

Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan Melalui Permainan Pada Siswa kelas XI IPA 5

Ahmad Roisuddin¹, Sudarso², Jully Supriadi³, Dwi Sunanto⁴

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

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

^{3,4} SMA Negeri 3 Jombang

Jl. Dokter Sutomo No.75, Jombatan, Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61419

Email: ahmadroisuddin7@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan aktivitas gerak yang cukup bagi peserta didik untuk memberikan kebugaran jasmani pada peserta didik. Salah satu materi kebugaran jasmani yang ada pada kelas XI dengan memberikan materi kelincahan dan kecepatan yang diukur dengan instrumen yang terstandart. Pemberian metode mengajar permainan dilakukan untuk upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada peserta didik. Metode penelitian ini dilakukan pada peserta didik SMAN 3 Jombang kelas XI IPA 5 dengan berjumlah 34 peserta didik. Instrumen yang diberikan untuk mengukur hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu dengan IAT (Illinois Agility Test). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan pada peserta didik dengan adanya peningkatan hasil rata rata keseluruhan sebesar 2,14 detik sedangkan pada presentase berkangnya peserta didik yang mendapatkan hasil sangat kurang sebesar 6%. Hasil ini menunjukkan adanya keberhasilan menggunakan metode permainan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik pada komponen kelincahan dan kecepatan.

Kata kunci: *Metode permainan, kebugaran jasmani, kelincahan, kecepatan*

ABSTRACT

Physical education aims to provide sufficient movement activity for students to provide physical fitness to students. One of the physical fitness materials in class XI is by providing agility and speed material as measured by different instruments. Providing game teaching methods is carried out in an effort to increase agility and speed in students. This research method was conducted on students of SMAN 3 Jombang class XI IPA 5 with a total of 34 students. The instruments provided to measure the results *pre-test* and *post-test* namely the IAT (Illinois Agility Test). This study uses a quantitative method with an experimental approach. The results obtained show an increase in agility and speed in students with an increase in the overall average result of 2.14 seconds while in the reduced percentage of students who get very less results by 6%. These results indicate the success of using the game method in an effort to improve the physical fitness of students in the agility and speed components.

Keywords: *Game method, physical fitness, agility, speed*

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani salah satu pembelajaran yang memiliki ciri khas pada aktivitas gerak peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai hakikat pembelajaran yang dirancang untuk memberikan aktivitas gerak pada peserta didik dengan sistematis. Perbedaan yang signifikan dengan pembelajaran lainnya yaitu pembelajaran pendidikan jasmani menyediakan materi – materi yang mayoritas menggunakan aktivitas gerak dengan tujuan membantu peserta didik memiliki keterampilan gerak serta memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bugar. Harapan besar dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik dapat melakukan aktivitas sehari – hari dengan mobilitas gerak dan kebugaran tubuh yang baik.

Aktivitas gerak yang dihasilkan oleh berbagai materi pembelajaran pendidikan jasmani seperti keterampilan gerak atau psikomotorik dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik melalui pembelajaran. Penekanan pembelajaran pendidikan jasmani tidak sepenuhnya pada teknik yang harus dikuasai oleh peserta didik melainkan pada aktivitas gerak yang sistematis. Peserta didik mempelajari teknik pada berbagai cabang olahraga mempunyai tujuan agar peserta didik mempunyai aktivitas gerak dengan melakukan gerakan – gerakan pada cabang olahraga tersebut. Salah satu contoh peserta didik bergerak dengan mempelajari teknik untuk mendapatkan aktivitas gerak yaitu dengan mempelajari aktivitas bola basket dengan melakukan aktivitas menggiring bola basket peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak dengan menggiring bola basket secara bergantian.

