



**JOURNAL PHYSICAL
HEALTH RECREATION**

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023



**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain
Pada Siswa/I Kelas VII MTS Negeri 1 Medan TA 2022-2023**

**Efforts to Improve the Learning Outcomes of Passing the Inner Leg in Football
Through the Triangular Goal Game for Class IX MTs TPI Medan**

Dimas Fauzie Sahil¹ , Mhd Rizky Fadillah², Epi Supriyani Siregar³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia,

Jl. Balai Desa Marendal II Medan, Sumatera Utara, Indonesia

email : fauziesahildimas@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the increase in physical fitness learning outcomes through the play approach in class VII students of MTs Negeri 1 Medan. This type of research is classroom action research (CAR), with three cycles. The instrument used is the short distance running test. The subjects in this study were 18 students of class VII MTs Negeri 1 Medan. The data analysis technique used is descriptive statistics with percentages. Based on the results of the research on physical fitness test results obtained through the play approach in class VII students of MTs Negeri 1 Medan, the average achievement in cycle 1 was 64.58, the average in cycle 2 was 71.87, and the average in cycle 3 obtained 80.2 The results can be concluded that there is an increase in physical fitness learning outcomes through the play approach in class VII students of MTs Negeri 1 Medan.

Keywords: fitness, physical, play, learning outcomes

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII MTs Negeri 1 medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tiga siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Negeri 1 medan yang berjumlah 18 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII MTs Negeri 1



medan diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, dan rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan Hasil Belajar kebugaran jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri 1 Medan .

Kata kunci: kebugaran, jasmani, bermain, hasil belajar

PENDAHULUAN

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah program latihan bermain dan belajar. Peserta didik pada sekolah menengah pertama pada dasarnya dapat dilihat seberapa jauh kebugaran fisiknya, mengingat sebagian besar masih dalam masa pertumbuhan baik yang laki-laki maupun perempuan. Dengan kurang tertariknya siswa terhadap kebugaran jasmani dan lebih cenderung untuk pasif dalam bergerak karena candu game dan internet, maka hasil belajar kebugaran jasmani menjadi kurang maksimal dan berpengaruh terhadap nilai akhir karena tidak tercapainya kriteria penilaian. Perlu ada terobosan yang tepat dalam masalah ini agar peserta didik lebih tertarik dalam

mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani terlebih untuk materi kebugaran jasmani. Untuk hasil tersebut maka pendidik memilih alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut dengan menggunakan media belajar dan bermain training untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

Menurut Bloom dalam Purwanto (2007) menggolongkan tiga ranah yang perlu diperhatikan dalam proses belajar mengajar yaitu efektif, kognitif dan psikomotor. Ranah efektif mencakup tujuan yang menitikberatkan pada perasaan dan emosi seperti minat, sikap dan apresiasi. Ranah kognitif menitikberatkan pada hasil intelektual seperti pengetahuan, pemahaman dan keterampilan berfikir. Ranah psikomotor yang berisikan tujuan yang tekanannya pada keterampilan gerak.

Kreativitas guru dalam pembelajaran diharapkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Melalui permainan diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajar dan membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan merupakan penelitian pada upaya pemecahan masalah atau perbaikan yang dirancang menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang terdapat empat tahapan yang lazim dilalui yaitu, (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) refleksi (Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Negeri 1 medan yang berjumlah 18 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase.

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal, menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pada Siklus I adalah

melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani berupa skipping, push up, sit up dan sikap lilin. Pembelajaran materi kebugaran jasmani pada Siklus I dilakukan selama dua kali pertemuan, yaitu sesuai jadwal mata pelajaran penjasorkes kelas VIII MTs Negeri 1 Medan pada hari rabu tanggal 24 Januari 2023 di MTs Negeri 1 Medan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 3 x 40 menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan menjadi kolaborator untuk mengobservasi proses pembelajaran.

