



Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Permainan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 2 Pojok Kota Kediri

Bima Kukuh Dwi Pamungkas

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Moh. Nur Kholis

Universitas Nusantara PGRI Kediri

A. Zakiyunnuhaa Fishilia

SD Negeri Pojok 2

Alamat: Jl KH Achmad Dahlan 76 Mojoroto, Kota Kediri.

Korespondensi penulis: bimakukuhdwipamungkas@gmail.com

Abstract. Sports lessons are primarily part of the entire education system. The purpose of sports education is not only in the physical domain, but also aspects of health, physical form, skills for critical thinking, emotional stability, social skills, discussion, and ethical behavior through physical and sports activities. Sports lessons give students the opportunity to participate in a systematic, oriented, planned learning experience through physical activity, games and systematic movements. Based on the above explanation, the author conducted a study on improving the title of physical forms by relying on micro-class students to study physical education at Koljok 2 Elementary School in Kediri city. This research was conducted as educational research (Classic Action Research). The test results for February 19, 2025 after learning using the game approach, the results in cycle I for male students increased to 2.15 "while for female students increased to 2.21", while the results on February 26, 2025 in Cycle II male students increased to 2.12 "and female students increased to 2.17". Thus it can be concluded that students' abilities in mastering physical fitness learning materials through the pick kun move game approach and the police catch criminals can improve the physical fitness of grade VI students at Pojok 2 Elementary School, Kediri City with a 600 m running test.

.Keywords: Fitness, Physical, Games.

Abstrak. Pelajaran olahraga terutama merupakan bagian dari seluruh sistem pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan tidak hanya bidang fisik, tetapi juga aspek kesehatan, bentuk fisik, keterampilan untuk pemikiran kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, diskusi dan perilaku etis melalui kegiatan fisik dan olahraga. Pelajaran olahraga memberi siswa kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengalaman belajar yang berbeda melalui kegiatan fisik, permainan, dan gerakan sistematis ke arah sistematis, berorientasi dan direncanakan. Berdasarkan deskripsi di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul peningkatan bentuk fisik dengan mendekati siswa kelas mikro untuk belajar pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Pojok 2 di Kota Kediri. Studi ini dilakukan sebagai studi kelas (*Classroom Action Research*). Hasil tes untuk tanggal 19 Bulan Februari 2025 setelah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan hasil pada siklus I untuk siswa putra meningkat menjadi 2,15" sedangkan untuk siswa putri meningkat menjadi 2,21", sedangkan hasil pada tanggal 26 bulan Februari 2025 pada Siklus II siswa putra meningkat menjadi 2,12" dan siswa putri meningkat menjadi 2,17". Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah *pick kun* dan polisi tangkap penjahat dapat meningkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Di Sekolah Dasar Negeri Pojok 2 Kota Kediri dengan tes lari 600 m.

Kata kunci: Kebugaran, Jasmani , Permainan.

LATAR BELAKANG

Pelajaran olahraga pada dasarnya adalah bagian dari seluruh sistem pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan tidak hanya domain fisik, tetapi juga aspek kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan untuk pemikiran kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, diskusi dan perilaku etis melalui kegiatan fisik dan olahraga. Pelajaran olahraga memberi siswa kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan fisik, permainan, dan gerakan secara sistematis, terarah dan terencana. Penyediaan pengalaman belajar dipromosikan sepanjang jalan hidup dan membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif. Selain itu, pendidikan jasmani menjadi media penting dalam mendukung perkembangan motorik, kemampuan fisik, pemahaman konsep gerak, serta pembentukan karakter yang mencerminkan nilai-nilai sosial dan budaya (Gallahue & Donnelly, 2019). Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu diterapkan sejak usia dini guna mengoptimalkan pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional peserta didik secara seimbang. Namun, pada kenyataannya, beberapa sekolah dasar, termasuk SD Negeri Pojok 2, masih memiliki tantangan dalam mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik siswa. Berdasarkan pengamatan pertama, siswa kelima kelima mengambil bagian dalam kegiatan olahraga di sekolah. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya variasi dalam metode pembelajaran olahraga, kurangnya fasilitas, dan pemahaman siswa yang rendah tentang pentingnya kebugaran fisik. Menurut sebuah studi oleh Hidayat (2015), siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang signifikan cenderung berinteraksi dengan konsentrasi belajar yang lebih tinggi, memungkinkan mereka untuk berinteraksi lebih baik secara sosial. Sehubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, guru memainkan peran strategis dalam menciptakan kegiatan yang menarik dan beragam, memotivasi siswa untuk maju. Gerakan fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu anak-anak meningkatkan keterampilan sosial. Dalam olahraga fisik, anak-anak belajar dan tahu tentang kerja sama, komunikasi yang baik, dan resolusi konflik. Ini diajarkan melalui kegiatan seperti strategi pendidikan (Metzler, 2017) mengenai kelompok pengelompokan siswa yang bermain tim seperti sepak bola dan olahraga lainnya. Selain itu, latihan fisik juga dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan mereka untuk berempati dengan memahami emosi dan kebutuhan teman mereka saat bermain bersama. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa SD Negeri Pojok 2 harus direncanakan dan diimplementasikan secara sistematis. Dengan mengembangkan program yang menarik dan menarik di stasiun kebugaran fisik, siswa tidak hanya dapat sehat dan memiliki tubuh yang tepat, tetapi juga mengembangkan karakter positif dan meningkatkan kinerja pembelajaran mereka. Implementasi berbagai kegiatan menguntungkan didasarkan pada berbasis game. Ini adalah solusi untuk mengatasi masalah partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah. Berdasarkan

