

Upaya meningkatkan Hasil belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan bermain pada siswa kelas V SDN 01 Bhakti Negara

Ahmad Wahyudi

Institut Al-Maarif Way Kanan

Ahmad.wy2020@gmail.com

Abstrak

Abstrak Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan rendahnya hasil belajar siswa dalam kebugaran jasmani yang disebabkan terbatasnya sarana olah raga yang digunakan oleh guru. Adapun tujuan penelitian ini mengetahui peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas V SDN 01 Bhakti Negar. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan menggunakan pendekatan bermain terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan bahwa rata-rata hasil belajar pra siklus sebesar 47,50, pada siklus I sebesar 71,25, dan pada siklus II sebesar 82,57. Sehingga dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dan ketuntasan belajar siswa melalui pendekatan bermain siswa lebih termotivasi dalam belajar dan dapat meningkatkan hasil belajarnya dalam hal kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *Pendekatan Kebugaran Jasmani, Siswa, Peningkatan hasil Belajar*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari setiap Pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tersebut. Tujuan Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.¹ Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.² Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

¹ Depdiknas. Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas. 2003

² Chissie Gallagher. *Latihan kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.2006

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya diberikan kepada seluruh tingkat sekolah dari jenjang SD sampai dengan perguruan tinggi. Pendidikan jasmanai olahraga dan Kesehatan diharapkan siswa sebagai subjek peserta didik dapat mencapai tujuan Pendidikan dengan maksimal, khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat membuat tubuh menjadi sehat, terhindar dari penyakit dan memberikan pengaruh yang baik dalam proses kegiatan belajar siswa.³

Hasil observasi terhadap kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 01 Bhati Negara menunjukan hasil belajar siswa dalam pembelajaran olahraga hanya sedikit yang tuntas, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan guru dalam memodifikasi sumber belajar yang digunakan dalam mendukung proses belajar mengajar. Pendidikan jasmani dan fokus siswa dalam permainan olahraga kurangnya motivasi dan minat siswa untuk belajar.

Dalam proses pembelajaran guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga, serta menanamkan nilai (seperti integritas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dalam pembiasaan pola hidup sehat.⁴ Dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teori, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. aktivitas yang dilakukan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan di dalam praktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran. Melalui Pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat mendapatkan pengalaman yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru adalah dengan menerapkan pendekatan-pendekatan dalam belajar Pendidikan jasmani. Strategi dalam belajar merupakan faktor yang sangat penting untuk memperoleh hasil belajar yang baik, salah satu keberhasilan dari pada proses pembelajaran dipengaruhi oleh strategi pembelajaran. Alasan rasional menggunakan pendekatan bermain adalah siswa akan tertarik melibatkan dirinya dalam pelaksanaan pembelajaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas, Dimana penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan yang mengkaji secara mendalam tentang sikap dan tindakan guru pada proses pembelajaran dan penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus kegiatan dalam 2 kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan yakni,

³ Roji., *Pendidikan Jasmani kelas VII*, Erlangga.2009

⁴ Rita mariana, *Pengelolaan Lingkungan Belajar*, Jakarta: kencana Prenada ,2013.

perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Adapun Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi dan Dokumen.

C. Kajian Teori

Hasil Belajar

Menurut Hamalik bahwa belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan dan perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara bertingkah laku yang baru melakukan pengalaman dan latihan.⁵ Adapun Slameto mengemukakan bahwa belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan perilaku, baik tingkah laku dalam berfikir, bersikap dan berbuat.

Perubahan tersebut terjadi ketika sesudah melakukan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pendidikan, hasil belajar dijadikan ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan oleh gurunya. Hasil belajar itu adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah lakunya pada orang tersebut, misalnya dari tidak paham menjadi paham, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang desain untuk meningkatkan kebugaran jasmanin, juga mengembangkan keterampilan motorik pada anak, pengetahuan dan perilaku sehat serta aktif, sikap positif, dan kecerdasan emosional. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yaitu jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif.⁶

Menurut Rosdiani bahwa Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Adapun tujuan Pendidikan jasmani merupakan sesuatu yang mengaktualisasi potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi arah menuju kebulatan pribadi sesuatu dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani berkaitan dengan proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan.

⁵ Hamalik, Oemar. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara. 2014

⁶ Roji, . *Pendidikan Jasmani kelas VII*, Erlangga. 2009

Pendekatan Bermain

Bermain merupakan proses peristiwa manusia yang sangat digemari oleh anak-anak ataupun orang dewasa. Dengan melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan dalam sekolah. Banyak fungsi kejiwaan dan keperibadian yang dapat dikembangkan, misalnya: keseimbangan mental, kecepatan berfikir, konsentrasi, keakraban berteman, dan sifat kepemimpinan.⁷

Pendekatan dalam bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan Teknik kedalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan Teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru perlu mengatasi dengan bermain. Menurut Furgon bahwa bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitarnya sehingga anak akan menentukan sesuatu dari pengalaman bermain. Bermain merupakan suatu hal yang menyenangkan karena dengan bermain anak tidak terlalu banyak berfikir.

