

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain

Muzamil Dwi Nur Afandi¹, Sasminta Christina Yuli Hartati², Nasikin³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

³ SD Negeri Manukan Wetan IV616 Kota Surabaya

Email : jamilptfc@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain siswa kelas IV SD Negeri Manukan Wetan IV /616 pada tahun pembelajaran 2022/2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Adapun subjek yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Negeri Manukan Wetan IV /616. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek kognitif menggunakan alat tes pilihan ganda, aspek psikomotorik menggunakan alat tes unjuk kerja. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif. Hal tersebut dapat dilihat dengan data yang diperoleh dari hasil analisis peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani dari siklus I ke siklus II, dan berlanjut pada siklus III. Pada aspek pengetahuan siklus I presentase ketuntasan sebesar 40%, pada siklus II presentase ketuntasan sebesar 63%, pada siklus III presentase ketuntasan sebesar 85%. Pada aspek keterampilan siklus I presentase ketuntasan sebesar 43%, pada siklus II presentase ketuntasan sebesar 60%, pada siklus III presentase ketuntasan sebesar 80%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IV SD Negeri Manukan Wetan IV/616.

Kata kunci: Pendekatan Bermain, Hasil Belajar, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the learning outcomes of increasing physical fitness through a playing approach for fourth grade students at SD Negeri Manukan Wetan IV /616 in the 2022/2023 academic year. The method used in this study uses a class action research method (CAR). The subjects used were fourth grade students at SD Negeri Manukan Wetan IV /616. The instruments used in this study were cognitive aspects using multiple choice test kits, psychomotor aspects using performance test kits. Then the data obtained were analyzed using quantitative and qualitative techniques. This can be seen from the data obtained from the results of the analysis of increasing physical fitness learning outcomes from cycle I to cycle II, and continuing in cycle III. In the knowledge aspect of the first cycle the percentage of completeness was 40%, in the second cycle the percentage was 63%, in the third cycle the percentage was 85%. In the skill aspect of the first cycle, the percentage of completeness was 43%, in the second cycle, the percentage was 60%, in the third cycle, the percentage was 80%. Thus, it can be said that the play approach can improve physical fitness in fourth grade students at SD Negeri Manukan Wetan IV/616.

Keywords: Playing Approach, Learning Outcomes, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan secara menyeluruh. Implementasi pendidikan jasmani harus bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan (Lengkana & Sofa, 2017). Menurut (Hidayatullah & Wisnu, 2016) Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan pemahaman yang diperlukan tentang meningkatkan kebugaran melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada pengembangan fisik secara terpisah, tetapi harus terintegrasi dalam konteks pendidikan secara menyeluruh. Ini dilakukan secara sadar dengan melibatkan interaksi yang sistematis antara para pelaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pendidikan jasmani berperan sebagai sarana untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan pemikiran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembentukan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Firmansyah, 2016).

Pendidikan sebagai proses perkembangan manusia sepanjang hayat, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memegang peranan yang sangat penting dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih secara sistematis. Pemberian pengalaman belajar bertujuan untuk mendorong pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang lebih baik, serta pembentukan pola hidup sehat dan sehat sepanjang hayat. Pendidikan memiliki tujuan pedagogis, oleh karena itu pendidikan tidak lengkap tanpa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas fisik merupakan dasar seseorang untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri, yang berkembang secara alami dari waktu ke waktu.

Guru mempunyai peran penting dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam sekolah. Banyak yang perlu di perhatikan dalam proses pembelajaran PJOK yang berlangsung di sekolah untuk tujuan mengembangkan keterampilan gerak peserta didik dapat tercapai dengan baik. Terdapat 3 jenis utama yang harus dikuasai oleh peserta didik di sekolah yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulative (Lim et al., 2017). Tidak tercapainya hasil belajar dapat dipengaruhi oleh gaya mengajar atau metode yang tidak sesuai dengan peserta didiknya. Menurut (Asaduddin et al., 2014), mengatakan bahwa guru harus pandai memilih metode yang tepat digunakan dalam proses belajar siswa.

Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal, siswa dapat melakukan kegiatan utama mereka dengan efisiensi tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Hal ini memungkinkan mereka memiliki energi yang tersisa untuk mengisi waktu luang dan menyelesaikan tugas-tugas tambahan lainnya (Lubis et al., 2017). Dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan mampu beradaptasi saat menghadapi beban berat. Komponen kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu yang terkait dengan kesehatan (*health-related fitness*), seperti daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta kelentukan; dan komponen yang terkait dengan keterampilan (*skills-related fitness*), seperti kekuatan ledakan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi, dan keseimbangan (Wibowo et al., 2020). Komponen kebugaran jasmani tersebut berperan penting dalam memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas olahraga dengan kemampuan maksimal (Keliat et al., 2019).

