



UPAYA MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS XII-2 SMA NEGERI 7 KEDIRI

Prasetyo Utomo¹, Budiman Agung Pratam², Miftahkodin³

¹prasetyau10@gmail.com, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²agung10@unp.kediri.co.id, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³miftahkodin.kediri@gmail.com, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstract. *Physical Education is a learning process through physical activities that is designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge, healthy living behaviors, active, sportsmanship, and emotional intelligence. The learning experiences presented will help students understand why humans move and how to do safe, efficient and effective movements. This study aims the existence of a problem-action planaction-evaluation and reflection action. The subjects used were all students of KELAS XII-2 SMA Negeri 7Kediri in the 2024/2025 academic year as many as 32 students. Based on the results of the study it can be concluded that: (1) The results of this study indicate that with the learning model with the approach to play in learning there is an impact of changes in motivation and at the same time a student's physical fitness level. This is because they can learn while playing. With this activity students' cognitive, affective and psychomotor abilities can develop*

Keywords: *Efforts to Improve Physical Fitness through Play Approach in Physical Education Learning.*

Abstrak. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana adanya masalah-rencana tindakan-pelaksanaan tindakan evaluasi dan refleksi. Subyek yang digunakan adalah seluruh siswa KELAS XII-2 SMA Negeri 7 Kediri tahun pelajaran 2024/2025 sebanyak 32 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : (1) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran ada dampak perubahan motivasi dan sekaligus tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan karena mereka dapat belajar sambil bermain. Dengan kegiatan ini pula kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa dapat berkembang

Kata kunci: Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani

merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan 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. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan pendidikan metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum Merdeka untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMA, usia 16 – 18 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan

pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XII-2 SMAN 7 Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025.

METODE

Penelitian tindakan kelompok atau penelitian tindakan kelas menggambarkan penelitian ini. “Penelitian tindakan kelas adalah kajian tentang kegiatan pembelajaran yang berupa kegiatan kelas yang sengaja diselenggarakan,” Suharsimi Arikunto (2008: 3). Sebagai metode pemecahan masalah, penelitian tindakan kelas (PTK) melibatkan keterlibatan dalam kegiatan tertentu dan kemudian mengomentari hasil dari tindakan tersebut. Berdasarkan dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa PTK adalah penelitian yang dilakukan di kelas dengan subjek tertentu untuk menyelesaikan permasalahan di dalam proses pembelajaran dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri dari 4 tindakan yaitu, perencanaan (planning), tindakan (action), pengamatan (observation), dan refleksi (reflection). Kualitas subjek penelitian dapat ditingkatkan melalui penggunaan metode bermain dalam penelitian ini.

Subjek dalam penelitian adalah siswa siswi kelas XII-2 SMA Negeri 7 KEDIRI tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 17 siswa dan 15 siswi. Teknik pengambilan data yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini berisi 5 butir tes. Kelima butir tes tersebut merupakan satu kesatuan yang harus dilalui secara keseluruhan untuk menilai kondisi fisik seseorang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes Kesegaran jasmani untuk anak usia 16-18 tahun. Ada 5

komponen tes yang digunakan dalam mengambil data yaitu, (1) lari 30 meter atau Sprint, (2) gantung sikuk tekuk atau Pull Up, (3) baring duduk atau Sit Up, (4) lompat tegak atau Vertical Jump, (5) lari 600 meter.

Tabel 1. Lari 30 Meter

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd-5,5 detik	sd-5,8 detik	5
2	5,6-6,1 detik	5,9-6,6 detik	4
3	6,2-6,9 detik	6,7-7,8 detik	3
4	7,0-8,6 detik	7,9-9,2 detik	2
5	8,7 detik-dst	9,3 detik-dst	1

Tabel 2. Gantung Sikuk

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22-39 detik	18-32 detik	4
3	9-21 detik	9-17 detik	3
4	3-8 detik	3-8 detik	2
5	0-2 detik	Detik	1

Tabel 3. Baring Duduk

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13-16	11-14	4
3	7-12	4-10	3
4	2-6	2-3	2
5	0-1	0-1	1