Dalam memodifikasi alat permainan adalah untuk mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntutkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan memberikan pembelajaran yang awalnya siswa tidak bisa menjadi bisa, dari tingkatannya yang lebih rendah menjadi tingkatan yang lebih tinggi. Memodifikasi disini dimaksudkan untuk agar materi yang ada di kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Permainan Lompat Tali/Skipping

Lompat Tali atau sering dikenal dengan *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan Tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher lompat tali atau *skipping* merupakan bentuk latihan *Cardio Vaskuler* yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kecepatan bagi anak.⁸

Ada empat cara lompat Tali atau *Skipping* yaitu angkat satu lutut sambil melompat, lompat maju mundur, setelah itu kesamping, lompat tali dengan kedua kaki secara bersamaan, lompat tali disilang, lakukan lompat yang tinggi diatas tali, dan melakukan lompatan Bintang (*star jump*) di antara waktu Ketika tali berada di bawah.

⁷ Juhri AM, *Landasan dan Wawasan Pendidikan Suatu Pendekatan Kompetensi Guru*, Metro: Lembaga Penelitian UM metro Press, 2015.

⁸ Chrissie Gallagher. *hal.25*

D. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data tentang latihan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain di kelas V SDN 01 Bhakti Negara Tahun 2023/2024, selanjutnya dapat dikemukakan hasil belajar dan peningkatan rata-rata hasil belajar siswa melalui tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa

No.	Pelaksanaan	Tidak Tuntas	Tuntas
1	Pra Tindakan	83,47%	16,53%
2	Siklus I	40,80%	60,20%
3	Siklus II	0,00%	100%

Dari hasil rekapitulasi hasil tes yang dilakukan siswa yang dimulai dari pra siklus, dengan dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus I dan perbaikan pada siklus II terdapat siswa kelas V SDN 01 Bhakti Negara, diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam belajar siswa. Dengan ketuntasan kriteria ketuntasan sebesar 75 diketahui pada prasiklus 16,52% siswa mengalami ketuntasan belajar, pada siklus I sebesar 60,20% siswa mengalami ketuntasan belajar dan pada siklus II siswa mengalami ketuntasan 100% dalam pembelajaran.

Table 2. Rata-Rata Hasil Belajar Siswa

No.	Pelaksanaan	Rata-Rata Hasil Belajar
1	Pra Tindakan	47,50
2	Siklus I	71,25
3	Siklus II	82,57

Berdasarkan nilai rekap rata-rata diatas terhadap hasil tes kemampuan siswa yang dimulai dari pra siklus, siklus I, dan siklus II terhadap siswa kelas V SDN 01 Bhakti Negara, diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar siswa. Berdasarkan analisis data dapat dikemukakan bahwa rata-rata hasil belajar pada pra siklus sebesar 47,50. Pada siklus I sebesar 71,25 dan pada siklus II sebesar 82,57. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dan ketuntasan belajar siswa.

Jadi dari hasil penelitian tersebut, nampak sekali adanya perubahan yang awalnya kegiatan pembelajaran belum menggunakan pendekatan bermain banyak siswa yang cenderung pasif dalam belajar. Setelah dilakukan pendekatan bermain anak lebih termotivasi dalam belajarnya.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain siswa lebih termotivasi dalam belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar terutama dalam hal kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 01 Bhakti Negara.

F. DaftarPustaka

- Arikunto, A. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Bumi Aksara. 2008
- Chissie Gallagher. *Latihan kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.2006.
- Depdiknas. Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional,Jakarta : Depdiknas. 2003
- Donald, H. *Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Kependidikan: Jurnal HasilPenelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran danPembelajaran*, 3(2). 2017 doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.566>
- Fajuri, F. *Penerapan Pendekatan Cooperative Learning Tipe Jigsaw dalam Upaya Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas I SD Negeri 27 Ampenan. Jurnal Paedagogy*, 6(1), 20-26. 2019 doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v6i1.2526>
- Juhri AM, *Landasan dan Wawasan Pendidikan Suatu Pendekatan Kopetensi Guru*, Metro: Lembaga Penelitian UM metro Press, 2015.
- Subroto, T. 2000. *Pembelajaran Keterampilan Dan Konsep Olahrag Sekolah Dasar (sebuah pendekatan permainan taktis)*. DEPDIKNAS
- Hamalik, Oemar. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.2014
- J. Mata Kupan. *Teori Bermain*. Jakarta. Universitas Terbuka.2002
- Purwanto. *Evaluasi Hasil Belajar*. Jakarta.Bumi Aksara. 2024
- Roji,. *Pendidikan Jasmani kelas VII*, Erlangga.2009
- Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Rita mariana, *Pengelolaan Lingkungan Belajar*, Jakarta: kencana Prenada, 2013.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.