

Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas VI di SDN Tanah Kali Kedinding V-579

Mohamad Satrio Nugroho¹, Penulis Kedua², Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, Eni Puji Erdiana³

^{1,2}Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

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

³ SD Negeri Tanah Kali Kedinding V-579, Kota Surabaya

Jl. Tanah Merah No.100 Surabaya, Tanah Kali Kedinding, Kec. Kenjeran, Kota Surabaya, Jawa Timur, dengan kode pos 123456

Email: satrioegroho12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul: "Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas VI di SDN Tanah Kali Kedinding V-579". Dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan lari estafet siswa kelas VI SDN Tanah Kali Kedinding V-589 Surabaya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan sebanyak 2 siklus melalui instrumen *Bleptest* sebagai *pre-test* dan *post test*. Jumlah siswa yang mengikuti penelitian ini sebanyak 22 siswa dengan 8 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 21.5% siswa laki-laki berada dalam kategori "Baik," 78.5% dalam kategori "Sedang," dan tidak ada yang masuk kategori "Kurang." Sementara itu, 12.5% siswa perempuan berada dalam kategori "Baik," 25% dalam kategori "Sedang," dan 62.5% masuk kategori "Kurang." Hasil post-test menunjukkan bahwa 28% siswa laki-laki berada dalam kategori "Baik Sekali," 57% dalam kategori "Baik," dan 15% dalam kategori "Sedang." Sementara itu, 37.5% siswa perempuan berada dalam kategori "Baik Sekali," 62.5% dalam kategori "Baik," dan tidak ada yang masuk kategori "Sedang." Hasil ini menunjukkan adanya keberhasilan treatment permainan lari estafet dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tanah Kali Kedinding V-579 Surabaya.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Lari Estafet, Bleptest.

ABSTRACT

The title of this study is "Enhancing Physical Fitness Through Relay Games for Grade VI Students at SDN Tanah Kali Kedinding V-579." The study aims to improve the physical fitness of class VI students at SDN Tanah Kali Kedinding V-589 Surabaya using relay games. The research employed the classroom action research (CAR) method, consisting of 2 cycles, with the Bleptest instrument used as both the pre-test and post-test. The study involved 22 students, comprising 8 female and 14 male students. The pre-test results revealed that 21.5% of the male students achieved a "Good" rating, 78.5% were categorized as "Medium," and none fell into the "Poor" category. Among the female students, 12.5% were in the "Good" category, 25% in the "Medium" category, and 62.5% in the "Poor" category. Upon conducting the post-test, the findings demonstrated that 28% of the male students achieved a "Very Good" rating, 57% received a "Good" rating, and 15% attained a "Medium" rating. As for the female students, 37.5% received a "Very Good" rating, 62.5% received a "Good" rating, and none fell into the "Moderate"

category. These results indicate the successful impact of the relay game intervention in enhancing the physical fitness of grade VI students at SDN Tanah Kali Kedinding V-579 Surabaya.

Keywords: physical fitness, relay running game, bleep test

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan anak. Dalam era teknologi yang semakin maju, gaya hidup yang kurang aktif dan kurangnya aktivitas fisik di kalangan anak-anak telah menyebabkan peningkatan masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit terkait kebugaran. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan kegiatan fisik yang menyenangkan dan memotivasi seperti permainan estafet di lingkungan sekolah.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sarana untuk mendorong berkembangnya keterampilan motorik, kompetensi jasmani, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (mental-emosional-mental dan masyarakat), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang bagi anak usia dini (Kalanganyar 2020). Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting untuk dikuatkan Dewan Pendidikan sebagai proses konstruksi orang mengalami kemajuan seumur hidup. Pendidikan jasmani memberi kesempatan bagi siswa langsung berpartisipasi dalam banyak pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain dan selesai latihan sistematis, berorientasi dan terencana. pembelajaran pengalaman belajar ini arah untuk membentuk gaya Hidup sehat dan bugar sepanjang hari kehidupan (Mardius et al. 2020).

Kebugaran jasmani dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan berbagai bentuk model pembelajaran diantaranya adalah dengan model pembelajaran sesuai dengan komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, daya tahan tubuh, dll (Iswanto 2015). Salah satu unsur terpenting dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi adalah ketahanan organ jantung dan paru serta pembuluh darah mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke sistem jaringan tubuh lain dalam proses metabolisme tubuh untuk melaksanakan fungsinya secara optimal dalam keadaan latihan dengan intensitas tinggi dan durasi waktu yang cukup lama (Jusuf and Darmawan 2015).