penjelasan di atas, penulis melakukan penelitian dengan upaya hak untuk meningkatkan kebugaran fisik melalui pembelajaran untuk belajar dari pendidikan jasmani PJOK di sekolah dasar di Pojok, Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri.

KAJIAN TEORITIS

Metode ini dianggap efektif karena mendorong keaktifan serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Meskipun dilakukan sambil bermain, siswa tetap melaksanakan aktivitas jasmani yang berkontribusi dalam menjaga kebugaran tubuh. Salah satu definisi kebugaran atau *fitnes* menurut *Committee on Exercise dari American Heart Association*, adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa kelelahan, sedangkan definisi Kebugaran menurut Gustiawati, R (2019) adalah suatu kualitas kondisi fisik yang memungkinkan ssorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungannya secara total, berprestasi dan memiliki fisik yang sehat. Hal ini berarti mereka dapat menahan tekanan dari lingkungannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa energi untuk bermain.

Salah satu definisi kebugaran atau *fitnes* menurut *Committee on Exercise dari American Heart Association*, adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa kelelahan, sedangkan definisi Kebugaran menurut Gustiawati, R (2019) adalah suatu kualitas kondisi fisik yang memungkinkan ssorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungannya secara total, berprestasi dan memiliki fisik yang sehat. Hal ini berarti mereka dapat menahan tekanan dari lingkungannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa energi untuk bermain.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan untuk memperbaiki praktik pembelajaran di kelas melalui siklus tindakan yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi secara berulang. Penelitian ini bersifat partisipatif, kolaboratif, dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses serta hasil belajar siswa. Menurut **Kemmis dan McTaggart** (dalam Arikunto, 2015), penelitian tindakan kelas dilakukan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan praktis yang dihadapi guru dalam konteks pembelajaran.

Perencanaan mencakup perencanaan dan perencanaan umum atau rencana tindakan. Rencana umum mencakup identifikasi tempat penelitian, staf, metode pengajaran dan strategi,

alat pemantauan dan lainnya. Rencana aksi adalah prosedur, strategi yang dilakukan oleh para peneliti untuk mencapai tindakan atau perlakuan terhadap siswa. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti ataupun kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada 2 peneliti, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang memantau terjadinya Perubahan karena suatu tindakan, jika memungkinkan, ada juga teman-teman penting yang tidak peduli dengan proyek penelitian. Amati atau amati aktivitas sebagai proses dokumen tentang dampak tindakan dan memberikan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan telah dilakukan dengan hati-hati dan harus dirancang dengan baik. Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti atau kolaborator.

Dampak tindakan pada siswa menjadi penekanan pada penelitian. Reflecting adalah upaya penilaian diri yang penting oleh tim peneliti, kolaborator, dan peneliti. Refleksi dilakukan pada akhir siklus dan atas dasar ini, amandemen dilakukan pada rencana aksi dan merencanakan rencana tindakan baru yang akan dilakukan dalam siklus berikutnya. Empat tahap penelitian ini membentuk siklus. Setiap siklus berubah dari rencana ke refleksi. Jumlah siklus tergantung pada pertanyaan apakah itu perlu. Tindakan tersebut dianggap sebagai akhir ketika masalah masalah telah diselesaikan.