Berbagai model dan metode yang dilakukan oleh guru dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu cara yang banyak guru pendidikan jasmani gunakan adalah mengemas materi pembelajaran dalam bentuk permainan. Cara ini banyak digunakan oleh guru dari berbagai tingkatan satuan pendidikan mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pratama, sampai pada sekolah menengah atas. Pemberian cara yang sama pada tingkatan satuan pendidikan namun cara ini tentunya disesuaikan dari kapasitas peserta didik dan kebutuhan materi yang akan disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Berdasarkan penelitian tindakan kelas menunjukan pembelajaran menggunakan metode bermain mendapat tanggapan yang positif dari peserta didik karena dianggap sangat

menarik dengan metode permainan juga membuat peserta didik lebih aktif bergerak dan membangkitkan keinginan peserta didik untuk belajar, dilihat dari persentase peningkatan gerak peserta didik mencapai 75,7%, kerjasama dalam kegiatan pembelajaran juga sangat baik dengan persentase 78,8% serta tingkat kedisiplinan peserta didik juga sangat baik dengan persentase 90,9% dan analisis minat belajar pun sangat baik (Asmi et al., 2018). Banyaknya manfaat yang dihasilkan metode permainan ini menjadikan banyak guru pendidikan jasmani yang menerapkan metode permainan pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Penggunaan metode permainan tentunya akan mudah digunakan pada pembelajaran pendidikan jasmani pada praktek yang dilaksanakan di lapangan terbuka atau tertutup. Bermacam materi pada pembelajaran pendidikan jasmani yang seharusnya dilaksanakan di lapangan sehingga metode permainan bisa diterapkan di semua materi praktek yang ada dilapangan salah satunya ialah materi kebugaran jasmani. Pengakuan yang hampir secara universal bahwa kebugaran jasmani adalah tujuan dari pendidikan jasmani (Lubis, 2018). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari – hari dengan tidak mengalami kelelahan yang berarti dan dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik, kebugaran juga sangat membantu untuk menyelesaikan pekerjaan yang datang secara darurat (Wijayanto, 2011).

Materi kebugaran jasmani pada pembelajaran juga sudah diatur dan ditata oleh permendikbud tahun 2018 dengan mencakup kompetensi dasar yang harus dicapai oleh peserta didik. Pembagian pencapaian minimal kompetensi dasar pada materi kebugaran jasmani juga sudah diatur dengan pencapaian kompetensi dasar pada pengetahuan dan kompetensi dasar pada keterampilan. Bentuk kompetensi dasar pada pengetahuan di tingkatan kelas XI sekolah menengah atas yaitu 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar (Kemdikbud, 2018). Sedangkan pada kompetensi dasar keterampilan pada tingkatan kelas XI sekolah menengah atas yaitu 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar (Kemdikbud, 2018). Kompetensi dasar

tersebutlah yang akan dijadikan pedoman untuk menentukan indikator pencapaian kompetensi pada materi kebugaran jasmani.

Kecepatan dan kelincahan merupakan salah satu komponen yang ada dalam materi kebugaran jasmani. Merujuk kompetensi dasar kelas XI untuk diberikan kepada peserta didik pada materi kebugaran jasmani memuat materi salah satunya kecepatan dan kebugaran. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak merubah posisi gerak ke arah lain (Pahlepi, 2016). Dalam aktivitas gerak olahraga kelincahan adalah kualitas kebugaran yang dapat membedakan antara tingkat kemampuan bermain dalam bermain olahraga yang berbeda (Lloyd et al., 2013). Kecepatan adalah salah satu komponen pada kebugaran jasmani dengan tergolong pada bagian keterampilan atau kebugaran jasmani prestasi (Ilyas, 2020). Kecepatan dalam olahraga dibagi menjadi 3 yaitu kecepatan sprint yaitu kemampuan organisme untuk gerak dengan cepat kedepan , kecepatan reaksi yaitu kecepatan menjawab rangsangan dari penglihatan,dan pendengaran, dan kecepatan bergerak yaitu mengubah arah gerak dengan utuh (Iyakrus, 2019).

