

Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Permainan Aktif Dadu Lempar Pada Siswa Kelas II SDN Sidoklumpuk Sidoarjo

Jodie Daniel Lisvianto¹, Andhega Wijaya², Esty Alifia³

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Jalan Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur 64732

³SDN Sidoklumpuk Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

Jl. Perumahan Bluru Permai jalan monginsidi No.54, Sidoklumpuk, Sidokumpul, Kec. Sidoarjo, Kab. Sidoarjo, Prov. Jawa Timur.

Email : jodiedaniel9@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa Di SDN Sidoklumpuk Sidoarjo, kebugaran jasmani siswa kelas II meningkat karena penggunaan permainan dadu aktif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini dan melibatkan 60 siswa sebagai subjek. PTK merupakan metode penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya untuk memperbaiki praktik pembelajaran dan meningkatkan kualitas pembelajaran. PTK memerlukan tindakan atau intervensi berulang selama jumlah waktu yang telah ditentukan. dan diikuti dengan refleksi dan evaluasi. Dalam penelitian ini, permainan aktif dadu digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Dengan menggunakan permainan ini, terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan merangsang siswa, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam kegiatan olahraga. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diartikan bahwa penerapan permainan aktif dadu dapat meningkatkan keberhasilan siswa dalam meningkatkan kebugaran fisik. Pada siklus I, mempresentasikan keberhasilan siswa adalah 75% dengan 45 siswa yang telah tuntas dan 15 siswa yang belum tuntas. Namun, setelah selesai siklus II, menunjukkan keberhasilan meningkat menjadi 91% dengan 55 siswa yang telah tuntas dan 5 siswa yang belum tuntas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan aktif dadu dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan partisipasi siswa dan membantu meningkatkan kebugaran fisik mereka. Dalam hal ini, permainan aktif dadu dianggap sebagai cara yang efektif dan menyenangkan untuk memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Kelincahan, Permainan Aktif Dadu*

ABSTRACT

Based on the results of this study, it can be interpreted that the use of active dice games has a positive impact on improving the physical fitness of class II students at SDN Sidoklumpuk Sidoarjo. This study used the Classroom Action Research (CAR) method and involved 60 students as subjects. PTK is a research method carried out by a teacher in his class to improve learning practices and improve the quality of learning. CAR involves actions or interventions that are carried out repeatedly within a certain period of time and followed by reflection and evaluation. In this study, active dice games were used as an intervention to improve students' physical fitness. By using this game, engage in fun and stimulating physical activities for students, so as to increase motivation and participation in sports activities. Based on the results of the study, it can be interpreted that the application of active dice games can increase student success in improving physical fitness. In cycle I, presenting student success is 75% with 45 students who have completed and 15 students who have not completed. However, after completing cycle II,

the success increased to 91% with 55 completed students and 5 unfinished students. The results suggest that the application of active dice games in sports learning can increase student participation and help improve their physical fitness. In this regard, active dice games are considered an effective and fun way to motivate students in following sports activities.

Keywords: Physical Fitness, Active Game Of Dice

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJK) merupakan bagian dari kurikulum di sekolah dan memiliki bahan yang bervariasi. Salah satu bahan yang tercantum dalam kurikulum saat ini adalah Kebugaran Jasmani. Materi ini mengajarkan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, cara menjaga kesehatan tubuh, dan metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Benar, Pendidikan Jasmani (PJK) adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku untuk hidup sehat dan aktif, sportivitas dan kecerdasan emosional(Pratama, 2020). Dalam pembelajaran kebugaran jasmani, siswa akan belajar tentang pengukuran kebugaran jasmani, termasuk tes kesehatan dan kebugaran jasmani seperti tes VO₂max, tes kecepatan, dan tes ketahanan(Ninzar, 2018). Selain itu, siswa juga akan belajar tentang latihan fisik yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani seperti latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, dan latihan kelenturan. Tujuan dari pembelajaran kebugaran jasmani adalah untuk membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, serta memberikan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani sepanjang hidup mereka(Gunarsa & Wibowo, 2021).

Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan perkembangan aspek jasmani seperti kesehatan dan kebugaran, tetapi juga sangat penting bagi perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa (Arifin, 2017). Oleh karena itu, sangat penting untuk menyelaraskan tujuan pendidikan jasmani dengan tujuan pendidikan secara keseluruhan. Selain pengembangan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis, pemulihan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam situasi ini, pendidikan jasmani dapat

membantu anak meningkatkan keterampilan berpikir analitis, logis, dan kreatif, serta meningkatkan harga diri mereka. Lebih dari itu, siswa juga dapat mengembangkan kemampuan motorik dan koordinasi gerak melalui pendidikan jasmani. Keterampilan seperti kemampuan memegang, melempar, menangkap, dan bola sepak dapat ditingkatkan melalui kegiatan-kegiatan olahraga. Selain itu, siswa juga dapat meningkatkan kemampuan fisiknya, seperti kekuatan, daya tahan, dan kelenturan (Rofiqoh, 2021). Pendidikan jasmani sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan penalaran siswa tentang komponen fisik seperti anatomi dan fisiologi tubuh, serta memberikan pemahaman tentang perlunya gaya hidup sehat dan aktif (beltasar taringan, 2011)

Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani berbasis sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, Pengembangan berbagai aspek pertumbuhan siswa, seperti komponen fisik, mental, sosial, dan emosional, merupakan tujuan lain yang lebih besar dari pendidikan jasmani. Jika semua faktor bersatu, pendidikan jasmani dan instruksi olahraga akan berhasil diterapkan di sekolah dasar (Bandi, 2011). Hal ini berimplikasi bahwa setiap orang yang terlibat dalam program pendidikan jasmani di sekolah, termasuk guru, siswa, dan orang tua, harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong pembelajaran. Guru pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam memajukan kemampuan siswa dan meningkatkan proses pembelajaran. Mereka harus memahami semua materi yang telah diajarkan, Prasyarat untuk perencanaan dan pengendalian pembelajaran yang efektif dan serbaguna adalah definisi tujuan pembelajaran yang tepat dan jelas. Berdasarkan karakteristik anak sekolah dasar, mayoritas anak usia 6-12 tahun masih lebih suka bermain. Oleh karena itu, guru harus mampu memfasilitasi pembelajaran yang efektif dan juga memahami serta mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik siswanya. Pada era ini, Perubahan terjadi di semua aspek pertumbuhan manusia, termasuk elemen kognitif, psikokinetik, dan emosional. Perluasan dan peningkatan tubuh dan intelek adalah perubahan yang paling nyata. Untuk memastikan bahwa persyaratan kualifikasi terpenuhi sesuai dengan arahan, tujuan, dan sasaran dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani, guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran menarik dan efektif. Oleh karena itu, suatu metode modifikasi atau transformasi harus diterapkan dalam pembelajaran (Munzirin et al., 2020).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD memerlukan pendekatan yang berbeda dengan pembelajaran konvensional di dalam kelas. Oleh karena itu, dalam pengajaran jasmani dan olahraga di SD, aktivitas yang diberikan harus dirancang dengan pendekatan dikdik-metodik sehingga dapat mencapai tujuan pengajaran. Dalam hal ini, guru jasmani harus memperhatikan aspek keselamatan, keamanan, dan kesehatan siswa dalam pelaksanaan aktivitas fisik. Selain itu, guru juga harus memperhatikan kebutuhan dan karakteristik individu siswa agar aktivitas yang dilakukan dapat bermanfaat dan menyenangkan bagi siswa. Melalui kelas pendidikan jasmani, siswa dirancang untuk memberikan berbagai pengalaman untuk mengekspresikan kesan pribadi mereka tentang bersenang-senang, kreatif, inovatif, kompeten, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, dan memahami gerak manusia.