Tabel 1.1 Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase Target Pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus 2	
Hasil lari 600 Meter	40%	60%	80%	Lari dicatat dengan stopwatch

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menafsirkan informasi yang dikumpulkan dari responden. Alat ini dirancang dengan pola pengukuran yang seragam untuk memastikan konsistensi dalam pengumpulan data (Agustina, 2017). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan pindah kun dan menangkap penjajah dalam penjasorkes dengan penerapan alat bantu belajar (kun, spidol hitam, dan kapur).

- 1) Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah Perubahan dalam proses pembelajaran khususnya sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan Menangkap penjajah dari hasil pembelajaran siswa dengan tes balapan 600 m untuk meningkatkan bentuk fisiknya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengajarkan hasil yang tinggi tetapi hanya untuk proses pembelajaran. Pembelajaran disajikan dengan permainan yang menarik untuk meningkatkan hasilnya. Teknik pengumpulan data ini dalam pencarian pencarian di kelas (CAR) meliputi:

- 2) pengujian dan pengamatan.
 - a. Tes ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang hasil Kun Moving and Penangkapan Penjajah dengan mengeksekusi 600 M
 - b. Mengamati:
digunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang siswa dan guru dalam kegiatan pengajaran dan pembelajaran saat menerapkan bantuan (kun, penanda, kapur) sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah:
- 3) Alat uji yang digunakan adalah tes segar fisik dengan 600 m tes operasi yang sering disebut COCE 10 hingga 12 tahun. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran dan Hiburan Menteri Pendidikan dan Budaya Jakarta 2014 di atas meja tingkat baru.

Tabel 2.1. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun		
Putra : Lari 600 M		
No	Waktu	Kategori
1	< 2,19"	Nilai Istimewa
2	2,20 - 2,30"	Nilai Sangat Baik
3	2,31 - 2,45"	Nilai Baik
4	2,46 - 3,44"	Nilai Sedang
5	3,45 - 4,43"	Nilai Kurang
6	>4,44"	Nilai Sangat Kurang

Tabel 2.2. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun		
Putri : Lari 600 M		
No	Waktu	Kategori
1	< 2,31"	Nilai Istimewa
2	2,32 – 2,54"	Nilai Sangat Baik
3	2,55 – 3,28"	Nilai Baik
4	3,29 – 4,22"	Nilai Sedang
5	4,23 – 5,16"	Nilai Kurang
6	>5,17"	Nilai Sangat Kurang

Data yang diperoleh dari setiap kegiatan observasi selama pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan metode persentase untuk mengidentifikasi kecenderungan yang muncul dalam proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes lari 600m sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa Di Sekolah Dasar SD Negeri 2 Pojok Kecamatan Mojoroto Kota Kediri adalah sebagai berikut:

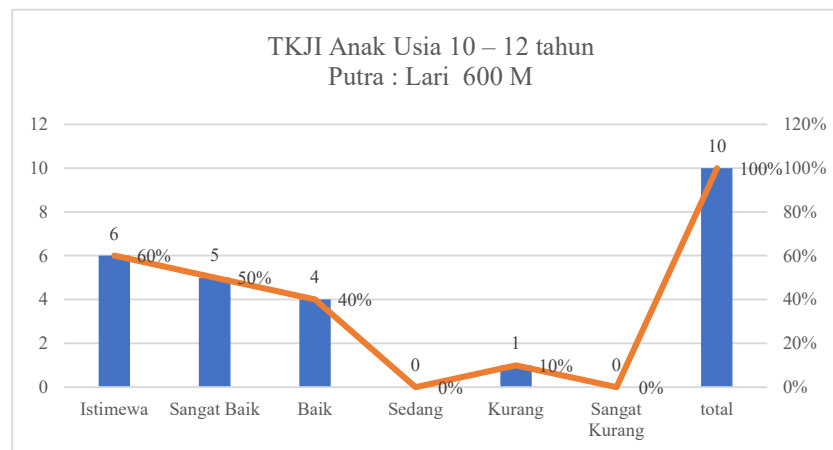
1. Kelompok Putra (Sebelum Pendekatan Menggunakan Permainan)

Hasil tes dilaksanakan tanggal 12 Februari 2025 (Jumlah siswa 16 anak)
Sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain:

