2016)	Tindakan kelas (<i>Classroom Action Research</i>)	Penerapan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Interval Training berpengaruh terhadap peningkatan tes kebugaran jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp Negeri 53 Surabaya
Pengaruh Circuit Training dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP	Hakim et al., (2020)	<i>Pretest-posttest group design</i>	<i>Interval training</i> memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal Adrenaline FC Padang
Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal	Sepriadi et al., (2018)	Eksperimen semu	Metode interval training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga	Hardiansyah, (2017)	Eksperimen semu (<i>quasi experiment</i>)	

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020 serta kerangka SALSA (*Search, Appraisal, Synthesis, Analysis*). Proses pencarian artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, Scopus, dan Garuda dengan kata kunci: “*circuit training*”, “*interval training*”, “*kebugaran jasmani*”, “*physical fitness students*”, dan “*latihan fisik di sekolah*”. Rentang publikasi dibatasi pada tahun 2016-2025 dan hanya mencakup artikel penelitian empiris. Pada tahap *identification*, diperoleh sebanyak 126 artikel dari seluruh basis data. Selanjutnya dilakukan penghapusan duplikasi sehingga tersisa 98 artikel.

Tahap *screening* dilakukan melalui penelaahan judul dan abstrak, sehingga 64 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan topik kebugaran jasmani peserta didik atau tidak membahas *circuit* maupun *interval training*. Pada tahap *eligibility*, dilakukan telaah teks penuh terhadap 34 artikel, dan sebanyak 26 artikel dikeluarkan dengan alasan tidak menyajikan data eksperimen, subjek bukan peserta didik, tidak melaporkan hasil kebugaran jasmani, dan desain

penelitian tidak jelas. Dengan demikian, diperoleh 8 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan dalam sintesis akhir (*included*). Secara alur PRISMA, proses seleksi meliputi: Identification (126) → Screening (98) → Eligibility (34) → Included (8).

Tahap *appraisal* dilakukan untuk menilai kualitas metodologis artikel menggunakan kriteria yang diadaptasi dari CASP dan JBI yang mencakup kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain, karakteristik sampel, instrumen pengukuran, prosedur analisis data, serta kejelasan pelaporan hasil. Setiap artikel diberi skor pada rentang 1-4 untuk tiap indikator. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh artikel yang direview berada pada kategori kualitas sedang hingga tinggi, sehingga layak untuk disintesis. Tidak ada artikel yang dieliminasi pada tahap ini karena seluruhnya memenuhi standar minimum metodologis. Tahap *synthesis* dan *analysis* menunjukkan bahwa baik circuit training maupun interval training sama-sama efektif meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dari delapan artikel yang dianalisis, lima studi melaporkan peningkatan kebugaran secara komprehensif melalui circuit training yang melibatkan unsur kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Sementara tiga studi menunjukkan bahwa interval training secara signifikan meningkatkan daya tahan aerobik melalui pengaturan intensitas dan rasio kerja-istirahat. Secara komparatif, circuit training cenderung menghasilkan peningkatan kebugaran yang lebih menyeluruh karena melibatkan berbagai komponen fisik dalam satu rangkaian latihan, sedangkan interval training lebih spesifik meningkatkan kapasitas kardiorespirasi. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan efektivitas kedua metode terletak pada fokus adaptasi fisiologis yang dihasilkan, bukan sekadar pada besarnya peningkatan kebugaran.

Dengan penerapan PRISMA 2020 dan SALSA framework secara sistematis, kajian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga transparan, replikatif, dan dapat dipertanggungjawabkan. Prosedur seleksi yang jelas, disertai penilaian kualitas studi, memperkuat validitas sintesis temuan tentang efektivitas circuit training dan interval training dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Pembahasan

Setiap orang pasti menginginkan tubuhnya sehat dan bugar, sebagaimana diungkapkan oleh (Hakim et al., 2020). Pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Untuk itu, diperlukan suatu kegiatan olahraga dengan rutin dan teratur. Olahraga merupakan aktivitas yang sudah melekat dalam kehidupan sehari-hari manusia dimana olahraga sendiri tidak dapat terlepas dari diri manusia dan sudah tergolong sebagai rutinitas kehidupan (Pujiharsa et al., 2022). Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Arimbawa et al., 2022).

Kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seorang dalam melakukan kegiatan atau kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti, seseorang dapat dilakukan melalui tes lapangan. siswa hendaknya selalu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan produktif terlebih untuk mengikuti latihan dengan baik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik siswa, menurut

(Putra, 2021), kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi karena kondisi fisik merupakan aspek yang langsung berdampak terhadap performa atlet, pastinya segar dan bugar, dalam kondisi tersebut siswa akan memiliki tingkatan konsentrasi, daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan reaksi-aksi serta koordinasi yang baik. Sehingga siswa dapat menguasai teknik dasar dan dapat memahami taktik dalam bertanding sehingga nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas untuk meraih prestasi yang maksimal.