Guru dapat merencanakan pembelajaran yang efektif dan efisien dengan memanfaatkan pendekatan, taktik, metodologi, dan model pembelajaran yang tepat. Pemilihan metode pengajaran melalui permainan aktif juga dapat menjadi alternatif yang baik untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, karena metode ini memungkinkan siswa untuk aktif dan terlibat langsung dalam proses pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar. Selain itu, untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik, sosial, dan emosional yang berguna bagi perkembangan mereka secara keseluruhan bisa menggunakan permainan aktif dalam pembelajaran. Perlu adanya perencanaan dan pengorganisasian yang matang agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal di SD Negeri Sidoklumpuk Sidoarjo. Penerapan pendekatan pembelajaran ramah siswa mengarah pada proses belajar mengajar yang maksimal untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Metode modifikasi permainan adalah salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani, dalam hal ini permainan digunakan dalam permainan aktif.

Permainan aktif dapat memiliki pengaruh positif pada tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Beberapa studi menunjukkan bahwa permainan aktif yang melibatkan gerakan fisik dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi tubuh siswa. Berikut ini beberapa pengaruh permainan aktif pada tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar:

1. Meningkatkan kekuatan otot: Permainan aktif seperti lari, loncat, dan

bermain bola dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan siswa.

2. Meningkatkan kecepatan: Permainan aktif yang melibatkan gerakan cepat seperti berlari, bermain bola, dan melompat dapat meningkatkan kecepatan siswa.
3. Meningkatkan daya tahan: Bermain permainan aktif yang melibatkan gerakan fisik dapat meningkatkan daya tahan siswa sehingga mereka lebih mampu melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lebih lama.
4. Meningkatkan kelenturan: Permainan aktif yang melibatkan gerakan fleksibel seperti senam, yoga, dan peregangan dapat meningkatkan keluasaan tubuh siswa.
5. Meningkatkan koordinasi tubuh : Permainan aktif yang melibatkan gerakan yang kompleks seperti bola voli, bola keranjang, dan sepak bola dapat meningkatkan koordinasi tubuh siswa.

Oleh karena itu, permainan aktif dapat dijadikan sebagai alternatif yang menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penting untuk memperhatikan keamanan dan pengawasan saat bermain permainan aktif agar siswa tidak terluka atau mengalami cedera saat bermain.

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas adalah metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian tindakan kelas yang digunakan ini dapat mencermati suatu objek yang mana objek tersebut adalah siswa dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dilaksanakan kepada siswa – siswa SD Negeri Sidoklumpuk Sidoarjo kelas II dengan jumlah siswa 61 siswa. Siswa kelas II ini termasuk dalam kelas rendah yang mana pada masa ini perkembangan siswa dilakukan dengan hal-hal yang konkrit. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dapat melalui permainan atau media ajar yang diimplementasikan dalam proses pembelajaran. Dengan demikian permainan aktif dadu adalah tes yang dilakukan dalam penelitian ini. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pedoman observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui lebih jauh tentang keadaan sebenarnya di lapangan sebelum memulai metode penelitian tindakan kelas. Berikut adalah temuan dari kegiatan survei awal:

Tabel 1. Persentas ketuntasan Siswa

	Skor	Ketuntasan	Frekuensi	Presentase
1	<75	Tidak Tuntas	30	50%
2	>75	Tuntas	30	50%
	Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan tindakan menunjukkan hasil belajar siswa yang dinyatakan tuntas adalah 50% dengan jumlah 30 siswa sedangkan 30 siswa lainnya dinyatakan belum tuntas dengan presentase 50%.