SDN Tanah Kali Kedinding V-579 adalah sebuah sekolah dasar yang berkomitmen untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, saat ini terdapat kekhawatiran bahwa siswa kelas VI di sekolah ini kurang aktif secara fisik. Mereka cenderung lebih suka menghabiskan waktu luang mereka dengan bermain gadget daripada melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat ketika berada di rumah mereka. Kecenderungan mereka terhadap bermain gadget menyebabkan mereka kurang bugar dalam kebugaran jasmaninya (Supriyoko and Amirudin 2016). Maka dari itu perlu adanya perombakan media pembelajaran yang dimana siswa bisa melaksanakan belajar dengan menyenangkan seperti bermain.

Bermain adalah belajar, sehingga belajar menjadi menyenangkan. Pada dasarnya, siswa belajar melalui permainan karena tidak ada cara lain bagi mereka untuk mencapai segala hal yang secara normal harus mereka capai. Bermain merupakan kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam bermain harus dilakukan atas inisiatif siswa dan atas keputusan siswa itu sendiri. Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain dapat menyenangkan dan akan menghasilkan proses belajar pada siswa. Bermain bagi siswa adalah eksplorasi, eksperimen, peniruan (imitation) dan penyesuaian (adaptasi) (Hadiono 2019).

Permainan merupakan salah satu komponen utama dalam setiap program pendidikan jasmani, oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus mengetahui secara mendalam tentang seluk beluk permainan (Sitompul and Sholihamia 2020). Banyak permainan yang dapat diberikan kepada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah dengan memberikan permainan estafet. Karena dalam permainan estafet terdapat salah satu unsur yang erat kaitannya dengan tercapainya proses pembelajaran yang efektif yaitu kerjasama (Natas Pasaribu and Daulay 2019). Salah satu upaya untuk mencapai hal tersebut guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak yang dapat memberikan dan merangsang seluruh anggota tubuh untuk berfungsi dengan baik (Bahrun, Haetami, and Hidasari 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan estafet dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permainan estafet melibatkan kerja sama dan kolaborasi antar siswa, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara menyenangkan dan menarik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI di SDN Tanah Kali Kedinding V-579 melalui permainan estafet berbasis kolaborasi.

Selain itu, kolaborasi antar siswa dalam permainan estafet dapat mengembangkan keterampilan sosial mereka, seperti kerja tim, komunikasi, dan rasa tanggung jawab. Dalam konteks kelas VI, ini juga merupakan kesempatan bagi siswa untuk membangun ikatan yang lebih kuat dengan teman sekelasnya menjelang transisi ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Dengan melibatkan siswa dalam permainan estafet berbasis kolaborasi, diharapkan mereka akan lebih termotivasi dan terlibat dalam aktivitas fisik. Meningkatkan kebugaran jasmani mereka juga dapat memberikan manfaat jangka panjang, seperti peningkatan kesehatan secara keseluruhan, peningkatan fokus dan konsentrasi dalam pembelajaran, serta pengembangan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Penelitian ini menggunakan *bleeptest* sebagai acuan kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas fisik untuk mengukur volume oksigen maksimal dalam tubuh (VO2Max). VO2Max adalah kemampuan seseorang mempergunakan sistem jantung dan paru-paru serta peredaran darahnya dalam beraktivitas dalam waktu yang relatif lama dan dihitung dengan perbandingan berat badan per menit (Pribany and Sahri 2021).

Penelitian ini akan dilakukan di SDN Tanah Kali Kedinding V-579 dengan melibatkan siswa kelas VI sebagai subjek penelitian. Metode yang akan digunakan adalah penelitian tindakan kelas, yang melibatkan siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Selama penelitian, aktivitas permainan estafet berbasis kolaborasi akan diterapkan secara teratur dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas permainan estafet berbasis kolaborasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat

memberikan panduan praktis bagi guru-guru dalam mempromosikan kegiatan fisik yang bermanfaat dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manfaat permainan estafet berbasis kolaborasi, diharapkan akan terjadi perubahan yang positif dalam kebiasaan hidup siswa, khususnya dalam hal aktifitas fisik. Hal ini dapat membantu siswa untuk tetap sehat, berse mangat, dan siap menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan data test bleeptest dengan menggunakan irama musik test pada siswa kelas VI di SDN Takal Kedinding V-579 Surabaya. Data awal yang diperoleh peneliti dengan cara melakukan pengamatan dan juga pree-test keterampilan *bleeptest*. Hasil dari pengolahan data tersebut akan menjadi acuan peneliti untuk melakukan kajian terkait dengan proses pembelajaran yang dilakukan. Hasil dari analisis data juga akan digunakan dalam penentuan refleksi yang akan dilakukan sehingga dapat mengetahui indikator apa saja yang tercapai dan belum tercapai pada proses pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan pada minggu ke-1 di bulan Juni hingga akhir bulan Juni 2023 dan dilaksanakan di SDN Takal Kedinding V-579 Kota Surabaya. Subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah kelas 6 di Takal Kedinding V-579 yang berjumlah 22 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes ketrampilan *Bleeptest*. Pada pelaksanaan tes ketrampilan *Bleeptest*, setiap siswa diberikan kesempatan sebanyak 2x melakukan tes *Bleeptest* dan dihitung berapa banyak siswa tersebut mampu untuk melakukan lari bolak-balik sesuai level yang ada di ketentuan tes *Bleeptest*. Banyaknya level akan menjadikan nilai semakin bagus.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif yaitu analisis data yang menggunakan perolehan angka-angka statistik deskriptif dan kemudian memberikan sifat sampel penelitian atau populasi dalam bentuk persentase. Adapun rumus atau tabel penilaian nya adalah :

Tabel 1. Norma MFT/Bleptest menurut TKSI Kemendikbud 2023

Status	Putra	Putri
Baik Sekali	>L7 B7	>L4 B5
Baik	L4 B4 – L7 B7	L3 B3 – L4 B5
Sedang	L2 B2 – L4 B3	L2 B8 – L3 B2
Kurang	L1 B2 – L2 B1	L1 B2 – L2 B7
Kurang sekali	< L1 B2	< L1 B2

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yaitu penelitian dilakukan secara sistematis untuk mengetahui sebab akibat antara variabel-variabel. Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas yang menjadi fokus penelitian. Variabel dapat digolongkan menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Dalam pengambilan data penelitian tindakan kelas ini dengan menggunakan test *bleeptest*. Instrumen *bleeptest* adalah instrumen untuk melihat perkembangan kebugaran jasmani siswa. Pemilihan instrumen *bleeptest* adalah karena instrumen tersebut sudah standar dan sudah diuji di beberapa penelitian sekaligus sebagai acuan penilaian ujian praktik. *Bleeptest* juga penggunaannya tidak sulit karena menggunakan alat yang sederhana. Norma yang dimiliki oleh instrumen *Bleeptest* juga sesuai dengan rentang usia siswa sekolah dasar pada rentang 13-19 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian action research ini dilaksanakan di SDN Tanah Kali Kedinding V-579 Kota Surabaya. Subjek pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas 6 yang berjumlah 22 siswa. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini tentang hasil kebugaran jasmani melalui permainan estafet dengan instrumen nya tes *bleeptest*.

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan dalam 2 siklus yaitu siklus1, siklus 2, namun sebelum siklus 1 ada pree-test dan setelah siklus 2 ada pos-test. Pertemuan pada penelitian ini dilakukan dalam waktu 4 jam kegiatan (4x35 menit) setiap siklus. Pelaksanaan kegiatan setiap siklus ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Pelaksanaan kegiatan penelitian

Siklus	Hari/Tanggal	Waktu
Siklus 1	Rabu, 7 Juni 2023	07.00-10.00
Siklus 2	Rabu, 21 Juni 2023	07.00-10.00

SIKLUS I

Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang diberikan kepada subjek penelitian. Perlakuan bisa berupa menggunakan metode mengajar tertentu. Sebelum dan sesudah diberikan treatment ke peserta didik maka akan diberikan *pree - test* untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum menerima treatment. *Post - test* akan diberikan ketika peserta didik sesudah menerima treatment untuk mengetahui hasil dari treatment dan juga sebagai perbandingan hasil awal sebelum diberikan treatment dan hasil sesudah diberikan treatment. Alat sebagai mengukur hasil *pree - test* dan *post- test* yaitu menggunakan *Bleptest*.

