



# Global Journal Sport Inovation Research

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

Volume 1, Nomor 1 Januari 2025

e-ISSN: 5218-2X24

DOI.10.35458

---

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 30 Makassar

Sahril Ali Holimombo<sup>1</sup>, Hasbunallah AS<sup>2</sup>, Nezia Indang Topondang<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri Makassar

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

<sup>2</sup> DPL, Universitas Negeri Makassar

Email: [hasbunallah.as@unm.ac.id](mailto:hasbunallah.as@unm.ac.id)

<sup>3</sup> UPT SPF SMP Negeri 30 Makassar

Email: [neziaindang13@gmail.com](mailto:neziaindang13@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 02-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 04-05-2025

Published, 25-05-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 30 makassar. Metode yang diterapkan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek terdiri dari siswa kelas vii smp negeri 30 makassar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup aspek kognitif dengan alat tes pilihan ganda, serta aspek psikomotor melalui tes alat tes unjuk kerja. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif. Hasil analisis menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani dari siklus I ke siklus II. Pada aspek pengetahuan, presentase ketuntasan di siklus I mencapai 40%, di siklus II menjadi 63%. Sementara, aspek keterampilan, ketuntasan di siklus I sebesar 43%, di siklus II sebesar 60%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 30 makassar.

---

**Kata Kunci:** min 1 kata,  
tidak lebih dari 5 kata, frase  
yang penting, spesifik,  
representatif.

artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani berfungsi sebagai alat untuk mendorong perkembangan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan dan berpikir kritis, serta penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan social), serta pembentukan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (firmansyah, 2016). Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia sepanjang hayat, Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah sangat penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan Kesehatan yang dipilih secara sistematis. Pengalaman belajar ini bertujuan untuk

mendorong pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang lebih baik, serta terbentuknya pola hidup sehat dan bersih sepanjang hayat.

Peran guru sangat krusial dalam melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah. Terdapat banyak hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran pjok yang dilakukan disekolah agar tujuan pengembangan keterampilan gerak siswa dapat tercapai dengan baik. Ada 3 jenis utama yang harus dikuasai oleh siswa disekolah, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative (lim et al. 2017). Kegagalan dalam mencapai hasil belajar dapat dipengaruhi oleh gaya atau metode mengajar yang kurang sesuai bagi siswa. Menurut (Asaduddin et al. 2014) guru harus mampu memilih metode yang tepat untuk digunakan dalam proses belajar siswa.

Dengan memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang optimal, siswa dapat melaksanakan berbagai kegiatan utama secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini memberikan mereka sisa tenaga untuk mengisi waktu luang dan menyelesaikan tugas tambahan lainnya (lubis et al. 2017). Dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan beradaptasi saat menghadapi beban yang berat. Komponen kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu yang berhubungan dengan Kesehatan (health-related fitness), seperti daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta kelentukan. Dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skills-related fitness), seperti kekuatan eksplisif.

Melalui hasil pengamatan peneliti saat melakukan observasi pembelajaran pjok di SMP Negeri 30 Makassar Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar, khususnya di kelas VII, terlihat bahwa guru masih menerapkan metode konvensional dalam pengajaran. Dari hasil observasi di lapangan selama proses pembelajaran, terlihat bahwa guru masih menerapkan keterampilan bersifat tradisional, seperti berlari keliling lapangan dan melakukan pemanasan secara statis. Dalam kegiatan pembelajaran, terdapat beberapa siswa yang tidak berpartisipasi karena merasa bosan, lelah, atau tidak menyukai materi yang diajarkan. Kondisi ini berdampak pada aktivitas fisik siswa yang kurang optimal, yang pada gilirannya mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani serta hasil belajar mereka. Pendekatan bermain dalam konteks pembelajaran merupakan strategi yang digunakan oleh guru untuk memperlancar proses mengajar, sehingga tujuan pembelajaran yang telah dirancang dalam program pembelajaran dapat dipahami secara efektif oleh siswa (aswar, 2018). Pendekatan bermain merupakan salah satu metode yang diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan karena bermain dalam Pendidikan Jasmani tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran itu sendiri. Berdasarkan penjabaran di atas, penulis melaksanakan penelitian dengan judul “Upaya peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 30 Makassar”.