Dari pengamatan peneliti saat melakukan observasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Manukan Wetan IV616, Kecamatan Tandes, Kota Surabaya terutama kelas IV, guru masih menggunakan pembelajaran konvensional, dari hasil observasi di lapangan saat pembelajaran guru menerapkan keterampilan yang sebenarnya, contohnya lari memutari lapangan dan pemanasan masih statis. Dalam kegiatan pembelajaran masih ada beberapa peserta didik yang tidak mengikuti pembelajaran dengan alasan bosan, capek, tidak menyukai materi pembelajaran. Hal ini menyebabkan aktivitas gerak peserta didik belum optimal, tentunya berpengaruh pada perkembangan kebugaran jasmani dan hasil belajarnya. Pendekatan bermain dalam konteks pembelajaran adalah strategi yang digunakan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar agar tujuan pengajaran yang telah ditetapkan dalam program pembelajaran dapat efektif diserap oleh siswa (Aswar, 2018). Pendekatan bermain juga merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bermain dalam pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pembelajaran. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa bermain dan permainan dapat menjadi alat perantara yang signifikan dalam konteks proses belajar mengajar di sekolah yang dilakukan oleh guru untuk merangsang perkembangan pikiran dan kemampuan jasmani siswa. Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar

Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Manukan Wetan IV616 ”.

METODE PENELITIAN

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Research Action). Penelitian tindakan kelas memiliki focus pada proses pembelajaran yang terjadi dalam suatu kelas dan pada situasi yang sebenarnya. PTK merupakan suatu kegiatan yang dirancang oleh guru untuk suatu tujuan tertentu (Rahdiyanta, 2014). Penelitian tindakan kelas memiliki tujuan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang paling efisien dan efektif dalam konteks situasi yang alamiah, bukan dalam bentuk eksperimen. Pendekatan penelitian tindakan berdasarkan asumsi bahwa pengetahuan dapat dibangun melalui pengalaman, terutama pengalaman yang diperoleh melalui tindakan atau aktivitas yang dilakukan (Mulyatiningsih, 2012)

Penelitian ini menggunakan metode yang terdiri dari 3 siklus dengan materi kebugaran jasmani. Berikut Langkah – Langkah atau tahapan Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam setiap siklus. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Manukan Wetan IV 616 Kecamatan Tandés Kota Surabaya tahun pelajaran 2022/2023 dengan jumlah 40 orang peserta didik terdiri dari 15 siswa dan 25 siswi. Berikut tahapan prosedur penelitian yang harus dilaksanakan agar mendapatkan hasil seperti yang diharapkan :

1. Tahap Perencanaan

Untuk menunjang pelaksanaan ditahap ini perlu mengidentifikasi dan menyusun rencana tindakan, pada tahap ini kegiatan yang akan dilakukan adalah:

- a. menetapkan tujuan pembelajaran
- b. menyusun kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendekatan permainan
- c. menyiapkan sarana dan prasarana pendukung
- d. penyusunan modul ajar dan persiapan manajemen berupa lembar observasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani. Langkah penanganan yang diterapkan adalah membuat pendekatan bermain pada siklus I yaitu permainan rintanan, pada siklus II permainan pos, dan pada siklus III permainan goal target.

3. Tahap Observaasi

Hasil observasi diperoleh melalui pengamatan secara langsung oleh peneliti dan dengan bantuan rekan pengamat/rekan sejawat. Kegiatan yang dilakukan adalah mengamati siswa dalam kegiatan permainan dan menilai keaktifan siswa dan menetapkan nilai berdasarkan hasil yang diperoleh siswa.

4. Tahap Refleksi

Hasil yang diperoleh selama periode pengamatan penilaian didiskusikan antara peneliti dan kolaborator, kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang mencerminkan kegiatan yang dilakukan dari siklus I,II, dan III.

Instrumen penelitian adalah sebuah perangkat yang digunakan untuk mendapatkan, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari responden. Instrumen ini menggunakan pola ukur yang seragam untuk mengumpulkan data secara konsisten (Agustina, 2017). Instrumen aspek keterampilan menggunakan alat tes unjuk kerja dengan indikator kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Pada aspek pengetahuan menggunakan 10 soal pilihan ganda dengan bobot nilai 10/soal. Indikator keberhasilan tindakan mencakup peningkatan kebugaran jasmani pada aspek pengetahuan dan keterampilan minimal 75% (30 anak) dari jumlah total peserta didik mencapai hasil belajar yang tuntas dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM = 75). Penelitian ini menggunakan instrument untuk menilai praktek individu setiap siswa dalam hasil belajar kebugaran jasmani. Analisis yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Data yang dikumpulkan dari pelaksanaan PTK dianalisis untuk melihat peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1. Aspek Pengetahuan.

| Hasil | n | Siswa Tuntas | Siswa Tidak Tuntas | Rata - rata | Presentase |
|-------|---|--------------|--------------------|-------------|------------|
|-------|---|--------------|--------------------|-------------|------------|

| | | | | |
|-------------------|----|----|----|------|
| Siklus I | 40 | 16 | 24 | 40 % |
| Siklus II | 40 | 25 | 15 | 63 % |
| Siklus III | 40 | 34 | 6 | 85 % |