Tabel 1.2 Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

TKJI Anak Usia 10 – 12 tahun			
Putra : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2.19 [”]	5	Istimewa
2	2.20 – 2.30 [”]	6	Sangat Baik
3	2.31 – 2.45 [”]	3	Baik
4	2.46 – 3.44 [”]	1	Sedang
5	3.45 – 4.43 [”]	1	Kurang
6	>4.44 [”]	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m Sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 1.2 Sebelum diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

2. Kelompok Putri (Sebelum Pendekatan Menggunakan Permainan)

Hasil tes dilaksanakan tanggal 12 Februari 2025 (Jumlah siswa 10 anak)
Sebelum diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain :

Tabel 2.2 Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

TKJI Anak Usia 10 – 12 tahun			
Putri : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2.31"	1	Istimewa
2	2.32 – 2.54"	1	Sangat Baik
3	2.55 – 3.28"	2	Baik
4	3.29 – 4.22"	4	Sedang
5	4.23 – 5.16"	2	Kurang
6	>5.17"	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m Sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 2.2 Sebelum diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

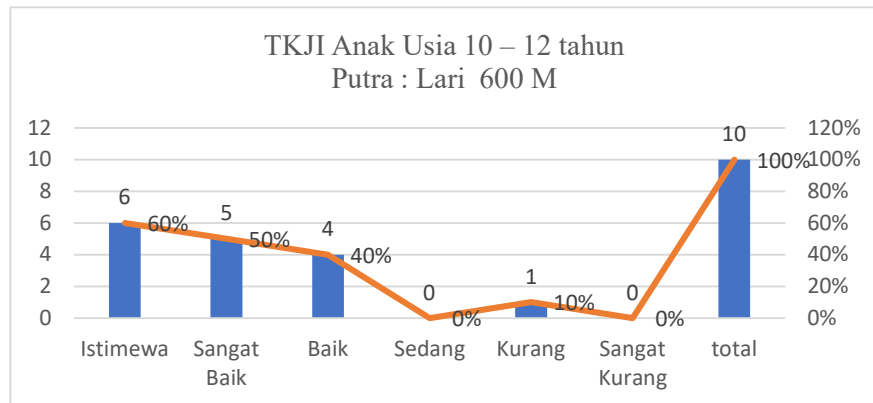
3. Kelompok Putra (Siklus I)

Hasil tes Siklus 1 dilaksanakan tanggal 19 Februari 2025 (Jumlah siswa 16 anak) Sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain :

Tabel 3.2 Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

TKJI Usia 10 – 12 tahun			
Putra : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2.19"	5	Istimewa
2	2.20 – 2.30"	6	Sangat Baik
3	2.31 – 2.45"	3	Baik
4	2.46 – 3.44"	1	Sedang
5	3.45 – 4.43"	1	Kurang
6	>4.44"	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 3.2 sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

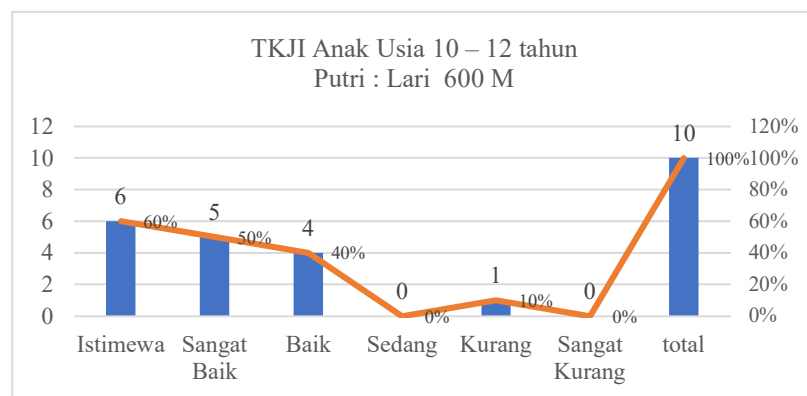
4. Kelompok Putri (Siklus I)

Hasil tes Siklus 1 dilaksanakan tanggal 19 Februari 2025 (Jumlah siswa 11 anak) Sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain :

Tabel 4.2 Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

TKJI Anak Usia 10 – 12 tahun			
Putri : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,31"	2	Istimewa
2	2,32 – 2,54"	1	Sangat Baik
3	2,55 – 3,28"	2	Baik
4	3,29 – 4,22"	3	Sedang
5	4,23 – 5,16"	2	Kurang
6	>5,17"	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 4.2 sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