Kriteria pada norma *Bleptest* akan digunakan sebagai acuan untuk mengetahui hasil setelah siswa melakukan pre-test dan post-test menggunakan instrumen *bleptest*. Pada pelaksanaan menggunakan instrumen *bleptest* tidak adanya kesenjangan sosial antara siswa laki-laki dan perempuan, semua dilaksanakan menggunakan test yang sama, maka norma pada *bleptest* yang akan digunakan sebagai acuan hasil dari pelaksanaan pre-test dan post-test.

Tabel 3. Persentase hasil *pree-test bleptest* siswa laki-laki

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	21.5%
Sedang	11	78,5%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%
	14	100%

Persentase *bleptest* pada *pree-test* yang dilakukan oleh siswa laki-laki dengan jumlah 14 siswa mendapatkan dua hasil kategori yaitu kategori baik dan sedang. Dari hasil ini mayoritas laki-laki hasil dari *pree-test* ini berkategori sedang. Berdasarkan hasil ini siswa laki-laki pada *pree-test* mendapatkan hasil sedang.

Tabel 4. Persentase hasil *pre-test bleeptest* siswa perempuan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	12.5%
Sedang	2	25%
Kurang	5	62.5%
Kurang sekali	0	0%
	8	100%

Persentase *bleeptest* pada *pre-test* yang dilakukan oleh siswa perempuan dengan jumlah 8 siswa mendapatkan tiga hasil kategori yaitu kategori baik, sedang, dan kurang. Berdasarkan hasil ini siswa perempuan pada *pre-test* mendapatkan hasil sangat kurang.

Tabel 5. Persentase hasil *pre-test bleeptest* siswa laki-laki dan perempuan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	4	18%
Sedang	13	59%
Kurang	5	23%
Kurang sekali	0	0%
	22	100%

Persentase untuk seluruh siswa siswi kelas VI dari jumlah 22 siswa dengan hasil persentase tertinggi ke persentase terendah mendapatkan hasil tertinggi pada kategori sedang. Hasil dari *pre-test* ini menunjukkan peserta didik kelas VI mayoritas memiliki kebugaran jasmani sedang. Hasil ini akan dibandingkan dengan hasil post-test nanti setelah dilakukannya treatment kepada siswa-siswi.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan dua pertemuan dan menjadi 2 siklus. Siklus I yang dilakukan peneliti adalah dengan memberikan *pre-test* kepada peserta didik pada awal pembelajaran dilanjutkan dengan memberikan treatment berupa permainan lari estafet untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen kecepatan, kelincahan dan daya tahan pada peserta didik. peningkatan dengan permainan ini dilakukan bertujuan agar peserta didik memiliki keaktifan dalam bergerak dan mayoritas siswa menyukai belajar sambil bermain. Maka cocok dimasukkan permainan untuk treatment dalam penelitian tindakan kelas ini.

Permainan lari estafet adalah permainan berkelompok dengan seluruh siswa siswi dibagi menjadi 2 kelompok yang nantinya akan saling berkompetisi untuk menemukan kelompok siapa yang tercepat. Pada pelaksanaan ini yang dilakukan di siklus I permainan ini

dilakukan di lapangan terbuka dan lebar agar siswa-siswi lebih leluasa untuk bergerak. Hubungan permainan lari estafet ini dengan treatment yang dilakukan adalah permainan ini mengandung unsur kecepatan dan melatih daya tahan tubuh dan bekal untuk latihan test bleeptest.

Pada siklus II metode yang sama diterapkan dengan menggunakan permainan lari estafet. Permainan akan dikemas dengan penambahan varian agar permainan begitu menantang dan menambah nilai kesulitan untuk menciptakan kelincahan, kecepatan dan daya tahan tubuh yang optimal. Pada pelaksanaan pembelajaran siswa-siswi ditambahkan variasi satu, dua, ketiga dengan tujuannya agar siswa-siswi semakin merasakan komponen yang dilakukan.

Setelah melaksanakan pembelajaran dengan metode permainan lari estafet, pada siklus II ini akan dilaksanakan kegiatan post-test untuk mengukur hasil setelah diberikan treatment pembelajaran menggunakan permainan lari estafet. Pelaksanaan post-test tetap sama seperti pre-test dengan menggunakan *bleeptest*. Setelah peserta didik melaksanakan aktivitas gerak kelincahan, kecepatan, dan daya tahan tubuh menggunakan permainan lari estafet diharapkan siswa-siswi dapat memiliki peningkatan hasil pada post-test yang dilaksanakan pada siklus II.

