

Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Fifi Samosir¹, Rinaldi Aditya²

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl. Aluminium Raya No. 77, Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara
Email: fifisamosir@gmail.com

ABSTRAK

Adapun tujuan penelitian ini adalah Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021." Desain pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan studi kasus dengan survei jurnal-jurnal ilmiah yang telah terakreditasi. Kajian penelitian ini merupakan kajian kualitatif dengan menganalisis kajian model pendekatan bermain yang dihubungkan dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan kedua karakteristik antara model pendekatan bermain dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai dengan melaksanakan model pendekatan bermain yakni latihan lompat katak 10 meter, latihan *back-up* dengan teman, latihan gerobak dorong, lari menggunakan kombinasi rintangan dan lari 50 meter.

Kata kunci: Pendekatan Bermain, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

The objectives of this study are The Playing Approach Model in an Effort to Improve Physical Fitness in Fifth Grade Elementary School Students. Country No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai for the 2020/2021 Academic Year." The design of this research is to use a case study approach with a survey of accredited scientific journals. This research study is a qualitative study by analyzing the study of the play approach model associated with physical fitness. Based on the two characteristics, the play approach model can be applied to improve physical fitness in fifth grade elementary school. Country No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai by implementing a play approach model, namely the 10-meter frog jump exercise, back-up training with friends, wheelbarrow exercise, running using a combination of obstacles and running 50 meters.

Keywords: Playing Approach, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Kegiatan yang dilaksanakan siswa di sekolah sekarang ini sudah sangat banyak, berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam jam pelajaran maupun yang diluar jam pelajaran sudah begitu padat sehingga menyita waktu siswa, yang mengakibatkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik (Aditya & Nugroho, 2019). Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi siswa makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit. Sedangkan sekarang ini baik yang dilihat maupun yang diamati siswa banyak yang sering mengeluh karena banyak yang digoda oleh banyaknya permainan diantaranya *handphone*, *play station*, dan permainan *game online*. Jadi budaya gerak tubuh siswa kurang sehingga kondisi fisik menjadi lemah. Ini mengakibatkan cara berfikir lemah yang artinya siswa tidak memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik (Lubis et al., 2018).

Padahal dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa mempunyai cukup kesanggupan untuk melakukan kegiatan utamanya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas tambahan lainnya (Lubis et al., 2017). Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberikan seseorang kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada waktu menerima beban yang berat. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 bagian yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) yakni terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan daya tahan otot dan kelentukan dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan (*skills related fitness*) meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, reaksi dan keseimbangan (Wibowo et al., 2020).

Komponen kebugaran jasmani tersebut membantu mereka dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal (Keliat et al., 2019). Memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan merasakan lebih sehat, segar, dan bugar sehingga akan selalu merasakan prima dalam setiap kegiatan, dengan memiliki kondisi fisik tersebut jika dilihat dari sistem faal tubuh atau fisiologis seseorang maka akan nampak terlihat sekali pengaruhnya bagi tubuh, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka sistem organ tubuh

akan berfungsi dengan baik, diantaranya akan melancarkan sistem pembuluh darah dalam mengedarkan darah keseluruh bagian tubuh, pada saat kerja fisik adanya sistem energi yang bekerja pada saat berolahraga, karena pada saat berolahraga tersebut biasanya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga sistem energi yang digunakan yaitu *aerobic system*, dimana pada sistem ini adanya penggunaan oksigen untuk menghasilkan energi yang digunakan dalam berolahraga dalam jangka waktu beberapa jam (Santos & Hudain, 2020).

Dari pengamatan peneliti saat melakukan observasi saat pembelajaran di sekolah SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai terlihat bahwa kegiatan keseharian siswa yang terlalu padat sehingga menyita waktu, akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lemah. Pada pelaksanaan pembelajaran penjasorkes penyampaian materi oleh guru bersifat monoton dan cenderung hanya berpedoman pada buku ajar. Siswa tidak bersemangat dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran penjasorkes. Setelah pembelajaran penjasorkes siswa malah terlihat lesu dan tidak tampak bugar jasmaninya. Sehingga peneliti menyimpulkan perlunya pendekatan pembelajaran yang tepat untuk siswa dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani (Lubis et al., 2021).