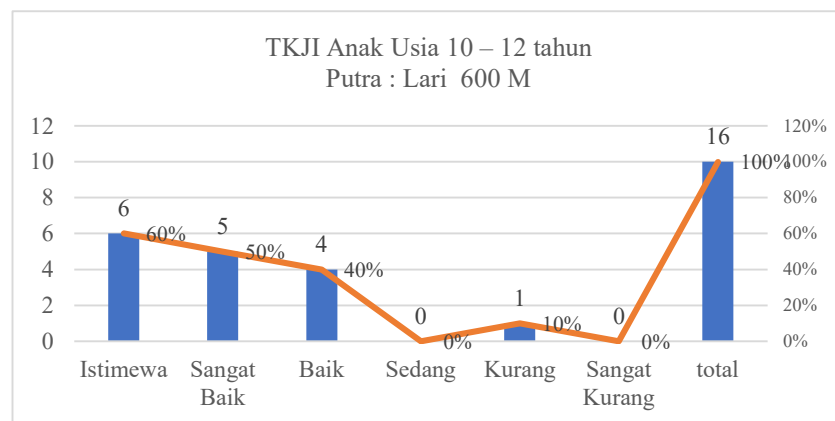
5. Kelompok Putra (Siklus II)

Hasil tes Siklus 2 dilaksanakan tanggal 26 Februari 2025 (Jumlah siswa 17 anak) Sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain :

Tabel 5.2 Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

TKJI Anak Usia 10 – 12 tahun			
Putra : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,19"	6	Istimewa
2	2,20 - 2,30"	5	Sangat Baik
3	2,31 - 2,45"	4	Baik
4	2,46 - 3,44"	0	Sedang
5	3,45 - 4,43"	1	Kurang
6	>4,44"	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 11.1 sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

6. Kelompok Putri (Siklus II)

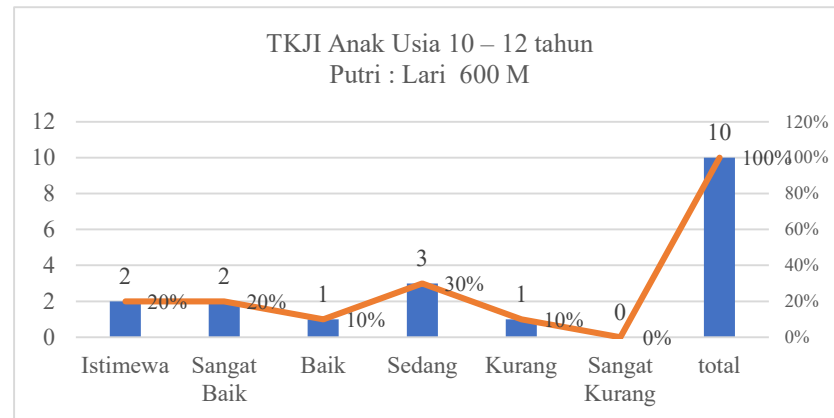
Hasil tes Siklus 2 dilaksanakan tanggal 12 Februari 2025 (Jumlah siswa 11 anak) Sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain:

Tabel 12. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

TKJI Anak Usia 10 – 12 tahun			
Putri : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,31"	2	Istimewa
2	2,32 – 2,54"	2	Sangat Baik

3	2,55 – 3,28"	1	Baik
4	3,29 – 4,22"	3	Sedang
5	4,23 – 5,16"	1	Kurang
6	>5,17"	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 12.1 sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Menurut hasil yang disebutkan di atas, ada perbedaan yang jelas. Aktif sebelum aksi tidak terjadi dengan pendekatan permainan banyak siswa dari Sekolah Dasar Sekolah Dasar 2Noroto di distrik Mojoroto, di Kota Kediri, cenderung pasif, tetapi beberapa anak memiliki potensi di bidang olahraga. Dengan menambahkan model pembelajaran dengan pendekatan permainan anak yang lebih termotivasi untuk memindahkan aktivitas fisik. Ini karena mereka dapat melakukan aktivitas fisik dalam permainan. Jika dalam siklus berikut dari setiap kegiatan, model pembelajaran dilakukan dengan pendekatan permainan dalam aspek lain, tentu saja, itu pasti akan lebih baik dan bermanfaat bagi guru dan siswa. Karena daya tahan siswa akan dipertahankan sehingga tingkat bentuk fisik juga akan meningkat.