Tabel 4. Loncat Tegak

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30-37	29-37	4
3	22-29	22-28	3
4	13-21	13-21	2
5	Dibawah 13	Dibawah 13	1

Tabel 5. Lari 600 Meter

No	PUTRA	PUTRI	Nilai
1	sd-2,39	sd-2,53	5
2	2,40-3,00	2,54-3,23	4
3	3,01-3,45 detik	3,24-4,08 detik	3
4	3,46-4,48 detik	4,00-5,30 detik	2
5	4,49-dst	5,04 dst	1

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif dan kuantitatif untuk menentukan klasifikasi tingkat Kesegaran jasmani digunakan norma tes Kesegaran jasmani Indonesia.

Tabel 6 Klasifikasi Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	21-25	Baik Sekali (BS)
2	17-21	Baik (B)
3	13-17	Sedang (S)
4	9-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

HASIL

Pelaksanaan tes Kesegaran jasmani pada siswa yang berjumlah 32 Siswa. Sebelum melakukan test siswa diberikan pemanasan terlebih dahulu, setelah itu siswa diberikan pengarahan mengenai test yang akan dilaksanakan dan diberikan motivasi agar siswa serius dalam melakukan test. Untuk mempermudah pengambilan data maka peneliti dibantu oleh guru penjas dan siswa dipanggil menurut nomor urut absen yang sudah dibuat sebelumnya kemudian semua petugas bersiap-siap untuk memulai tes. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh dan jarak yang diraih siswa tersebut. Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan tabel klasifikasi kesegaran jasmani. Hasil tes kesegaran jasmani sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa kelas XII-2 SMA NEGERI 7 Kediri adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Prasiklus

No	Nama Siswa	Tes					Nilai	Klasifikasi
		Lari 30 Meter	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 600 m		
1	A1	3	3	4	2	2	14	SEDANG
2	A2	3	3	3	4	2	15	SEDANG
3	A3	3	2	3	2	1	11	KURANG
4	A4	3	2	3	3	2	13	KURANG
5	A5	3	2	3	3	2	13	KURANG
6	A6	3	3	3	3	1	13	KURANG
7	A7	3	3	3	2	2	13	KURANG
8	A8	3	2	3	2	1	11	KURANG
9	A9	2	3	3	3	2	13	KURANG

10	A10	3	3	3	3	2	14	SEDANG
11	B1	3	3	3	3	2	14	SEDANG
12	B2	4	3	4	4	3	18	BAIK
13	B3	4	3	3	3	1	14	SEDANG
14	B4	3	2	3	2	2	13	KURANG
15	B5	3	3	3	2	1	11	KURANG
16	B6	3	3	3	2	2	13	KURANG
17	B7	4	2	3	2	1	12	KURANG
18	B8	3	3	3	3	1	13	KURANG
19	B9	3	3	3	4	2	14	SEDANG
20	B10	3	3	3	2	1	11	KURANG
21	C1	3	3	3	2	1	12	KURANG
22	C2	3	3	3	2	1	12	KURANG
23	C3	3	3	3	3	1	13	KURANG
24	C4	3	3	3	3	1	13	KURANG
25	C5	3	3	3	3	1	13	KURANG
26	C6	3	3	4	3	2	14	SEDANG
27	C7	3	3	3	3	1	13	KURANG
28	C8	3	2	3	2	1	11	KURANG
29	C9	3	3	4	3	1	14	SEDANG
30	C10	2	3	3	2	1	11	KURANG
31	D1	2	3	3	3	1	12	KURANG
32	D2	3	4	2	2	3	14	SEDANG
Nilai Terendah				11				
Nilai Tertinggi				18				
Nilai Rata-Rata Kelas				13,0				
Jumlah Siswa Sangat Baik				0 (0%)				
Jumlah Siswa Baik				1 (2%)				
Jumlah Siswa Sedang				9 (29%)				
Jumlah Siswa Kurang				22 (69%)				
Jumlah Siswa Sangat Kurang				0 (0%)				
Jumlah				32 (100%)				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil tes Kesegaran jasmani prasiklus mencapai 13,0, nilai tertinggi 18 dan nilai terendah 11. Persentase peserta didik yang sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), yang baik sebanyak siswa 1 siswa (1%), yang sedang sebanyak 9 siswa (29%), yang kurang sebanyak 22 siswa (69%) dan yang sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 7. Tes Siklus I