Dapat dilihat peningkatan hasil belajar siswa dalam aspek pengetahuan kebugaran jasmani. Peningkatan hasil penilaian dalam aspek pengetahuan kebugaran jasmani ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Hasil peningkatan aspek dilihat nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 62 dan persentase ketuntasan sebesar 40% dengan peserta didik sejumlah 16 orang tuntas dan 24 orang tidak tuntas. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Hasil peningkatan aspek dilihat nilai rata-rata siswa pada siklus II yaitu sebesar 72 dan persentase ketuntasan sebesar 63% dengan peserta didik sejumlah 15 orang tuntas dan 25 orang tidak tuntas. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Pada siklus III nilai rata-rata dalam aspek pengetahuan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 75,7 dengan persentase ketuntasan sebesar 85% dengan peserta didik sejumlah 34 orang tuntas dan 6 orang tidak tuntas.. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus III sesuai KKM yang telah ditetapkan.

Tabel. 2. Aspek Keterampilan.

| Hasil | n | Siswa Tuntas | Siswa Tidak Tuntas | Rata - rata | Presentase |
|-------------------|----------|---------------------|---------------------------|--------------------|-------------------|
| Siklus I | 40 | 17 | 23 | 70 | 43 % |
| Siklus II | 40 | 24 | 16 | 76 | 63 % |
| Siklus III | 40 | 32 | 8 | 84 | 80 % |

Dapat dilihat peningkatan hasil belajar siswa dalam aspek keterampilan kebugaran jasmani. Peningkatan hasil penilaian dalam aspek keterampilan kebugaran jasmani ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Hasil peningkatan aspek dilihat nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 70 dan persentase ketuntasan sebesar 43% dengan peserta didik sejumlah 17 orang tuntas dan 23 orang tidak tuntas. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Hasil peningkatan aspek dilihat nilai rata-rata siswa pada siklus II yaitu sebesar 76 dan persentase ketuntasan sebesar 63% dengan peserta didik sejumlah 14 orang tuntas dan 24 orang tidak tuntas. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Pada siklus III nilai rata-rata dalam aspek pengetahuan siswa

kembali mengalami peningkatan sebesar 84 dengan persentase ketuntasan sebesar 80% dengan peserta didik sejumlah 32 orang tuntas dan 8 orang tidak tuntas.. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus III sesuai KKM yang telah ditetapkan.

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul didapatkan hasil tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus mengalami peningkatan yang sangat signifikan dalam mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari data hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik. Perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas tentang kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik secara optimal. Penggunaan pendekatan bermain sangat membantu dalam peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini dikarenakan pendekatan bermain membantu peserta didik lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru secara menarik, serta dapat mengubah suasana menjadi lebih menyenangkan. Dengan pendekatan bermain dapat menumbuhkan minat peserta didik terhadap materi ajar kebugaran jasmani. Kelebihan dari pendekatan bermain adalah dapat menjadikan peserta didik berpartisipasi secara aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran.

Sesuai dengan penelitian (Prasetyo, 2016) dengan judul "Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar". Menyatakan bahwa berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dapat disimpulkan Penerapan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36% pada kondisi awal menjadi 60% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84% pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28% pada kondisi awal menjadi 64% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri Manukan Wetan IV/ 616. Pemberian variasi pendekatan bermain yang diselipkan dalam materi unsur kebugaran jasmani dapat meningkatkan pemahaman

peserta didik. Dengan demikian pendekatan bermain dapat menjadi referensi bagi guru dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Asaduddin, A., El Faisal, E., & Kurnisar, K. (2014). PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROJECT CITIZEN PADA MATAPELAJARAN PKN TERHADAP KEAKTIFAN BELAJAR SISWA DI KELAS X SMA NEGERI 1 INDRALAYA. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn*, 1(2), 123–130.
- Aswar, A. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Inkuiri Siswa Kota Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 36. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.5635>
- Firmansyah. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 154–164.
- Hidayatullah, S. H., & Wisnu, H. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bertempat Tinggal di Daerah Pesisir dan perkotaan Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(2), 350–354.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lim, C., Donovan, A. M., Harper, N. J., & Naylor, P. J. (2017). Nature elements and fundamental motor skill development opportunities at five elementary school districts in British Columbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph14101279>
- Lubis, A. E., Lestari, P., Utara, S., Basket, B., & Bermain, P. (2017). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA DRIBBLING BOLA Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 5.
- Mulyatiningsih, E. (2012). Modul Metode Penelitian Tidakkan Kelas. *Bandung Rosdakarya*, 1–22. staff.uny.ac.id
- Prasetyo, K. (2016). PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196.

<https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>

Rahdiyanta, D. (2014). Penelitian Tindakan Kelas (Pengertian, Prinsip, dan Karakteristik PTK). *Makalah Seminar Penelitian*, 2-9.
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/dr-dwi-rahdiyanta-mpd/23-penelitian-tindakan-kelas-pengertian-prinsip-karakteristik.pdf>

Wibowo, A. T., Sari, A. S., Purilawa, A. F., Mercu, U., Yogyakarta, B., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2020). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at* <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> *PENGARUH WORKOUT FROM HOME PADA MASA PANDEMI. 1, 62-67.*