Setelah dilakukan observasi hanya terdapat 1 peserta didik yang mengikuti kegiatan keterampilan berolahraga diluar jam pelajaran di kelas XI IPA 5 ini. Salah satu peserta didik tersebut mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran dengan mengikuti ekstrakurikuler basket. Selebihnya peserta didik yang berada di kelas XI IPA 5 mengikuti ekstrakurikuler di non olahraga. Tentunya hal tersebut bertolak belakang pada materi kebugaran jasmani komponen kecepatan dan kelincahan yang pada dasarnya komponen tersebut termasuk pada kebugaran jasmani pada bagian keterampilan berolahraga atau kebugaran jasmani bagian prestasi.

Oleh karena itu penelitian tindakan kelas ini memberikan perlakuan kepada peserta didik kelas XI IPA 5 dengan memberikan perlakuan melalui pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan dalam kegiatan berolahraga. Peserta didik akan diberikan perlakuan dengan sesuai kebutuhan peserta didik dan menghubungkan materi pembelajaran kebugaran jasmani pada komponen kecepatan dan kelincahan. Pemberian materi kecepatan dan kelincahan pada peserta didik akan dikemas dengan aktivitas gerak melalui permainan. Pengemasan komponen kecepatan dan kelincahan dengan permainan ini bertujuan agar peserta didik memiliki keinginan untuk berolahraga, meningkatkan aktivitas gerak, meningkatkan kerjasama, disiplin dan meningkatkan keinginan untuk

belajar. Berdasarkan permasalahan yang ada dan manfaat yang diberikan metode permainan tersebut maka akan dilakukan penelitian tindakan kelas upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kecepatan dan kelincahan melalui permainan pada kelas XI IPA 5.

METODE PENELITIAN

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

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda. Populasi dalam penelitian adalah kelas XI IPA 5 SMA Negeri 3 Jombang, dengan jumlah siswa 34 berkategori jumlah siswa 13 beserta 21 siswi.

Dalam pengambilan data penelitian ini dengan menggunakan tes dan pengukuran. Tes digunakan sebagai instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek, instrumen yang digunakan adalah Illinois Agility Test (IAT). Pengukuran digunakan untuk pemberian angka pada saat objek melaksanakan instrumen yang diberikan (Maksum,2012:131).

Instrumen Illinois Agility Test adalah instrumen untuk melihat perkembangan kemampuan atlet atau non atlet dalam kecepatan dan kelincahan (Mackenzie, 2008). Pemilihan instrumen menggunakan Illinois Agility Test adalah karena instrument tersebut sudah dikatakan standar dan sudah diuji di beberapa penelitian. Illinois Agility Test juga dalam penggunaanya tidak sulit karena menggunakan alat yang sederhana yang mudah didapatkan. Norma yang dimiliki oleh instrumen Illinois Agility Test juga sesuai dengan rentang usia peserta didik di tingkat sekolah menengah atas pada rentang 16 – 19 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data pengukuran yang diambil dari instrumen Illinois Agility Test adalah dengan satuan (detik). Pada instrumen ini digunakan untuk mengetahui pada komponen kecepatan dan kelincahan pada atlet dan non atlet. Norma pada instrumen dari Illinois Agility Test ini dibedakan menurut jenis kelamin. Pada norma dengan rentang usia 16 – 19 tahun dengan perbedaan kategori jenis kelamin laki – laki dan perempuan yaitu :

Tabel. 1. Norma nasional untuk usia 16 hingga 19 tahun

Jenis kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang
Laki - laki	<15.2 detik	15.2-16.1 detik	16.2-18.1 detik	18.2-18.3 detik	>18.3 detik
Perempuan	<17.0 detik	17.0-17.9 detik	18.0-21.7 detik	21.8-23.0 detik	>23.0 detik

Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Perlakuan bisa berupa menggunakan metode mengajar tertentu (Maksum,2012: 14). 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 Illinois Agility Test.