No	Nama Siswa	Tes					Nilai	Klasifikasi
		Lari 30 m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 600 m		
1	A1	5	4	4	4	2	19	BAIK
2	A2	4	4	3	4	3	18	BAIK
3	A3	3	3	3	3	3	15	SEDANG
4	A4	4	4	3	4	3	18	BAIK
5	A5	5	3	3	3	2	16	SEDANG
6	A6	3	3	3	3	2	14	SEDANG
7	A7	4	3	3	3	2	15	SEDANG
8	A8	4	3	3	5	2	16	SEDANG
9	A9	4	4	3	3	3	14	SEDANG
10	A10	4	4	3	3	2	17	BAIK
11	B1	5	4	3	3	3	18	BAIK
12	B2	5	3	4	4	4	20	BAIK
13	B3	4	3	3	3	1	14	SEDANG
14	B4	3	3	3	3	2	14	SEDANG
15	B5	3	3	3	2	1	12	KURANG
16	B6	3	3	3	3	3	15	SEDANG
17	B7	4	3	3	2	3	15	SEDANG
18	B8	4	4	3	3	2	15	SEDANG
19	B9	4	3	3	4	3	18	BAIK
20	B10	3	4	3	2	3	14	SEDANG
21	C1	4	3	4	3	3	18	BAIK
22	C2	3	3	3	3	3	15	SEDANG
23	C3	3	3	3	3	2	14	SEDANG
24	C4	3	4	3	3	1	14	SEDANG
25	C5	5	5	3	3	3	18	BAIK
26	C6	5	5	4	2	4	20	BAIK
27	C7	4	4	4	3	3	19	BAIK
28	C8	4	4	3	3	4	18	BAIK
29	C9	5	3	4	3	4	20	BAIK
30	C10	5	5	4	2	1	17	BAIK
31	C1	3	4	4	2	2	15	SEDANG
32	C2	4	3	5	5	2	19	BAIK
Nilai Terendah				12				
Nilai Tertinggi				20				
Nilai Rata-Rata Kelas				16,3				
Jumlah Siswa Sangat Baik				0 (0%)				
Jumlah Siswa Baik				14 (42%)				
Jumlah Siswa Sedang				17 (57%)				
Jumlah Siswa Kurang				1 (1%)				
Jumlah Siswa Sangat Kurang				0 (0%)				
Jumlah				32 (100%)				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil nilai tes siklus I mencapai 16,3, nilai tertinggi 20 dan terendah 12. Persentase peserta didik yang sangat

baik sebanyak 0 siswa (0%), yang baik sebanyak 14 siswa (42%), yang sedang sebanyak 17 siswa (57%), yang kurang sebanyak 1 siswa (1%) dan yang sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%).