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana-sarana pendukung agar siswa termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya, Model pendekatan bermain merupakan jenis pendekatan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai.

Dari sekian banyak pendekatan yang ada dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, model pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang bertitik tolak dari pemikiran bahwa bermain bagi anak merupakan sarana yang efektif, karena pada dasarnya anak akan lebih senang dan termotivasi jika diberikan permainan-permainan dari pada materi yang bisa dibilang monoton, jika siswa tersebut sudah senang dan termotivasi maka upaya meningkatkan kebugaran jasmani pun akan berjalan sesuai dengan yang kita rencanakan (Ilyas & Almunawar, 2020). Model pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi,

maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya imajinasi tentang permainan yang akan dilakukannya (Afdinda et al., 2021).

Pendekatan bermain merupakan bentuk permainan yang dapat mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan (Nugroho & Lubis, 2021). Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ada dalam kurikulum, seluruh materi pembelajaran di atas diajarkan dengan pengoptimalisasian berbagai pendekatan, model, strategi, metoda, gaya dan teknik pembelajaran. Pada anak yang bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya". Seperti yang telah dipaparkan diatas bahwa manfaat bermain di lingkungan masyarakat bagi anak-anak, bermain juga sangat penting bagi siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar di sekolah terutama pada upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Berkaitan dengan penelitian ini. Penulis mencoba untuk mengetahui jawabannya melalui suatu penelitian yang berjudul "Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021".

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan studi kasus dengan survei jurnal-jurnal ilmiah yang telah terakreditasi. Kajian penelitian ini merupakan kajian kualitatif dengan menganalisis kajian model pendekatan bermain yang dihubungkan dengan kebugaran jasmani.

Tahapan yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini terdiri dari: 1) pengumpulan data terkait kajian-kajian yang terdapat pada jurnal penelitian yang meliputi "Model Pendekatan Bermain" dan "Kebugaran Jasmani"; 2) melakukan analisis terhadap pola penerapan model pendekatan bermain pada upaya peningkatan kebugaran jasmani; 3) melakukan perbandingan terkait pelaksanaan model pendekatan bermain; dan 4) menemukan kesimpulan dan saran dari studi analisis.

Fokus penelitian yang dilaksanakan adalah kajian teoritis mengenai model pendekatan bermain. Kemudian pada materi upaya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021.

Data dalam penelitian ini yaitu data primer. Data primer merupakan data yang berhubungan dengan fokus penelitian, yaitu kajian teoritis model pendekatan bermain. Kemudian materi upaya peningkatan kebugaran jasmani. Sumber penelitian diperoleh dari; Tahapan data lainnya diperoleh saat penelitian dengan melakukan observasi sumber data, Tahap kajian studi yang kemudian dapat diperoleh kesimpulan mengenai model pendekatan bermain dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah." Sedangkan defenisi pendekatan kualitatif bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme, sedangkan untuk meneliti pada objek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara triangulasi (gabungan). Analisis data bersifat induktif atau kualitatif dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. Melalui penjelasan menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa, metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Keabsahan data penelitian ini dilakukan melalui pengecekan data. Pengecekan data dilakukan dengan cara triangulasi sumber data dan triangulasi teknik pengumpulan data. Teknis kegiatan triangulasi sumber data dilakukan melalui penggalian data dari guru, siswa dan kepala sekolah. Sedangkan triangulasi pada teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner analisis, observasi, dan dokumentasi. Harapan dilaksanakannya metode triangulasi adalah agar peneliti mendapatkan pemahaman yang utuh terhadap kondisi yang sesungguhnya sehingga dapat mengungkapkan fakta yang terjadi dari maksud

penelitian yang dilakukan. Kredibilitas adalah suatu ukuran tentang kebenaran data yang dikumpulkan. Tujuannya dalam penelitian kualitatif adalah untuk menggambarkan kecocokan konsep peneliti dengan konsep yang ada pada responden atau narasumber. Derajat kepercayaan dalam penelitian ini berupa tingkat kepercayaan data mengenai teori-teori yang digunakan sebagai bahan kajian.