Studi aksi di kelas dilakukan selama pendidikan jasmani dengan peralatan fisik fisik berkat pendekatan permainan kun dan penjahat kriminal yang dapat meningkatkan bentuk fisik siswa, aktivitas siswa, stimulasi siswa dan suasana kelas akan lebih baik,

Tabel 13. Hasil tes lari 600 m siswa- siswi kelas VI Di Sekolah Dasar SD Negeri 2 Pojok Kecamatan Mojoroto Kota Kediri

Nilai	Siklus I (19 Februari 2025)		Siklus II (26 Februari 2025)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Tercepat	2,15"	2,27"	2,12"	2,17"
Paling lambat	3,80"	3,90"	3,71"	3,27"

sehingga tujuan pembelajaran mudah. Pemberian permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjajah ini sebagai variasi dari pembelajaran kebugaran jasmani, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran kebugaran jasmani, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah peningkatan kebugaran jasmani melalui tes lari 600 m. Hasil tes lari 600 m sebelum, dan sesudah diadakan pembelajaran melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjajah pada bulan Februari tahun ajaran 2024/2025 sebagai berikut :

Berdasarkan tabel di atas, perbandingan antara pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan permainan dan tanpa pendekatan permainan dapat dilihat. Tabel tersebut menunjukkan hasil tes untuk tanggal 19 Februari 2025 setelah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan, di mana hasil siklus I untuk siswa putra meningkat menjadi 2,15", sedangkan untuk siswa putri meningkat menjadi 2,21". Pada tanggal 26 Februari 2025, hasil pada Siklus II menunjukkan siswa putra meningkat menjadi 2,12" dan siswa putri meningkat menjadi 2,17". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam menguasai materi terkait pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjajah dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI di Sekolah Dasar SD Negeri 2 Pojok Kecamatan Mojoroto Kota Kediri dengan tes lari 600 m. Pembelajaran pendidikan jasmani pada dasarnya tidak hanya berfokus pada nilai, tetapi yang terpenting adalah proses belajar yang berlangsung. Dalam proses pembelajaran ini, guru perlu membuat siswa bersemangat, bahagia, dan terlibat aktif, agar kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pengajaran dan hasil yang diraih oleh siswa, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kebugaran fisik melalui pendekatan permainan telah berhasil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berbagai faktor dapat berpengaruh pada tingkat kebugaran fisik seseorang, salah satunya adalah melalui aktivitas fisik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dapat dimanfaatkan sebagai aktivitas siswa dalam usaha mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik. Dalam proses pendidikan jasmani, sangat penting untuk memiliki model-model, variasi, dan inovasi pembelajaran. Oleh karena itu, guru dan pelatih olahraga sebaiknya mampu menciptakan model-model pembelajaran serta memodifikasi proses pembelajaran atau pelatihan, salah satunya dengan pendekatan model pembelajaran berbasis permainan.

Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan kebugaran fisik individu. Wicaksono (2019) Untuk meraih seluruh sasaran

dari pendidikan jasmani, diperlukan peran guru yang inovatif dalam menyusun proses pembelajaran penjas, sehingga kendala dalam proses pembelajaran penjas dapat dikurangi. Hambatan yang biasa dihadapi dalam proses belajar penjas adalah rendahnya minat siswa, kondisi lingkungan belajar yang tidak memadai, serta masalah ketersediaan fasilitas dan infrastruktur di sekolah. Pengajar yang memiliki kreativitas tinggi akan menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, serta memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Demikian pula, jika guru memiliki kreativitas yang kurang baik, maka tujuan pembelajaran penjas tidak akan tercapai.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agustina, T. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Agung, Iskandar . 2012. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru*. Jakarta: Bestari Buana Murni.
- Darmawan I. 2017. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas*. JIP. Vol.7 No. 2:143-154.
- Donald, H. (2017). *Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.566>
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2019). *Developmental Physical Education for All Children*. Human Kinetics.
- Gustiawati, R (2019). *Pengembangan Pendekatan Evaluasi The Most Significant Change Technique Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 18 No 2
- Hidayat, A. S. (2015). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 154– 159.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemdikbudristek.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge
- Paramitha, S.T, Anggara, L.E.(2018). *Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga JPJO* 3 (1) (2018) 41-51.
- Siedentop, D. (2022). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*.
- Wicaksono, G. H. (2019). *Kreativitas Guru Penjas Terhadap Proses Pembelajaran Penjas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Sekecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen 2018*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 5(2), 95-100. 2011).