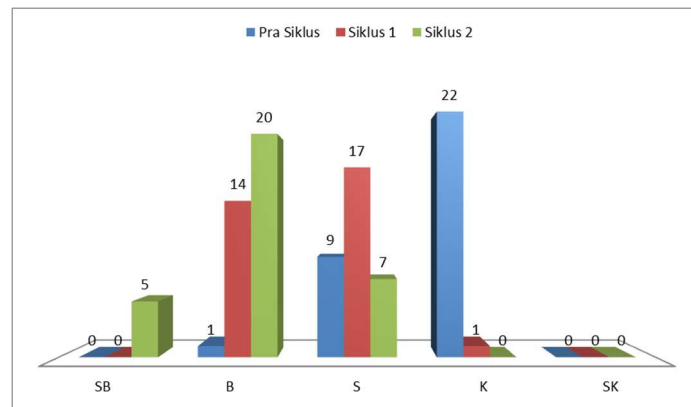
Tabel 8. Tes Siklus II

No	Nama Siswa	Tes					Nilai	Klasifikasi
		Lari 30 m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 600 m		
1	A1	5	4	4	4	4	21	SANGAT BAIK
2	A2	4	4	4	4	3	19	BAIK
3	A3	4	4	3	3	4	18	BAIK
4	A4	4	4	4	4	3	19	BAIK
5	A5	5	4	4	3	3	19	BAIK
6	A6	5	3	3	3	3	18	BAIK
7	A7	5	3	3	3	4	18	BAIK
8	A8	4	4	3	5	3	18	BAIK
9	A9	5	4	3	3	4	19	BAIK
10	A10	4	4	3	3	3	17	BAIK
11	B1	5	4	4	3	3	18	BAIK
12	B2	5	5	4	4	5	23	SANGAT BAIK
13	B3	4	3	3	3	4	18	BAIK
14	B4	4	4	3	3	4	18	BAIK
15	B5	5	4	3	2	3	17	BAIK
16	B6	3	3	4	3	3	16	SEDANG
17	B7	4	4	3	3	3	17	BAIK
18	B8	5	4	3	3	3	18	BAIK
19	B9	5	4	4	4	5	21	SANGAT BAIK
20	B10	3	4	3	3	3	16	SEDANG
21	C1	4	4	4	3	4	20	BAIK
22	C2	4	3	3	3	3	16	SEDANG
23	C3	5	4	3	3	4	19	BAIK
24	C4	3	3	3	3	3	16	SEDANG
25	C5	5	4	3	3	4	19	BAIK
26	C6	5	5	4	3	4	22	SANGAT BAIK
27	C7	4	5	4	3	4	20	BAIK
28	C8	4	4	4	3	4	18	BAIK
29	C9	5	5	4	4	5	23	SANGAT BAIK
30	C10	5	4	4	5	4	22	SANGAT BAIK
31	D1	3	4	4	5	5	21	SANGAT BAIK

32	D2	3	4	3	4	3	17	BAIK
Nilai Terendah				16				
Nilai Tertinggi				23				
Nilai Rata-Rata Kelas				18,7				
Jumlah Siswa Sangat Baik				5 (14%)				
Jumlah Siswa Baik				20 (62%)				
Jumlah Siswa Sedang				7 (24%)				
Jumlah Siswa Kurang				0 (0%)				
Jumlah Siswa Sangat Kurang				0 (0%)				
Jumlah				32 (100%)				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil Kesegaran jasmani siklus II mencapai 18,7, nilai tertinggi 23 dan terendah 16. Presentase peserta didik yang sangat baik sebanyak 5 siswa (14%), yang baik sebanyak 20 siswa (62%), yang sedang sebanyak 7 siswa (24%), yang kurang sebanyak 0 siswa (0%) dan yang sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%).

Dari tabel di atas dilihat adanya peningkatan kesegaran jasmani siswa, ini dilihat dari tahap prasiklus, test siklus I dan test siklus II pada presentase dan klasifikasi kesegaran jasmani siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan tindakan yaitu dengan pendekatan bermain. Dalam kegiatan sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak siswa yang cenderung pasif dan mudah mengalami kelelahan, akan tetapi setelah diberikan dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain siswa lebih termotivasi dan semangat untuk beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena siswa lebih senang melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada penelitian berikutnya pada setiap siklus-siklusnya dibuat kegiatan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain akan lebih baik dan menguntungkan, baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan hal tersebut stamina siswa akan tetap terjaga sehingga tingkat Kesegaran jasmaninya akan lebih meningkat.