## **METODE**

Jenis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas berfokus pada proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas dan dalam konteks yang nyata. PTK merupakan suatu kegiatan yang dirancang oleh guru dengan tujuan tertentu (rahdiyanta, 2014). Tujuan dari penelitian Tindakan Kelas adalah untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang paling efisien dan efektif dalam situasi alami, bukan dalam bentuk percobaan.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan terdiri dari 2 siklus dengan materi kebugaran jasmani. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas vii yang terdiri dari 40 siswa, Dimana 15 diantaranya laki-laki dan 25 lainnya adalah Perempuan. Berikut adalah Langkah-langkah prosedur penelitian yang perlu diikuti :

1. Tahap perencanaan untuk mendukung pelaksanaan. Tahap ini penting dilakukan untuk identifikasi dan Menyusun rencana Tindakan
2. Tahap pelaksanaan penelitian Tindakan kelas.
3. Tahap observasi
4. Tahap refleksi hasil

Instrument penelitian adalah perangkat yang digunakan untuk memperoleh, mengelola, dan menginterpretasikan informasi dari responden. Intrumen ini menggunakan pola pengukuran seragam untuk mengumpulkan data secara konsisten (Agustina, 2017). Intrumen untuk aspek keterampilan menggunakan alat tes kerja dengan indicator kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Pada aspek pengetahuan, digunakan 10 soal pilihan ganda dengan bobot nilai 10 untuk setiap soal. Indicator keberhasilan Tindakan mencakup peningkatan kebugaran jasmani pada aspek pengetahuan dan keterampilan, dengan kriteria minimal 75% (30 anak) dari total siswa mencapai hasil belajar tuntas sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal ( $KKM = 75$ ). Penelitian ini memanfaatkan intrumen untuk menilai praktik individu masing-masing siswa dalam hasil belajar kebugaran jasmani. Analisis yang digunakan meliputi deskriptif kuantitatif dan deskripsi kualitatif. Data yang terkumpul dari pelaksanaan PTK akan dianalisis untuk mengamati peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Table 1. aspek pengetahuan

hasil	n	Siswa tuntas	Siswa tidak tuntas	Rata-rata	presentase
Siklus I	40	16	24	63	40%
Siklus II	40	34	6	75	85%

Terlihat adanya peningkatan hasil belajar siswa pada aspek pengetahuan kebugaran jasmani. Peningkatan hasil penilaian pada aspek tersebut ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Hasil peningkatan aspek terlihat pada nilai rata-rata siswa pada siklus I, yang mencapai 63, dengan presentase ketuntasan sebesar 40%, terdiri dari 16 siswa yang tuntas dan 24 siswa yang tidak tuntas. Meskipun demikian, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Pada siklus II, hasil peningkatan aspek ini terlihat pada nilai rata-rata siswa yang mencapai 75, dengan presentase ketuntasan sebesar 85%, yakni 34 siswa tuntas dan 6 siswa tidak tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa target yang ditetapkan telah berhasil dicapai, sehingga penelitian dihentikan pada siklus II sesuai dengan KKM yang ditetapkan.