Kriteria yang ada pada norma Illinois Agility test akan digunakan sebagai acuan untuk mengetahui hasil setelah peserta didik melakukan *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen Illinois Agility Test. Pada pelaksanaan menggunakan instrumen Illinois Agility Test peserta didik laki – laki dan perempuan akan melaksanakan tes dengan tahap dan ukuran yang sama, dengan tidak adanya perbedaan ukuran dan tahap yang dilaksanakan antara peserta didik laki – laki dan perempuan maka norma pada Illinois Agility Test yang akan digunakan sebagai acuan hasil dari pelaksanaan *pre- test dan post – test*.

Tabel. 2. Hasil data rata - rata *pree- test* Illinois Agility Test

Laki - Laki	23,11	Detik	Sangat kurang
Perempuan	26,38	Detik	Sangat Kurang
Rata - rata	25,13	Detik	

Dari hasil *pree - test* rata -rata laki - laki dan perempuan memiliki hasil yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Hasil rata - rata diambil menurut norma yang dikategorikan untuk laki - laki dan perempuan.

Tabel. 3. Persentase hasil *pree - test* peserta didik laki - laki kelincahan dan kecepatan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	1	7%
Sangat kurang	12	93%
	13	100%

Persentase kelincahan dan kecepatan pada *pree - test* yang dilakukan oleh peserta didik laki - laki dengan jumlah 13 peserta didik mendapatkan dua hasil kategori yaitu kategori kurang dan sangat kurang, dari hasil ini mayoritas laki -laki hasil dari *pree - test* ini berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil ini peserta didik laki- laki pada *pree - test* mendapatkan hasil berkategori sangat kurang.

Tabel. 4. Persentase hasil *pree - test* peserta didik perempuan kelincahan dan kecepatan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	1	4%
Kurang	0	0%
Sangat kurang	20	96%
	21	100%

Persentase kelincahan dan kecepatan pada *pree - test* yang dilakukan oleh peserta didik perempuan dengan jumlah 21 peserta didik mendapatkan dua hasil kategori yaitu kategori cukup dan sangat kurang, dari hasil ini mayoritas perempuan hasil dari *pree - test*

ini berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil ini peserta didik perempuan pada *pree – test* mendapatkan hasil berkategori sangat kurang.

Tabel. 5. Persentase hasil *pree – test* peserta didik laki - laki perempuan kelincahan dan kecepatan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	1	3%
Kurang	1	3%
Sangat kurang	32	94%
	34	100%

Persentase untuk seluruh peserta didik kelas XI IPA 5 dari jumlah 34 peserta didik dengan hasil persentase tertinggi ke presentase terendah mendapatkan hasil tertinggi pada kategori sangat kurang , kurang dan cukup. Hasil *pree – test* ini menunjukan peserta didik kelas XI IPA 5 memiliki kelincahan dan kecepatan berkategori sangat kurang. Hasil ini akan dibandingkan dengan hasil *post- test* nanti setelah dilakukanya *treatment* kepada peserta didik

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan dua pertemuan dan menjadi dua siklus. Siklus I yang dilakukan peneliti memberikan *pree- test* kepada peserta didik pada awal pembelajaran dilanjutkan dengan memberikan *treatment* berupa permainan tom dan jerry. Permainan ini dikemas untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen kelincahan dan kecepatan pada peserta didik. Peningkatan dengan permainan dilakukan bertujuan agar peserta didik memiliki keaktifan dalam bergerak dan keinginan untuk belajar yang tinggi.

Permainan tom dan jerry ini adalah permainan berkelompok dan aka nada 2 peserta didik yang akan saling mengejar dan bergantian dengan peserta didik lainnya (Sasminta, Priambodo & Kristiandaru., 2013). Pada pelaksanaan ini yang dilakukan di siklus 1 permainan ini dilakukan di lapangan terbuka dan lebar agar peserta didik bisa bergerak leluasa dan aman. Hubungan treatment permainan tom dan jerry dengan kelincahan dan kecepatan adalah permainan ini mengandung unsur kelincahan dan kecepatan , dimana peserta didik akan saling mengejar satu sama lain dengan disediakan tiang hinggap dengan begitu peserta didik akan berlari secepat mungkin bagaimana dari unsur komponen

kecepatan dan peserta didik akan berlari dengan merubah arah dengan cepat untuk menghindari atau untuk mengejar bagaimana dari unsur kelincahan.