Analisis data yang digunakan pada penelitian yakni model pendekatan bermain dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampera Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021 adalah analisis data interaktif. Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceriterakan pada orang lain. Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif meliputi:

- Pengumpulan Data

Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Langkah ini melibatkan transkrip wawancara, men-scanning materi, mengetik data lapangan atau memilah-milah dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber informasi.

- Reduksi data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tak perlu dan mengorganisasikan data-data yang telah di reduksi memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan menjadi tema.

- Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan analisis dalam bentuk matrik, network, cart, atau grafis. Pada penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, tabel, bagan dan hubungan antar kategori. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, dan tersusun sehingga akan semakin mudah dipahami.

- Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verivication*)

Kesimpulan merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak ditemukan

bukti-bukti kuat yang mendukung tahap pengumpulan berikutnya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan pada saat mewabahnya pandemi *Corona Virus Desease 2019 (Covid-19)* dilaksanakan dengan kajian analisis yang berkaitan dengan model pendekatan bermain dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Data penelitian diperoleh melalui kajian analisis secara mendalam pada 3 jurnal nasional tentang model pendekatan bermain dan 3 jurnal nasional mengenai kebugaran jasmani. Tiga jurnal nasional yang diperoleh tentang tentang model pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

Jurnal Scholaria, Volume 6 Nomor 3 yang terbit pada bulan September 2016 dengan judul “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar”. Penulis Koko Prasetyo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015/2016. Jenis penelitian yang dipakai adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari; tes dan observasi. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan 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. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015 /2016.

Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 04 Nomor 01 yang terbit pada Tahun 2016 dengan judul “Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Gresik)”. Penulis Adi Prastyo Kurniawan. Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah pada saat proses pembelajaran PJOK, siswa terlihat kurang aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru, sehingga tingkat perkembangan gerak dasar akan terhambat. Sedangkan pada hakekatnya keterampilan gerak dasar anak usia kelas VII SMP haruslah sudah berkembang sesuai dengan kompetensinya yaitu anak mulai memperlihatkan keterampilan manipulatif yang menyerupai keterampilan gerak dasar orang dewasa. Mereka mulai memperlihatkan kematangan gerakan-gerakan secara kompleks. Salah satu cara untuk mengembangkan potensi peserta didik di Satuan Pendidikan yaitu dengan memberikan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam aktivitas pembelajaran diperlukan berbagai macam bentuk permainan agar peserta didik lebih aktif bergerak. Sehingga peserta didik mampu tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat usia dan perkembangan gerak dasar mereka. Salah satunya dengan pemberian model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang disesuaikan dengan kurikulum dalam satuan pendidikan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan gerak dasar siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Kabupaten Gresik. Penelitian ini bersifat eksperimen murni dengan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Kabupaten Gresik, dengan sampel sebanyak 16 siswa pada kelompok kontrol dan 14 siswa pada kelompok eksperimen. Untuk mendapatkan hasil belajar digunakan bentuk tes *barrow motor ability*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menghitung rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, uji hipotesis, uji t *dependent* dan *independent*. Berdasarkan perhitungan data

diperoleh hasil sebagai berikut. Karena t hitung lebih besar dari t tabel ($3,911 > 2,145$) dengan taraf signifikansi 0,05 pada df 31, maka H_a diterima dan H_o ditolak dengan besar peningkatan 13,4%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Balongpanggung, Gresik. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Balongpanggung, Gresik. 2) Besar pengaruh penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggung, Gresik adalah sebesar 13,4%. Berdasarkan penemuan pada saat penelitian dan simpulan di atas, maka diajukan saran sebagai berikut: 1) Pendidik dapat menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai alternatif saat pembelajaran PJOK sebagai penunjang peningkatan keterampilan gerak dasar. 2) Untuk Sekolah semoga penelitian penerapan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar mendapat perhatian dan mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Balongpanggung, agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar.