Tabel 6. Persentase Hasil *Post-test* siswa laki-laki instrumen *bleeptest*

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	4	28%
Baik	8	57%
Sedang	2	15%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%
	14	100%

Persentase instrumen *bleeptest* pada post-test yang dilakukan oleh siswa laki-laki dengan jumlah 14 siswa mendapatkan 3 kategori yaitu baik sekali sebanyak 28%, baik sebanyak 57% dan sedang sebanyak 15% baik. Berdasarkan hasil ini siswa laki-laki pada post-test mendapatkan hasil berkategori baik.

Tabel 7. Persentase Hasil *Post-test* siswa perempuan instrumen *bleeptest*

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	5	37.5%
Baik	3	62.5%
Sedang	0	0%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%
	8	100%

Persentase instrumen *bleep test* pada *post-test* yang dilakukan oleh siswa perempuan dengan jumlah 8 siswa mendapatkan dua kategori yaitu baik sekali sebanyak 62.5% dan baik sebanyak 37.5%. Berdasarkan hasil ini siswa perempuan pada *post-test* mayoritas mendapatkan hasil berkategori baik sekali.

Tabel 8. Persentase Hasil *Post-test* siswa laki-laki dan perempuan instrumen *bleep test*

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	9	41%
Baik	11	50%
Sedang	2	9%
Kurang	0	0%
Kurang sekali	0	0%
	22	100%

Pada *post-test*, terdapat total 22 siswa yang mengikuti tes, dengan 9 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Dalam kategori "Baik Sekali", terdapat 9 siswa (41%) yang masuk dalam kategori ini, dengan semua siswa tersebut adalah siswa perempuan. Dalam kategori "Baik", terdapat 11 siswa (50%), dengan 9 siswa laki-laki (41%) dan 2 siswa perempuan (9%) yang masuk dalam kategori ini. Dalam kategori "Sedang", terdapat 2 siswa (9%), yang semuanya adalah siswa laki-laki.

Secara keseluruhan, dari total 22 siswa, 9 siswa (41%) masuk dalam kategori "Baik Sekali", 11 siswa (50%) masuk dalam kategori "Baik", dan 2 siswa (9%) masuk dalam kategori "Sedang". Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali".

Dari pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa (50%) dalam *post-test* instrumen *bleep test* masuk dalam kategori "Baik". Terdapat 41% siswa yang mendapatkan kategori "Baik Sekali", yang semuanya adalah siswa perempuan. Sejumlah 9% siswa laki-laki dan 9% siswa perempuan mendapatkan kategori "Sedang". Tidak ada siswa yang memperoleh kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali".

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa laki-laki dan perempuan telah mencapai hasil yang baik dalam *post-test bleep test*. Namun, perlu diperhatikan bahwa terdapat perbedaan persentase siswa laki-laki dan perempuan dalam kategori "Baik Sekali" dan "Baik". Lebih banyak siswa perempuan yang mencapai kategori "Baik Sekali", sementara lebih banyak siswa laki-laki yang mencapai kategori "Baik". Sedangkan dalam kategori "Sedang", hanya terdapat siswa laki-laki.

Setelah mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya dilakukan perbandingan untuk melihat apakah kebugaran jasmani siswa terlihat meningkat dari hasil *pretest* dan *posttest* dari instrumen *bleep test* ini.

Tabel 9. Persentase Hasil *Pre-test* dan *Post-test* siswa laki-laki dan perempuan instrumen *bleep test*

Hasil	Kategori	Laki-laki	%	Perempuan	%
<i>Pre-test</i>	Baik	3	21.5%	1	12.5%
	Sedang	11	78.5%	2	25%
	Kurang	0	0%	5	62.5%
Jumlah		14	100%	8	100%
<i>Post-test</i>	Baik Sekali	4	28%	5	37.5%
	Baik	8	57%	3	62.5%
	Sedang	2	15%	0	0%
Jumlah		14	100%	8	100%

Pada *pre-test*, terdapat 14 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan yang mengikuti tes. Dalam kategori "Baik", terdapat 3 siswa laki-laki (21,5%) dan 1 siswa perempuan (12,5%). Dalam kategori "Sedang", terdapat 11 siswa laki-laki (78,5%) dan 2 siswa perempuan (25%). Sedangkan dalam kategori "Kurang", tidak ada siswa laki-laki (0%) tetapi terdapat 5 siswa perempuan (62,5%).

