



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 3 November 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35438

---

### UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN METODE BERMAIN PADA SISWA UPT SPF SD INPRES BERTINGKAT BARA-BARAYA II

Andi Nurul Hikma<sup>1</sup>, Muhammad Rachmat Kasmad<sup>2</sup>, Tryade Poetra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: [andinurulhikma711@gmail.com](mailto:andinurulhikma711@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar

Email: [m.rachmat.k@unm.ac.id](mailto:m.rachmat.k@unm.ac.id)

<sup>3</sup>UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II

Email: [tryadepoetra96@guru.sd.belajar.id](mailto:tryadepoetra96@guru.sd.belajar.id)

#### Artikel info

*Received; 02-03-2023*

*Revised; 03-04-2023*

*Accepted; 04-05-2023*

*Published; 25-05-2023*

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan metode permainan dalam meningkatkan capaian pembelajaran siswa kelas 5 pada mata pelajaran pendidikan jasmani di UPT SPF SD Inpres Berangkat Bara-Baraya II, Makassar. Melalui penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam tiga siklus, diperoleh data mengenai perkembangan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam bidang pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata siswa pada aspek pengetahuan dan keterampilan kebugaran jasmani setelah penerapan metode permainan.

#### Key words:

*Kegubaran jasmani,*

*metode bermain, aktivitas*

*fisik, penelitian tindakan*

*kelas*

artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



#### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah merupakan fondasi penting dalam pengembangan manusia secara menyeluruh. Melalui program-program yang terstruktur, siswa diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan fisik dan pembelajaran kesehatan. Tujuan dari pendidikan jasmani ini adalah mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan mental secara optimal, sekaligus membangun pola hidup sehat yang berkelanjutan. Mengingat bahwa pendidikan memiliki tujuan pedagogis, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi elemen yang tak terpisahkan. Aktivitas fisik sebagai gerak merupakan fondasi bagi individu untuk memahami dunia dan diri mereka sendiri, yang terus berkembang secara alami seiring waktu (Afandi & Hartati., 2023).

Kebugaran fisik memiliki peran yang sangat vital dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung seseorang menjalankan aktivitas olahraga dengan optimal (Keliat & Helmi, 2019). Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mengalami peningkatan kualitas hidup yang signifikan. Mereka akan merasakan kesegaran, vitalitas, dan stamina yang optimal, sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif. Dari sudut pandang fisiologis, kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh pada tubuh, terutama dengan berfungsinya organ-organ tubuh secara optimal. Salah satu manfaatnya adalah memperlancar sistem peredaran darah ke seluruh tubuh. Selama aktivitas fisik, sistem energi dalam tubuh akan bekerja, terutama saat berolahraga dalam waktu yang cukup lama, di mana sistem energi aerobik akan aktif. Sistem ini bekerja dengan memanfaatkan oksigen untuk memproduksi energi yang dibutuhkan selama olahraga yang berlangsung selama beberapa jam (Santos & Hudain, 2020).

Sayangnya, masih banyak anak-anak yang terlalu pasif, disibukkan oleh pekerjaan sekolah, dan terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bersantai. Hal ini menyebabkan mereka mudah merasa mual, cepat mengantuk, serta cepat lelah, yang secara signifikan mempengaruhi tingkat kebugaran mereka, terlihat dari hasil tes awal yang rendah. Di tingkat sekolah dasar, siswa berada pada fase awal perkembangan menuju kedewasaan, sehingga sangat penting bagi pendidik untuk membentuk peserta didik yang sehat secara fisik dan mental. Di sekolah, tujuan pendidikan Jasmani adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan fisik mereka sehingga mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan belajar setiap hari dengan energi dan fokus yang optimal. Kebugaran yang optimal akan mendukung peningkatan prestasi akademik siswa (Rahayaan *et al.*, 2023).

Metode bermain merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara mengintegrasikan permainan ke dalam kurikulum Sekolah Dasar bagi siswa. Dengan pendekatan ini, pembelajaran dapat berlangsung dengan penuh keceriaan dan kebahagiaan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif. Bermain memiliki peranan yang signifikan dalam perkembangan anak. Permainan game dapat menjadi media yang efektif dalam merangsang pertumbuhan fisik, kognitif, serta sosial-emosional anak. Aktivitas bermain game dapat meningkatkan kemampuan motorik, daya pikir, dan keterampilan bersosialisasi anak (Hakim *et al.*, 2018). Menurut Hartati (2013 : 1), Partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan, termasuk permainan, merupakan aspek krusial dalam kehidupan manusia. Dalam konteks pendidikan, keterlibatan siswa yang antusias dan tekun dalam proses pembelajaran akan meningkatkan efektivitas dan daya tarik pembelajaran. Hal ini mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi dan pertukaran ide.