Jurnal Penjakora, Volume 5 Nomor 1 yang terbit pada bulan April 2018 dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Kelompok". Penulis Agung Kuntoro Saputro. Hasil observasi di sekolah terlihat pembelajaran Sepak Bola di MAN 11 Jakarta yang diberikan guru dengan cara konvensional yaitu dengan cara membariskan siswa lalu menyuruh siswa untuk melakukan salah satu teknik gerakan dasar dalam sepak bola itu terkesan monoton dan membosankan sehingga banyak anak yang enggan melakukan gerakan sesuai instruksi dan mengakibatkan siswa kurang aktif melakukan gerakan. Hal ini dikarenakan kurangnya rasa ketertarikan anak terhadap pembelajaran sehingga siswa tidak serius dan hanya beberapa siswa saja yang dapat melakukannya. Maka tujuan sehingga ketuntasan hasil belajar sepak bola siswa tersebut belum maksimal dan tidak mencapai standar indikator pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar sepak bola pada siswa melalui pendekatan

bermain kelompok bagi siswa kelas X MAN 11 Jakarta. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang penerapan pembelajaran melalui pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian tindakan (*Action Research*). dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 11 Jakarta yang berjumlah 34 orang. Data dikumpulkan dari hasil observasi dan tes hasil belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa, terbukti pada siklus satu yang tuntas belajar mencapai 19 siswa atau 56% dengan nilai rata - rata 76. Pada siklus dua mencapai 29 siswa atau 85% dengan nilai rata - rata 83. Selain itu, dengan pendekatan bermain kelompok dapat meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran sepak bola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain kelompok dapat meningkatkan hasil belajar sepak bola pada siswa kelas X MAN 11 Jakarta, dan Pendekatan bermain kelompok ini sebagai alternative dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Dengan pendekatan bermain kreatif dalam pembelajaran sepak bola yang khususnya passing dan dribble pada siswa kelas X MAN 11 Jakarta mempunyai peningkatan yang signifikan yaitu persentase ketuntasan hasil belajar passing dan dribble sepak bola pada siklus I adalah 56% dan untuk siklus II sebesar 85% yang artinya dengan pendekatan bermain kelompok dapat meningkatkan hasil belajar passing dan dribble sepak bola.

KESIMPULAN

Penelitian analisis kajian tentang metode pendekatan bermain dan kebugaran jasmani di sekolah pada masa Pandemi *Corona Virus Desease-19* dilakukan dengan studi pustaka jurnal nasional. Kajian dilakukan dengan menemukan penerapan metode pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD. Negeri No. 105432 Kp. Ampora Kec. Bandar Khalipah Kab. Serdang Bedagai. Model pendekatan bermain dapat dikatakan merupakan pendekatan yang lebih menekankan kepada pembelajaran dalam bentuk aktifitas permainan. Dalam prosesnya, model pendekatan bermain tanpa disadari bermain akan merangsang anak melakukan aktivitas gerak sehingga semua organ tubuh anak akan berkembang lebih serasi yang dapat

meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disamping itu, pendekatan bermain merupakan salah satu wahana untuk membawa anak hidup bersama atau bermasyarakat. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat. Dalam melaksanakan permainan anak akan mengeluarkan semua emosinya dan situasi yang diperolehnya saat itu jenis emosinya diungkapkannya serta tidak mengarah pada prestasi. Dalam permainan anak akan dibawa pada kesenangan. Permainan akan mendasari pada pembentukan pola kerjasama, sikap taat pada peraturan, dan menciptakan kebahagiaan dalam dunia anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). KONTRIBUSI POLA HIDUP SEHAT DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Lubis, A. E., Fahmi, M., Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2021). Sosialisasi Permainan Tradisional Untuk Siswa SD di SDN 104202 Bandar Setia. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 1(2), 165–171.
- Lubis, A. E., Ramadan, & Erna. (2018). PENINGKATAN HASIL BELAJAR SERVICE BAWAH BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMP. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v6i2.470>
- Lubis, A. E., Ramadan, & Lestari, P. (2017). PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA DRIBBLING BOLA BASKET SISWA KELAS VII SMP. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v5i2.462>
- Nugroho, A., & Lubis, A. E. (2021). Model Estafet Games pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3).
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). PENGARUH WORKOUT FROM HOME PADA MASA PANDEMI TERHADAP PENINGKATAN HIPERTROFI OTOT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles).

<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.300>