Tabel 2. Persentas ketuntasan Siswa

	Skor	Ketuntasan	Frekuensi	Presentase
1	<75	Tidak Tuntas	5	9%
2	>75	Tuntas	55	91%
	Jumlah		60	100%

Setelah perolehan nilai pra siklus, guru memberikan permainan aktif dadu yaitu : 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) observasi, dan 4) refleksi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kegiatan tersebut diawali dengan berbaris dan melaksanakan pemanasan bersama-sama dilanjutkan dengan ice breaking untuk meingkatkan semangat siswa sebelum melaksanakan pembelajaran. Kemudian dilakukan observasi pembelajaran melalui permainan aktif dadu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang dapat diuraikan dalam tabel dibawah ini.

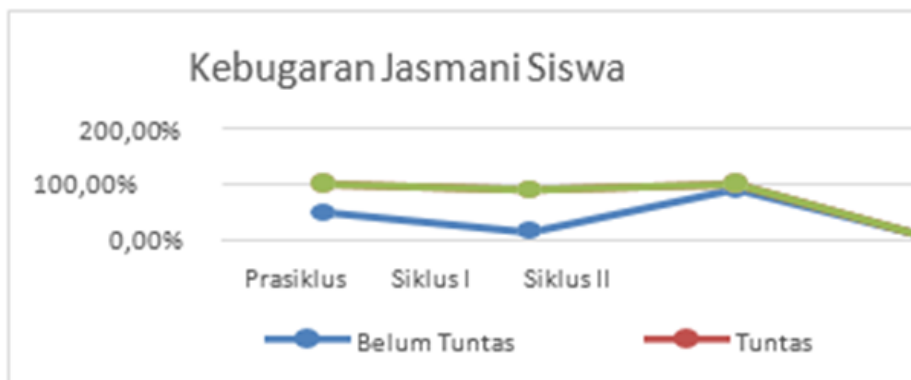
Pada siklus I ini menghasilkan siklus II. Untuk membuat siswa menjadi lebih antusias dalam megikuti pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa

maka ada tambahan permainan dalam permainan aktif dadu . Adapun hasil observasi siklus II yang diperoleh siswa yang disajikan dalam tabel dibawah ini

Tabel 3. Persentas ketuntasan Siswa

	Skor	Ketuntasan	Frekuensi	Presentase
1	<75	Tidak Tuntas	15	25%
2	>75	Tuntas	45	75%
	Jumlah		60	100%

Berdasarkan tabel pada siklus I, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan tindakan menunjukkan hasil belajar siswa yang dinyatakan tuntas adalah 91% dengan jumlah 55 siswa sedangkan 5 siswa lainnya dinyatakan belum tuntas dengan presentase 9%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase keberhasilan siswa telah mencapai ketuntasan klasikal secara keseluruhan. Hasil belajar prasiklus, siklus I dan siklus II diuraikan pada poin diatas , melalui permainan aktif dadu dapat diketahui bahwa adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Secara rinci dirangkum dalam diagram dibawah ini.



Gambar 1. Diagram presentase Kebugaran Siswa

Berdasarkan diagram diatas, terlihat bahwa hasil dalam belajar siswa mengalami peningkatan mencapai nilai KKM. Dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan sebesar 25%. Kenaikan dari siklus satu ke siklus dua sebesar 16%. Murid-murid ini telah memenuhi tanda-tanda penelitian yang berhasil berdasarkan perolehan akhir ketuntasan mereka, yang telah lebih besar dari 85% dari total. Permainan dalam sebuah pembelajaran sangat diperlukan agar membuatnya menjadi lebih menarik(Afrilia et al., 2019). Pembelajaran yang menyenangkan adalah pembelajaran yang dapat menarik sebuah perhatian pada peserta didik sehingga apa yang diberikan dari tujuan suatu

pembelajaran dapat tercapai(Zaifullah et al., 2021).