Sirkuit training menurut (Saputra et al., 2023) *circuit training* atau latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu, ditambahkan pula oleh (Sukma & Prayoga, 2023) latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan: merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun yang telah disusun sebelumnya. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik termasuk kecepatan dan daya tahan.

Latihan interval adalah suatu sistem latihan yang diselengi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat (Sepriadi et al., 2018). Latihan interval mempunyai dampak yang positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina tubuh. Menurut (Prakoso & Sugiyanto, 2017) Interval training berdasarkan prinsip interval, yaitu latihan menurut interval training ditandai oleh variasi lama pembebanan (panjang jarak/besar seri latihan), variasi intensitas beban (kecepatan/beban berlebih), variasi interval beban (lama istirahat), dan bentuk istirahat terhadap pembebanan komponen-komponen beban. Latihan *circuit training* dan *interval training* sangat efektif diterapkan dalam latihan peningkatan kondisi fisik.

Latihan ini bisa juga untuk kearah prestasi, karena ada beberapa tujuan seseorang melakukan olahraga, salah satunya adalah olahraga prestasi seperti yang dikatakan oleh (Andika et al., 2024) metode ini sangat cocok diadaptasi kedalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena bersifat variatif, menantang, dan dapat disesuaikan dengan tingkat kebugaran peserta didik. Selain itu, latihan ini mendorong peserta didik untuk terus bergerak aktif, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, dan merangsang kerja otot secara menyeluruh. Menurut teori latihan, peningkatan kebugaran terjadi melalui penerapan prinsip overload, spesifisitas, progresivitas, dan variasi.

Temuan hasil kajian menunjukkan bahwa circuit training efektif meningkatkan kebugaran karena memadukan beberapa bentuk aktivitas dalam satu rangkaian pos latihan yang menstimulasi kekuatan, daya tahan, kelincahan, serta koordinasi secara simultan. Variasi gerak dan kontinuitas beban dalam circuit training menciptakan stimulus adaptif pada sistem neuromuskular dan metabolik, sehingga peningkatan kebugaran tidak hanya bersifat spesifik tetapi juga menyeluruh. Sementara itu, interval training efektif karena mengatur kerja dengan intensitas relatif tinggi yang diselengi waktu pemulihan terkontrol. Pola ini sesuai dengan prinsip overload dan spesifisitas yang memicu adaptasi sistem kardiorespirasi, peningkatan kapasitas VO_{2max} , efisiensi penggunaan energi, serta toleransi terhadap kelelahan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa metode ini sangat relevan digunakan ketika tujuan latihan difokuskan pada peningkatan daya tahan aerobik peserta didik. Konteks penerapan kedua metode juga menjadi faktor penting. Circuit training lebih sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK di sekolah karena mampu melatih berbagai komponen kebugaran dalam

waktu yang relatif singkat, melibatkan banyak siswa secara aktif, serta mengurangi kejenuhan melalui variasi aktivitas. Sebaliknya, interval training lebih efektif diterapkan pada peserta didik dengan tingkat kebugaran awal menengah hingga baik, atau pada kegiatan ekstrakurikuler yang menargetkan peningkatan kapasitas kardiorespirasi secara spesifik. Dengan demikian, efektivitas kedua metode tidak hanya ditentukan oleh jenis latihannya, tetapi juga oleh tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, durasi latihan, serta tingkat kebugaran awal.

Simpulan

Kajian literatur sistematis ini menunjukkan bahwa metode circuit training dan interval training sama-sama efektif meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik pada jenjang SD, SMP, dan SMA, dengan karakter adaptasi yang berbeda, di mana circuit training lebih komprehensif melatih berbagai komponen kebugaran, sedangkan interval training lebih spesifik meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Kebaruan kajian terletak pada sintesis komparatif kedua metode dalam satu telaah berbasis PRISMA dan SALSA. Namun, kajian ini masih dibatasi oleh jumlah studi yang relatif sedikit, variasi desain penelitian, serta minimnya pelaporan intensitas dan durasi latihan. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan bahwa guru PJOK perlu menyesuaikan pemilihan metode latihan dengan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, dan waktu yang tersedia, di mana circuit training cocok untuk pembelajaran kelas besar yang efisien dan variatif, sedangkan interval training tepat untuk pengembangan daya tahan aerobik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen longitudinal dengan kontrol beban latihan serta mengintegrasikan aspek fisiologis dan psikologis agar efektivitas jangka panjang kedua metode dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel yang berjudul "*Systematic Literature Review: Pengaruh Metode Latihan circuit Training dan Interval Training Terhadap Kebugaran Peserta Didik*" belum pernah dipublikasikan di jurnal manapun dan tidak sedang dalam proses pengajuan untuk publikasi di jurnal lain. Artikel ini merupakan karya asli kami dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya.