Dari hasil pengamatan peneliti selama observasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II kelas 5 yang berlokasi di Jalan Abubakar Lambongo, Bara-Baraya, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, masih terlihat penggunaan metode pembelajaran yang konvensional. Berdasarkan observasi di lapangan, guru mengajarkan keterampilan secara langsung, seperti mengajak siswa berlari mengelilingi lapangan dan melakukan pemanasan yang masih bersifat statis. Selama pembelajaran, beberapa siswa tidak berpartisipasi dengan alasan merasa bosan, lelah, atau tidak menyukai materi yang disampaikan. Kondisi ini menyebabkan aktivitas fisik siswa belum maksimal, yang pada

akhirnya memengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar mereka. Penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran merupakan salah satu strategi efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Melalui pendekatan ini, guru menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan interaktif, sehingga siswa dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran (Aswar, 2018). Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Metode Bermain pada Siswa UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II".

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK berfokus pada proses pembelajaran yang terjadi di sekolah pada keadaannya saat ini. Menurut Rahdiyanta (2014), PTK adalah tugas yang diciptakan guru untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan utama PTK adalah menemukan metode pembelajaran yang paling efektif dan efisien dalam kondisi dunia nyata, dibandingkan dengan metode eksperimental. Landasan filosofis dari penelitian tindakan adalah keyakinan bahwa pengetahuan dapat dikonstruksi secara aktif melalui partisipasi dalam kegiatan nyata. Dengan demikian, penelitian tindakan menempatkan subjek penelitian sebagai pelaku sekaligus objek pengamatan dalam proses pengembangan pengetahuan (Mulyaningsih, 2012).

Tahapan dalam PTK dilaksanakan secara prosedural dengan pendekatan partisipatif atau kolaboratif, di mana Guru berkolaborasi dengan anggota tim lainnya, mulai dari tugas organisasi hingga manajemen proyek di setiap tahapan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara - Baraya II tahun 2024/2025, dengan total 40 siswa, 15 laki-laki dan 25 perempuan. Studi saat ini terdiri dari tiga fase.

### **1. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini, perlu dilakukan identifikasi dan penyusunan rencana tindakan untuk mendukung pelaksanaannya. Beberapa kegiatan yang akan dilakukan meliputi:

- a. Menentukan tujuan pembelajaran
- b. Mendorong siswa untuk meningkatkan keterampilan permainannya melalui kegiatan belajar.
- c. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang mendukung
- d. Menyusun modul pengajaran dan menyiapkan manajemen berupa lembar observasi

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa penerapan pendekatan pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, terutama pada mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pada siklus pertama, digunakan permainan rintangan, sedangkan siklus kedua melibatkan permainan pos, dan di siklus ketiga diterapkan permainan dengan target tujuan.

### **3. Tahap Observasi**

Data pengamatan diperoleh melalui observasi yang dilakukan secara intensif dalam jangka waktu yang cukup lama oleh peneliti, serta melibatkan partisipasi pengamat atau rekan sejawat.

Pelatihan difokuskan pada pemahaman tindakan peserta saat berpartisipasi dalam permainan , menentukan tingkat aktivitas mereka , dan mencatat kemajuan mereka berdasarkan hasil.

#### 4. Tahap Refleksi

Selama masa observasi , Topik dibahas antara peneliti dan staf. Tema-tema tersebut kemudian dikumpulkan dan dianalisis, sehingga menghasilkan hasil yang mewakili kegiatan tahap satu, dua, dan tiga.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menginterpretasikan data dari responden. Sistem ini menggunakan sergam pengukuran untuk menangkap informasi yang konsisten (Agustina, 2017). Dari segi kinerja , instrumen ini menggunakan sistem kerja komputerisasi dengan indikator seperti kecepatan , keakuratan, dan keandalan. Sedangkan untuk aspek pengetahuan, digunakan 10 soal pilihan ganda yang masing-masing memiliki bobot nilai 10. Indikator keberhasilan tindakan peningkatan kebugaran jasmani, di mana minimal 75% dari total peserta didik atau setara dengan 30 siswa harus meraih capaian pembelajaran yang tuntas sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM = 75).