Pada *post-test*, terdapat kembali 14 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan yang mengikuti tes. Dalam kategori "Baik Sekali", terdapat 4 siswa laki-laki (28%) dan 5 siswa perempuan (37,5%). Dalam kategori "Baik", terdapat 8 siswa laki-laki (57%) dan 3 siswa perempuan (62,5%). Dalam kategori "Kurang", terdapat 2 siswa laki-laki (15%) dan tidak ada siswa perempuan (0%).

Dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, kita dapat mengamati perubahan dalam kategori hasil tes *bleep test* siswa laki-laki dan perempuan. Pada *pre-test*, persentase siswa laki-laki yang mendapatkan kategori "Baik" adalah 21,5%, dan meningkat menjadi

57% pada *post-test*. Persentase siswa perempuan dalam kategori "Baik" juga mengalami peningkatan dari 12,5% pada *pre-test* menjadi 62,5% pada *post-test*. Selain itu, persentase siswa laki-laki dalam kategori "Sedang" pada *pre-test* adalah 78,5%, dan menurun menjadi 15% pada *post-test*. Persentase siswa perempuan dalam kategori "Sedang" juga mengalami penurunan dari 25% pada *pre-test* menjadi 0% pada *post-test*.

Dalam kategori "Kurang", tidak ada siswa laki-laki yang masuk dalam kategori ini pada *pre-test* maupun *post-test*. Namun, persentase siswa perempuan dalam kategori "Kurang" meningkat dari 62,5% pada *pre-test* menjadi 0% pada *post-test*.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, hasil *post-test* siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan *pre-test*. Terdapat peningkatan signifikan dalam persentase siswa laki-laki yang mencapai kategori "Baik", sementara persentase siswa perempuan yang mencapai kategori "Baik" juga meningkat dengan lebih sedikit penurunan dalam persentase siswa perempuan yang mencapai kategori "Sedang".

Kesimpulannya, pelaksanaan *bleep test* telah memberikan dampak positif pada peningkatan hasil tes bagi siswa laki-laki dan perempuan. Meskipun terdapat variasi dalam kategori hasil tes antara siswa laki-laki dan perempuan, keseluruhan terdapat peningkatan yang signifikan dalam pencapaian hasil yang lebih baik pada *post-test*. Hal ini dapat menunjukkan adanya perbaikan dalam kondisi fisik dan kebugaran siswa laki-laki dan perempuan setelah melalui *treatment* berupa permainan variasi lari estafet. Hal ini menunjukkan adanya perubahan dengan jumlah signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah *treatment* menggunakan permainan lari estafet pada siklus I dan siklus II yang dilakukan melalui instrumen *bleep test*.

Pembahasan

Upaya untuk meningkatkan kebugaran dengan memaksimalkan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang dalam 2-3 hari dalam seminggu. Mengakibatkan kesadaran siswa-siswi pada kelas VI dengan melakukan aktivitas olahraga diluar jam sekolah demi meningkatnya kebugaran jasmani untuk bekal ujian praktik yang optimal bagi mereka.

Setelah dievaluasi ternyata ketidakberhasilan siswa dalam melaksanakan *pre-test* terkendala dengan cuaca terik pada saat berlangsungnya *pre-test* dan siswa juga mayoritas belum melakukan sarapan pagi dan kurangnya gerak yang dilakukan oleh siswa kelas VI SDN

Tanah Kali Kedinding V-579. Salah satu cara untuk mendapatkan dampak yang bermanfaat untuk kegiatan olahraga yaitu dengan mempertimbangkan efektifitas frekuensi olahraga dengan melakukan kegiatan olahraga tiga kali dalam seminggu yang dilakukan secara konsisten (Roberto et al. 2023).

Kebugaran fisik adalah salah satu faktor penting bagi siswa untuk melakukan kegiatan di sekolah maupun diluar sekolah. Naikinya dan menurunnya kebugaran fisik siswa juga terikat dengan aktivitas sehari hari yang mereka lakukan mulai dari belajar, olahraga dan bermain (Amianto 2016). Sedangkan mayoritas peserta didik melakukan kegiatan aktivitas gerak berolahraga, bermain, dan belajar hanya dilakukan dalam seminggu sekali, dalam penelitian yang dilakukan oleh peserta didik melakukan aktivitas gerak maksimum hanya berdurasi 10 menit aktivitas selain itu mereka hanya menunggu dan beristirahat dari pada melakukan kegiatan gerak secara terus menerus (Kuswari 2016).