Table 2. aspek keterampilan

Hasil	N	Siswa tuntas	Siswa tidak tuntas	Rata-rata	presentase
Siklus I	40	17	23	70	43%
Siklus II	40	32	8	84	80%

Terlihat adanya perkembangan positif dalam hasil belajar siswa, khususnya pada aspek keterampilan kebugaran jasmani. Peningkatan hasil evaluasi ini ditunjukkan dengan kenaikan nilai rata-rata siswa. Pada siklus I, nilai rata-rata siswa tercatat sebesar 70, dengan presentase ketuntasan hanya 43%, yang menunjukkan 17 siswa tuntas dan 23 siswa tidak tuntas. Meski begitu , peningkatan ini belum memenuhi target yang telah ditentukan. Di siklus II, nilai rata-rata siswa meningkat 84, dengan presentase ketuntasan mencapai 80%, yang di tandai dengan 32 siswa tuntas dan 8 siswa tidak tuntas. Ini menunjukkan bahwa target yang ditetapkan telah tercapai, sehingga penelitian ini dapat dihentikan pada siklus II sesuai dengan KKM yang sudah ditetapkan.

Berdasarkan refleksi analisis data yang terkumpul, hasil Tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus terjadi peningkatan kualitas pembelajaran yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari data hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Peningkatan pembelajaran melalui penelitian Tindakan kelas pada kebugaran jasmani menggunakan pendekatan bermain dapat mengoptimalkan hasil belajar siswa. Penggunaan pendekatan bermain sangat membantu dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Pendekatan bermain membantu siswa lebih mudah memahami materi ajar yang diberikan dengan cara yang menarik, serta dapat menciptakan suasana yang lebih menyenangkan. Selain itu, pendekatan bermain dapat menumbuhkan minat siswa terhadap materi ajar kebugaran jasmani. Kelebihan dari pendekatan bermain adalah mampu mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif, menimbulkan perasaan gembira, serta meningkatkan kemauan yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain memiliki potensi untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas VII Smp Negeri 30 Makassar. Variasi pendekatan bermain yang diterapkan dalam materi unsur kebugaran jasmani mampu meningkatkan pemahaman siswa. Dengan demikian, pendekatan bermain dapat dijadikan pedoman bagi guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada Pelajaran pjok.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji Syukur kehadirat tuhan yang maha esa atas berkat, kasih dan perlindungannya saya dapat menyelesaikan jurnal ini dengan semaksimal mungkin dan tepat waktu. Proses penulisan jurnal ini dapat tercapai tidak lepas dari adanya dukungan, bantuan, Kerjasama, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Sehingga penulisan jurnal ini dapat terlaksana dengan baik. Walaupun masih banyak kekurangan dalam penulisan jurnal ini, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada bapak Dr. Hasbunallah AS, M.Pd. selaku dosen pembimbing lapangan PPL 1 dan PPL 2 yang selama ini memotivasi dan membantu saya dalam melaksanakan praktik pengalaman lapangan. Terima kasih juga kepada kepala sekolah dan guru-guru di UPT

## ***Global Journal Sport Inovation Research***

SPF SMP Negeri 30 Makassar yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian. Terkhusus untuk guru pamong ibu Nezia Indang Topondang, S.Pd., M.Pd. yang telah banyak membimbing saya di tempat PPL. Peneliti juga berterima kasih kepada siswa-siswi kelas VII 1 yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan respon positif selama proses pembelajaran. Serta teman-teman seperjuangan yang memberikan semangat selama ini. Yang terakhir, saya berterima kasih untuk diri sendiri yang masih terus berusaha belajar dan semangat sampai saat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asaduddin, A., El Faisal, E., & Kurnisar, K. (2014). PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROJECT CITIZEN PADA MATA PELAJARAN 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
- Lim, C., Donovan, A. M., Harper, N. J., & Naylor, P. J. (2017). Nutre 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).<https://doi.org/10.3390/ijerph14101279>
- Lubis, A. E., Lestari, P., Utara, S., Basket, B., & Bermain, P. (2017). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA DRIBBLING BOLA Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 5.
- Firmansyah. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 154-164.
- Rahdiyanta, D. (2014). Penelitian Tindakan Kelas (Pengertian, Prinsip, Dan Karakteristik PTK). *Makalah Seminar Penelitian*, 2-9. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/dr-dwi-rahdhyanta-mpd/23-penelitian-tindakan-kelas-pengertian-prinsip-karakteristik.pdf>
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada Smp Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61-68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>