Pada siklus II metode yang sama akan diterapkan dengan menggunakan permainan tom dan jerry. Permainan akan dikemas dengan 3 variasi agar permainan menarik dan tingkat kesulitan yang berjenjang mulai tingkatan yang mudah sampai di tingkat yang sulit tujuan memberikan banyaknya variasi pada permainan ini agar pembelajaran tetap menarik dan tidak membosankan bagi peserta didik. Pada pelaksanaan pembelajaran peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok dari variasi pertama sampai variasi ketiga tujuannya adalah agar peserta memiliki aktivitas gerak yang merata.

Setelah melaksanakan pembelajaran dengan metode permainan tom dan jerry, pada siklus II ini akan dilaksanakan kegiatan *post-test* untuk mengukur hasil setelah diberikan *treatment* menggunakan permainan tom dan jerry.

Pelaksanaan *post-test* tetap sama seperti pelaksanaan *pree-test* yaitu menggunakan Illinois Agility Test. Setelah peserta didik melaksanakan aktivitas gerak kelincahan dan kecepatan menggunakan permainan tom dan jerry diharapkan peserta didik dapat memiliki peningkatan hasil pada *post-test* yang dilaksanakan pada siklus II.

TABEL. 6. Hasil data rata - rata *post-test* Illinois Agility Test

Laki - Laki	20,67	Detik	Sangat kurang
Perempuan	24,69	Detik	Sangat Kurang
Rata - rata	23,39	Detik	

Dari hasil *post - test* rata -rata laki - laki dan perempuan memiliki hasil yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Hasil rata - rata diambil menurut norma yang dikategorikan untuk laki - laki dan perempuan.

TABEL. 7. Persentase hasil *post - test* peserta didik laki - laki kelincahan dan kecepatan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	1	7%
Kurang	1	7%

Sangat kurang	12	86%
	13	100%

Persentase kelincahan dan kecepatan pada *post – test* yang dilakukan oleh peserta didik laki – laki dengan jumlah 13 peserta didik mendapatkan tiga hasil kategori yaitu kategori cukup, kurang dan sangat kurang, dari hasil ini mayoritas laki –laki hasil dari *post-test* ini berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil ini peserta didik laki- laki pada *post-test* mendapatkan hasil berkategori sangat kurang.

TABEL. 8. Persentase hasil *post – test* peserta didik perempuan kelincahan dan kecepatan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	1	4%
Cukup	0	0%
Kurang	1	4%
Sangat kurang	19	96%
	21	100%

Persentase kelincahan dan kecepatan pada *post – test* yang dilakukan oleh peserta didik perempuan dengan jumlah 21 peserta didik mendapatkan tiga hasil kategori yaitu kategori baik, kurang dan sangat kurang, dari hasil ini mayoritas perempuan hasil dari *post – test* ini berkategori sangat kurang. Berdasarkan hasil ini peserta didik perempuan pada *post – test* mendapatkan hasil berkategori sangat kurang.

TABEL. 9. Persentase hasil *post – test* peserta didik laki - laki perempuan kelincahan dan kecepatan

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	1	3%
Cukup	1	3%
Kurang	2	6%
Sangat kurang	30	88%
	34	100%

Persentase untuk seluruh peserta didik kelas XI IPA 5 dari jumlah 34 peserta didik dengan hasil persentase tertinggi ke presentase terendah mendapatkan hasil tertinggi pada

kategori sangat kurang , kurang dan cukup. Hasil *pree – test* ini menunjukan peserta didik kelas XI IPA 5 memiliki kelincahan dan kecepatan berkategori sangat kurang.