Penggabungan permainan dalam sebuah pembelajaran banyak dilakukan agar siswa menjadi tertarik dengan sebuah kegiatan pembelajaran(Mustaqim & Kurniawan, 2017). Kegiatan pada anak – anak cenderung selalu didominasi dengan kegiatan permainan dikarenakan sebuah siklus dimana anak-anak menyukai sebuah permainan(Tatik Ariyati, 2013). Dengan sebuah permainan anak-anak akan mendapat rangsangan untuk melakukan pembelajaran secara terintegratif dan kesenangan pada anak-anak diperlukan agar tidak terjadi kebosanan yang timbul akibat suatu pembelajaran(Rahmadina et al., 2021).

Hasil dalam penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan media permainan dalam penyampaian sebuah materi pembelajaran. Penerapan materi permainan dadu pada sekolah dasar menjadi hal yang dapat meningkatkan kemampuan pada keterampilan materi pembelajaran PJOK (Marhadi, 2019). Permainan menjadi hal yang penting dalam sebuah kegiatan pembelajaran lapangan pada mata pelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, berdasarkan hasil penelitian , persentase siswa yang lulus program kebugaran jasmani meningkat 75 % pada siklus 1 menjadi 91 % pada siklus 2. Dengan demikian disimpulkan bahwa penggunaan permainan aktif dadu sebagai metode pembelajaran dapat meningkatkan kebugaran siswa kelas 2 SDN sidoklumpuk Sidoarjo. Selain itu, permainan dadu interaktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan guru dalam proses pendidikan. Oleh karena itu penggunaan metode ini dapat dijadikan alternatif dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani di SD. Saran penggunaan permainan aktif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. penelitian ini dapat mengeksplorasi seberapa efektif permainan aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD dan bagaimana Kegiatan ini dapat diintegrasikan dalam dalam program pendidikan jasmani di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, W., Yuniarti, R., & Komarudin, A. (2019). Desain Game Simulasi Pembuatan Kue Tradisional Menggunakan Pendekatan Mechanics Dynamics Aesthetics Framework. SNATI (Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi) 2019, 13–17, 1907-5022.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>

- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=en
- Beltasar taringan. (2011). Optimalisasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahragaa. http://a-research.upi.edu/operator/upload/2011_fpok_beltasar_tarigan.pdf
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Marhadi. (2019). Permainan Ludo Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7, 19–31.
- Munzirin, W., Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2020). Survey Upaya Guru Dalam Mengembangkan Media Pembelajaran Penjasorkes Pada Sd Negeri Se-Kecamatan Simeulue Tengah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa ...*, 1(1). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/24%0Ahttps://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/24/16>
- Mustaqim, I., & Kurniawan, N. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Augmented Reality. *Jurnal Edukasi Elektro*, 1(1) 36–48.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Pratama, F. R. P. (2020). Identifikasi Modifikasi Sarana dan Prasarana Terhadap Minat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJK) pada Siswa SMP. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 102–110. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/452>
- Rahmadina, F. S., Khairunnisa, F. A., & Firmiana, M. E. (2021). Bentuk dukungan orang tua pada anak usia dini (paud) selama belajar dari rumah (bdr). *Jurnal AUDHI*, 4(1), 18–25, p-ISSN: 2662-2469; e-ISSN: 2774-8243.
- Rofiqoh, A. (2021). Kemampuan Olahraga Dan Aktivitas Ekstrakurikuler Pasukan Baris Berbaris Dengan Kecerdasan Kinestetik. *Jurnal Borobudur Educational Review*. Vol. 1 No. 1 (2021) pp. 13-21
- Tatik Ariyati. (2013). Peningkatan Kemampuan Membaca Permulaan Melalui Penggunaan Media Gambar Berbasis Permainan. *Universitas Negeri Jakarta*, [10.30595/dinamika.v7i1.918](https://doi.org/10.30595/dinamika.v7i1.918).
- Zaifullah, Cikka, H., & Kahar, M. I. (2021). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Interaksi Dan Minat Belajar Terhadap Keberhasilan Peserta Didik Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i2.70>.