Pertemuan I

Materi yang diajarkan pada pertemuan pertama Siklus I adalah gerakan kebugaran jasmani menggunakan metode bermain dan belajar pelaksanaan pembelajaran adalah sebagai berikut:

- Peneliti menyiapkan peserta didik dan memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
- Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai peserta didik secara singkat.
- Peneliti memulai proses pembelajaran diawali dengan pemanasan.
- Peserta didik mengamati media

gambar dan juga aktivitas yang diinstruksikan dan dicontohkan oleh Peneliti.

e) Peneliti memberikan rangsangan untuk mendorong peserta didik agar bertanya.

f) Peserta didik merumuskan berbagai hal tentang kebugaran jasmani.

g) Peserta didik mencoba program latihan bermain dan belajar.

h) Peneliti merangsang peserta didik untuk menjawab pertanyaan yang ada dengan cara mendiskusikan dengan kelompoknya.

i) Peneliti memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan jawaban dari rumusan

pertanyaan secara lisan dengan didukung oleh unjuk kerja/praktik di lapangan.

j) Peneliti memfasilitasi peserta didik untuk merekonstruksi pemikiran dan aktivitas yang

telah dilakukan selama proses kegiatan belajarnya

k) Peneliti memberikan informasi mengenai pembelajaran yang akan dilakukan minggu depan.

l) Pembelajaran di akhiri dengan berdoa dan peserta didik dibubarkan untuk mengikuti

pelajaran selanjutnya, maka perlu dilanjutkan dengan mengadakan siklus kedua.

N0	Siklus I	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang di peroleh	Persentase
1	Tuntas	10	10	25 %
2	Tidak tuntas	15	12	75 %

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar kebugaran jasmani yang tuntas (≥ 75) sebesar 25 % (4 anak), sedangkan yang belum tuntas 75 % (12 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 64,58 (hasil data dapat dilihat pada lampiran). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar kebugaran jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri 1 medan pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 25 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

KESIMPULAN

Siswa

kurang memperhatikan guru dan malah

sibuk bermain sendiri, melihat hal tersebut maka untuk pertemuan berikutnya guru menerapkan ketegasan atau memberi sanksi bagi yang membuat gaduh. dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas dua pertemuan. Dalam siklus terdapat empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Dari hasil analisis data, diperoleh peningkatan yang signifikan pada siklus I. Hasil belajar kebugaran jasmani dalam kategori tuntas adalah 54,6% atau 17 siswa meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Medan tahun ajaran 2022/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Karo-karo, A. A. P. PENGEMBANGAN MODUL TEKNIK SMASH BULU TANGKIS BERBASIS APLIKASI ANDROID. JURNAL HANDAYANI PGSD FIP UNIMED, 12(2), 96-101.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29-37.
- Nahar, A., & Taroreh, B. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Lari Melalui Media Flash Card di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olympia*, 2(2), 34-41.

Retrieved from <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/1266>

- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19
- Rizal, Muhamat. (2014). Peran Guru Kelas Dalam Menangani Kesulitan Belajar. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, E. S., & Tarigan, F. N. (2022). PENGARUH FAKTOR FASILITAS SEKOLAH TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V SDN 060880. *Jurnal Eduscience (JES)*, 9(3), 625-634.
- Syafii, M., Karo-Karo, A. A. P., Sari, L. P., Aditya, R., Helmi, B., & Simangunsong, B. A. (2022). Development of soft takraw balls for children. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 239-246.
- Tantri, A., & Mashud, M. (2022). The Effect of Teaching Style and Eye-Hand Coordination on Learning Outcomes in Tennis Field Groundstrokes. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2).
- Tantri, A., & Simangunsong, B. A. Perbedaan pengaruh gaya mengajar dan koordinasi mata tangan kaki



terhadap hasil belajar
groundstrokes tenis lapangan.
Multilateral: Jurnal Pendidikan
Jasmani dan Olahraga, 20(3), 253-
265.

Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020).
Implementasi Permainan CBA
pada Pembelajaran Atletik
sebagai Solusi Alternatif
Melestarikan Permainan
Tradisional di Sumatera Selatan.
Jurnal Curere, 4(1).
<https://doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>.

Winarno, M. (2007). Metodologi
penelitian dalam pendidikan
jasmani. Malang: Universitas
Negeri Malang.