TABEL. 10. Persentase hasil *pree – test* dan *post - test*

Hasil	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
Pree–Test	Cukup	1	3%
	Kurang	1	3%
	Sangat Kurang	32	94%
Post- Test	Baik	1	3%
	Cukup	1	3%
	Kurang	2	6%
	Sangat Kurang	30	88%

Hasil dari *pree-test* dan *post-test* pada seluruh peserta didik kelas XI IPA 5 ada perbedaan pada kategori yaitu pada *pree –test* mencakup tiga kategori cukup, kurang dan sangat kurang sedangkan dari hasil post-test mendapatkan 4 hasil kategori mencakup kategori baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Hasil ini memperlihatkan ada kenaikan dari peserta didik pada *post- test* dengan adanya peserta didik mendapatkan hasil kategori baik. Namun pada jumlah siswa dan persentase dari tes kelincahan dan kecepatan mayoritas peserta didik XI IPA 5 masih banyak pada kategori sangat kurang ini menunjukkan tidak ada perubahan dengan jumlah yang besar dan hasil *pree – test* dan *post – test* setelah dilaksanakan treatment menggunakan permainan tom dan jerry pada siklus I dan siklus II.

Terdapat peningkatan setelah diberikannya treatment pada peserta didik sebesar 6%, dari 34 peserta didik yang mengikuti *pree- test*, *treatment* dan *post – test* hanya ada 4 peserta didik yang mendapatkan hasil meningkat. Berbagai faktor yang mempengaruhi tidak meningkatnya persentase dengan skala yang besar. Upaya untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan memaksimalkan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang dalam 2-3 hari dalam seminggu (Prativi, G. O , Soegiyanto, 2013). Sedangkan kesadaran peserta didik mayoritas di kelas XI IPA 5 hanya melakukan kegiatan aktivitas olahraga pada saat jam pembelajaran pendidikan jasmani yang dijadwalkan 1 kali dalam seminggu.

Salah satu tidak tercapainya keberhasilan dalam jumlah yang banyak adalah terjadi adanya tidak tercapainya FITT (*Frekuensi, Intensitas, time, tipe*). Permasalahan yang ada pada lapangan adalah ketika peserta didik hanya berolahraga hanya pada waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan pembelajaran pendidikan jasmani hanya diberikan

waktu satu kali dalam seminggu. Keberhasilan dalam menciptakan seseorang untukbugar adalah dengan memberikan aktivitas gerak dengan berpedoman pada FITT. Tentunya pemberian jam olahraga dalam seminggu hanya dilakukan sekali tidak dapat aktivitas gerak dengan FITT secara baik. 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 (Husaini, n.d.).

Metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penguasaan gerak dalam materi pendidikan jasmani dapat dimasukan dan disesuaikan dalam bentuk – bentuk permainan, didalam permainan juga bisa dimasukan bentuk latihan untuk meningkatkan aktivitas gerak peserta didik yang disesuaikan dengan materi pendidikan jasmani yang diajarkan (Ihsan, 2019). Penggunaan permainan tom dan jerry dalam kebugaran jasmani materi kelincahan dan kecepatan karena karakteristik permainan yang membutuhkan mobilitas tinggi dengan berlari untuk menjadi peran sebagai pengejar dan peran sebagai penghindar.

Kebugaran fisik adalah salah satu faktor penting bagi siswa untuk melakukan kegiatan di sekolah maupun diluar sekolah. Naiknya dan menurunnya kebugaran fisik siswa juga terikat dengan aktivitas sehari hari yang mereka lakukan mulai dari belajar, olahraga dan bermain (Heldawati et al., 2022). Sedangkan mayoritas peserta didik melakukan kegiatan aktivitas gerak berolahraga, bermain, dan belajar hanya dilakukan dalam seminggu sekali, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Heldawati et al., 2022) 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.