Salah satu faktor terciptanya daya tahan tubuh prima yaitu ketangguhan melakukan gerak berlari dalam waktu yang lama. Dalam kegiatan sehari-hari diperlukan olahraga sedang sebanyak 2-3 hari dalam seminggu agar kebugaran jasmani terjaga dan dapat meningkat (Patel and Goyena 2019).

Menurut (Damian Puling 2022) juga menyampaikan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Kesadaran yang ditanamkan pada peserta didik mengenai kebugaran jasmani, selain itu memang komponen bleep test pada kebugaran lebih banyak digunakan untuk olahraga prestasi, namun untuk peserta didik dalam kehidupan sehari-hari juga banyak digunakan selain mengantisipasi resiko cedera saat melakukan aktivitas fisik. Permainan yang relevan dengan materi bleep test akan membantu peserta didik untuk bergerak dengan rasa bahagia secara tidak langsung peserta didik akan memacu diri mereka dengan bermain untuk meningkatkan kebugaran pada daya tahan tubuh.

KESIMPULAN

Permainan estafet dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI. Melalui permainan ini, siswa terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh dan kerjasama tim. Siswa yang terlibat dalam

permainan estafet menunjukkan peningkatan dalam aspek kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan fisik. Permainan estafet dapat menjadi alternatif yang menyenangkan dalam mengajar kebugaran jasmani di sekolah dasar.

Hal ini dapat membantu siswa untuk tetap aktif dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan penuh semangat. Melalui permainan estafet, siswa juga dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amianto, Hendra. 2016. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Guzila Pada Siswa Kelas III Sd Negeri Luwung 02 Tahun 2016." *Unnes*.
- Bahrin, S, M Haetami, and F P Hidasari. 2017. "Peningkatan Kebugaran Jasmani Menggunakan Agility Warming Games Pada Siswa Kelas VI MIS." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 7 (1): 1-10.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/23303>.
- Damian Puling. 2022. "Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Orkes Di SD Inpres Sikumana 2 Kupang." *Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora* 1 (3): 78-90.
- Hadiono. 2019. "Peningkatan Vo2Max Dan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Bleep Test." *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis* 2 (1): 26-34.
- Iswanto, Ari. 2015. "Metode Permainan Beregu Pada Siswa Kelas V Sdm Condongcatur Yogyakarta," 1125-31.
- Jusuf, Safri, and Gatot Darmawan. 2015. "Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Melalui Permainan Bola Voli Di SD Negeri Mojo VI 225 SURABAYA." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 03 (02): 450-53.
- Kalanganyar, S D N. 2020. "Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Sdn Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo" 3 (2).
- Kuswari, Mury. 2016. "Penilaian Status Kebugaran Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Jakarta Barat." *Jurnal Abdimas* 1 (3): 68.
- Mardius, Ali, Meuthia Rezika Siswara, Erianti Erianti, Yuni Astuti, and Rosmawati Rosmawati. 2020. "Sosialisasi Tes Kemampuan Daya Tahan Kardiovaskular (VO2Max) Dengan Menggunakan." *Jurnal Widya Laksana* 9 (2): 183-88.
- Natas Pasaribu, Ahmad Muchlisin, and Dicky Edwar Daulay. 2019. "Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 Sdn Karet Ii Kabupaten Tangerang." *Jurnal Prestasi* 2 (4): 9.
<https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11909>.
- Patel, and Rodrigo Goyena. 2019. "濟無No Title No Title No Title." *Journal of Chemical Information and Modeling* 15 (2): 9-25.

- Pribany, Maula Hikam, and Sahri Sahri. 2021. "Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer Terhadap Peningkatan Vo2Max Siswa Pra Pendidikan Dasar Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Semarang." *Journal of Sport Science and Fitness* 7 (1): 19–25. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44795>.
- Roberto, Julio, Rizkei Kurniawan, Yoki Afriandy Rangkuti, Jl Prof, Syarief Thayeb, Langsa Lama, and Kota Langsa. 2023. "JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 3, No.2, Mei 2023" 3 (2): 101–12.
- Sitompul, Surya Rezeki, and Anisa Sholihamia. 2020. "Modifikasi Gerak Dasar Melalui Terapan Pole Circuit Games Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Penjaskesrek* 7 (2): 262. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/1222/1056>.
- Supriyoko, Agus, and Mursid Amirudin. 2016. "Meningkatkan Kebugaran Aerobik Melalui Permainan Tradisional." *Proceeding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Ke-36 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta* 36 (1).