Penelitian ini menggunakan instrumen penilaian yang spesifik untuk mengukur kinerja individu siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Analisis data yang dilakukan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai peningkatan capaian pembelajaran siswa selama proses Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

*Tabel 1. Aspek Pengetahuan*

<i>Hasil</i>	<i>n</i>	Siswa Tuntas	Siswa Tidak Tuntas	Rata-rata	Persentase (%)
<b><i>Siklus I</i></b>	40	16	24	62	40
<b><i>Siklus II</i></b>	40	25	15	72	63
<b><i>Siklus III</i></b>	40	34	6	75,7	85

Berdasarkan hasil tiga penelitian, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran kebugaran siswa dalam hal pengetahuan. Pada tahap I, hanya 16 dari 40 siswa yang tuntas belajar, sedangkan 24 siswa lainnya tidak tuntas. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada capaian pembelajaran siswa dari tahap I hingga tahap III. Pada tahap I, nilai rata-rata siswa sebesar 62 dengan tingkat keberhasilan hanya 40%. Namun, pada tahap II, terdapat peningkatan nilai rata-rata menjadi 72 dan tingkat keberhasilan mencapai 63%. Peningkatan yang paling menonjol terjadi pada tahap III, dengan nilai rata-rata mencapai 75,7% dan tingkat keberhasilan mencapai 85%.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa implementasi metode bermain secara bertahap dalam tiga siklus memberikan dampak positif terhadap hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Peningkatan ketuntasan dari 40% pada siklus I menjadi 85% pada siklus III mencerminkan efektivitas metode ini dalam meningkatkan pemahaman dan performa siswa.

Tabel 2. Aspek Keterampilan

<i>Hasil</i>	<i>n</i>	Siswa Tuntas	Siswa Tidak Tuntas	Rata-rata	Persentase (%)
<b><i>Siklus I</i></b>	40	17	23	70	43
<b><i>Siklus II</i></b>	40	24	16	76	63
<b><i>Siklus III</i></b>	40	32	8	84	80

Berdasarkan data dari Tabel 2 yang menunjukkan hasil penelitian aspek keterampilan, terlihat adanya peningkatan yang konsisten di setiap siklus. Pada siklus I, dari 40 siswa, sebanyak 17 siswa mencapai ketuntasan, sementara 23 siswa belum tuntas. Rata-rata keterampilan siswa pada siklus ini adalah 70, dengan tingkat ketuntasan sebesar 43%. Pada siklus II, terdapat perbaikan dalam hasil keterampilan siswa, di mana 24 siswa berhasil tuntas dan 16 siswa belum mencapai ketuntasan. Angka partisipasi meningkat menjadi 76, dengan tingkat respons 63 %. Pada semester III, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 32 siswa lulus dan hanya 8 yang tidak lulus. Angka partisipasi siswa meningkat menjadi 84, dengan tingkat penerimaan 80 %.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek keterampilan siswa mengalami perkembangan yang positif dari siklus I hingga siklus III. Peningkatan persentase ketuntasan dari 43% di siklus I menjadi 80% di siklus III menunjukkan efektivitas pendekatan yang digunakan dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran.

Hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prasetyo (2016) mengenai efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga. Sama seperti penelitian Prasetyo, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur yang mendukung penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Persentase siswa yang berhasil melakukan gerakan lompat jauh meningkat dari 28% di awal menjadi 100% di akhir penelitian dengan menerapkan metode bermain.

## PENUTUP

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa metode bermain merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 5 UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II. Melalui tiga siklus PTK, terdapat peningkatan signifikan pada aspek

pengetahuan dan keterampilan siswa. Nilai rata-rata dan persentase ketuntasan siswa meningkat pada setiap siklus, baik dalam hal pengetahuan kebugaran jasmani maupun keterampilan fisik. Dengan demikian, penerapan metode bermain tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan, tetapi juga meningkatkan partisipasi aktif siswa, yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani mereka secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. D. N., & Hartati, S. C. Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 87-94.
- Aswar, A. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Inkuiri Siswa Kota Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 36
- Asaduddin, A., El Faisal, E., & Kurnisar, K. (2014). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Project Citizen Pada Matapelajaran Pkn Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Di Kelas X Sma Negeri 1 Indralaya. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn*, 1(2), 123–130.
- Hakim, L., & Yudasmara, D. S. (2018). Upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode bermain untuk siswa kelas V SDN 2 Pagelaran. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 65-77.
- Hartati, C.Y.H., Priambodo, A., Kristiandaru, A. 2013. *Bermain kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional)*. Malang: Wineka Media.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54.
- Lim, C., Donovan, A. M., Harper, N. J., & Naylor, P. J. (2017). Nature elements and fundamental motor skill development opportunities at five elementary school districts in British Columbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10).
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196.
- Rahayaan, A. R., Islam, R. W. H., & Syaiful, A. (2023). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 3b Di Sd Negeri 2 Abepura

Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 1854-1862.

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).