Salah satu faktor terciptanya kelincahan yaitu kecepatan dalam melakukan reaksi dan gerak, kemampuan dalam melakukan gerakan untuk mengantisipasi, mengatur keseimbangan tubuh, kelenturan sendi dan kemampuan dalam mengontrol pergerakan (Iyakrus et al., 2021). Dalam kegiatan sehari – hari kelincahan dan kecepatan juga mampu memaksimalkan respon dengan cepat terhadap apa yang dilihat atau dirasakan untuk diolah menjadi gerak tubuh (Zemková & Hamar, 2014). Kelincahan menggambarkan keterampilan motorik seseorang dengan memperlambat gerakan dengan cepat dan efisien, mengubah

arah dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan (Yanci et al., 2014).

Kesadaran yang ditanamkan pada peserta didik mengenai kebugaran jasmani, selain itu memang komponen kelincahan dan kecepatan pada kebugaran lebih banyak digunakan untuk olahraga prestasi, namun untuk peserta didik dalam kehidupan sehari-hari juga banyak digunakan selain untuk mengantisipasi resiko cedera saat melakukan aktivitas fisik, kecepatan dan kelincahan juga bisa membantu aktivitas sehari-hari dengan mobilitas yang tinggi. Permainan yang relevan dengan materi kelincahan dan kecepatan akan membantu peserta didik untuk bergerak dengan rasa senang secara tidak langsung peserta didik akan memacu diri mereka dengan bermain untuk meningkatkan kebugaran terutama pada kelincahan dan kecepatan

KESIMPULAN

Dalam upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan dengan metode permainan terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik XI IPA 5 ini dibuktikan dengan peningkatan rata - rata dari pree-test dan post-tes sebesar 2,14 detik. Pada persentase juga terdapat berkurangnya peserta didik pada kategori sangat kurang sebesar 6%. Hasil ini menunjukan adanya keberhasilan *treatment* yang diberikan di kelas XI IPA 5 dari metode permainan menggunakan permainan tom and jerry pada komponen kelincahan dan kebugaran materi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi, A., Neldi, H., & FIK-UNP, K. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Heldawati, R., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik Smp Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 46–53. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i1.1543>
- Husaini. (n.d.). *IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN PJOK MELALUI PRINSIP-PRINSIP LATIHAN FREQUENCY, INTENSITY, TIME, TIPE (FITT)*.
- Ihsan, N. (2019). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Penjakora*, 5(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17352>
- Ilyas, A. A. (2020). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia. PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI*, 1(1), 136–142.

- Iyakrus, Arjun, R. P. P. M., Usra, M., Sumarni, S., & Indra Bayu, W. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kemdikbud. (2018). Permendikbud nomor NOMOR 37 TAHUN 2018 TENTANG PERUBAHAN ATAS PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN NOMOR 24 TAHUN 2016 TENTANG KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR PELAJARAN PADA KURIKULUM 2013 PADA PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH. *JDIH Kemendikbud*, 2025, 1–527.
- Lloyd, R. S., Read, P., Oliver, J. L., Meyers, R. W., Nimphius, S., & Jeffreys, I. (2013). Considerations for the development of agility during childhood and adolescence. *Strength and Conditioning Journal*, 35(3), 2–11. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31827ab08c>
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery*. xii–244. Depok
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*.
- Pahlepi, R. (2016). *PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN FORWARD RUN DENGAN LATERAL SHUFFLE TERHADAP KELINCAHAN SISWA SMA NEGERI 2 PEKANBARU PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA*. 1–23.
- Prativi, G. O , Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Wijayanto, E. Z. (2011). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2010/2011. *Universitas Negeri Semarang*.
- Yancı, J., Arcos, A. L., Grande, I., Gil, E., & Cámara, J. (2014). *Correlation between Agility and Sprinting According to Student Age*. 38. Coll. Antropol. 38 (2014) 2: 533–538 Original scientific paper), 533–538.
- Zemková, E., & Hamar, D. (2014). Agility performance in athletes of different sport specializations. *Acta Gymnica*, 44(3), 133–140. <https://doi.org/10.5507/ag.2014.013>.