Daftar Pustaka

- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/31409>
- Arimbawa, K. A. P., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2021). Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN se-Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(3), 90-98. <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i3.43943>
- Aryananda, I. P. G., Lesmana, K. Y. P., & Gunarto, P. (2022). Implementasi permainan tradisional mameong-meongan untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran

- jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 81-91. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2107>
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa Bsc Metro. *Jolma*, 2(1), 40. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7626>
- Andika, I. P. H. W., Artanayasa, I. W., Dharmadi, M. A., & Sudiana, K. (2024). Cricket Helps to Improve Fitness of Elementary School Children: Literature Review. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 12(3), 160-165. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/view/93728>
- Damanik, A. R., & Zulaini, Z. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Komunitas Petra di Kelurahan Tanjung Rejo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 89–93. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i1.34464>
- Dharmadi, M. A., Kanca, I. N., Parwata, I. G. L. A., Sptyanawati, N. L. P., Semarayasa, I. K., Wijaya, M. A., Ariani, L. P. T., & Dartini, N. P. D. S. (2022). The Effect of Balinese Traditional Games “Megoak-goakan” and “Megala-gala” on Physical Agility in Martial Arts Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 423–428. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100308>
- Dharmadi, M. A., Widiartini, N. K., & Parwata, I. G. L. A. (2021). An analysis of junior weight vest development to improve physical abilities of junior athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(3), 466–472. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090311>
- Fahdan, N. A., & Pratama, R. S. (2025). Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak dalam Kegiatan Olahraga di PAUD. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 01-15. <https://doi.org/10.47861/khirani.v3i1.1463>
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83–92. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/13369>
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh circuit training dan interval training dalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 86-95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Iqbal, M., & Suropto, A. W. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 316-326. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/62440>
- Julianto, I. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i1.56>
- Parwata, I. G. L. A., Widiana, I. W., Wijaya, M. A., & Muliarta, I. W. (2023). Bandura’s Observational Learning Model and General Motoric Ability About Learning Outcomes in Athletic Skills. *European Journal of Educational Research*, 12(1), 229–237. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.12.1.229>
- Pradipta, I. K. Y. W., Astra, I. K. B., & Semarayasa, I. K. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Teknik Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 252–258.

<https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.64973>

- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO₂Max pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Shooting Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>
- Pujiharsa, I. G. P., Swadesi, I. K. I., & Suidiana, I. K. (2022). Tingkat Minat dan Motivasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri 4 Denpasar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal IKA*, 20(1), 8–12. <https://doi.org/10.23887/ika.v20i1.45978>
- Putra, B. F. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 9–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41797>
- Ruiz, A. (2018). *Influencia de la actividad física y nivel de condición física sobre variables psicológicas y cognición en educación secundaria*. <https://hdl.handle.net/10953/962>
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sukma, R., & Prayoga, I. (2023). Pelatihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Pada Klub Sepak Bola Domas Fc Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1068-1077. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/4830>
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 121-127. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17288>
- Saputra, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Ketahanan Fisik Dalam Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Sungai Lilin. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 440-450. 67–78. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1517>
- Suryadani, I. G. A. K., Suidiana, I. K., & Semarayasa, I. K. (2022). Perbedaan Hasil Belajar Senam Lantai Berdasarkan Model Pembelajaran yang Diberikan Secara Daring. *Mimbar Ilmu*, 27(3), 468–475. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i3.43766>
- Tamerlan, I., Kartono, S., Wibowo, S., & Surabaya, U. N. (2024). *Pengaruh Penugasan Latihan Fisik terhadap Daya Tahan Kardiovaskular dan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal*. 8, 33956–33966.
- Widyani, I. A. A. I. M., Suwiwa, I. G., & Snyanawati, N. L. P. (2025). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Teknik Dasar Berdiri Dan Teknik Kuda-Kuda Berbasis Website Berorientasi Project Based Learning. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 23(1), 11–22. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/93050>
- Wijaya, M. A., Astra, I. K. B., Artanayasa, I. W., & Paramitha, S. T. (2019). Improving Fundamental Skills of Elementary School Students through Fundamental Skills Card-Based Cooperative Learning Model. *Journal of Physics: Conference Series*, 1387(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012052>

Wiraguna, I. N., Agung Parwata, I. G. L., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran PJOK Peserta Didik SMA di Kecamatan Bangli dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 185.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30672>