Gambar 2. Hasil Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Keterangan :

Test 1 = Test sebelum diadakan pembelajaran (prasiklus)

Test 2 = sesudah diadakan pembelajaran (test setelah siklus I) dan

Test 3 = Test setelah siklus II

SB = Sangat baik

B = Baik

S = Sedang

K = Kurang

SK = Sangat Kurang

Tabel 10.Statistik

Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
Mean	13,03	Mean	16,31	Mean	18,66
Standard Error	0,27	Standard	0,42	Standard	0,36
Median	13,00	Median	16,00	Median	18,00
Mode	13,00	Mode	18,00	Mode	18,00
Standard Deviation	1,45	Standard Deviation	2,25	Standard Deviation	1,93
Sample Variance	2,11	Sample Variance	5,08	Sample Variance	3,73
Kurtosis	3,82	Kurtosis	-1,15	Kurtosis	0,23
Skewness	1,14	Skewness	0,15	Skewness	0,75
Range	7,00	Range	8,00	Range	7,00
Minimum	11,00	Minimum	12,00	Minimum	16,00
Maximum	18,00	Maximum	20,00	Maximum	23,00
Sum	378,00	Sum	473,00	Sum	541,00
Count	29,00	Count	29,00	Count	29,00

PEMBAHASAN

a. Pra Siklus

Dalam kegiatan siklus yang pertama penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

i. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya : berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kiri bergantian, berlari kecil sambil melompat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

ii. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun dalam Pra siklus penulis melaksanakan kegiatan bentengan.

Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana : berupa lapangan seluas lapangan basket. Sarana : bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis, dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan bentengan lainnya, hanya saja pada bentengan ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis, atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol, atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang, pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah

team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

iii. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

b. Siklus I

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada pra siklus, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan di dalam ruangan. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan ataupun dalam ruangan.

Dalam kegiatan pemanasan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan sambil bergerak dan juga sambil bernyanyi. Kemudian dalam kegiatan inti kita berikan contoh-contoh gerakan sambil mereka menirukan dan biarkan mereka mengikuti sambil bernyanyi. Untuk itu kita pilih kaset-kaset yang lirik dan lagunya disukai oleh anak-anak. Setelah itu dibuat kelompok- kelompok, biarkan mereka untuk bermain dan berkreasi menciptakan gerakan-gerakan sesuai dengan ide dan gagasan mereka.

c. Siklus II

Pada siklus I kita cobakan jenis kegiatan aktivitas jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa yaitu atletik pada nomor lempar lembing. Pada kegiatan inipun kita berlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Pada saat pemanasan kita gunakan bola tenis dengna jumlah yang cukup. Secara berkelompok ataupun berpasangan biarkan mereka bermain lempar tangkap sambil main kucing-kucingan. Selama kegiatan pemanasan yang penting mereka melakukan gerakan ada unsur lari, lempar tangkap baik itu berpasangan maupun kelompok.

Pada kegiatan inti mereka tidak langsung menggunakan lembing. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tetapi kita arahkan untuk lemparannya sudah menggunakan teknik lemparan lembing. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain. Kalau sebagian besar teknik lemparan sudah benar kita lombakan untuk melempar lebih jauh. Bagi yang mereka lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain.

Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik lemparan biasa dengan teknik lemparan lempar lembing baru kita kenalkan dengan lembing yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, tetapi untuk faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pembelajaran menggunakan model pendekatan bermain berjalan baik sesuai yang diharapkan. Pada tahap prasiklus masih ada peserta didik yang belum mencapai klasifikasi baik sebanyak 32 siswa (95%) dan siswa yang mencapai target klasifikasi baik hanya 1 siswa saja (3%). Sehingga akan diperbaiki pada siklus I dengan menggunakan model pendekatan bermain berupa permainan yang diberikan oleh peneliti. Indikator target persentase klasifikasi baik tes Kesegaran jasmani adalah (68%-100%). Persentase nilai pelaksanaan tes Kesegaran jasmani pada siklus I adalah (41%) kurang, jadi belum mencapai target klasifikasi baik. Pada siklus II memperoleh persentase nilai (76%) baik dan sudah mencapai target klasifikasi baik kesegaran jasmani.

Penggunaan model pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil kesegaran jasmani pada siswa kelas XII-2 SMA Negeri 7 Kediri tahun ajaran 2024/2025. Pada prasiklus persentase nilai rata-rata hasil tes Kesegaran jasmani bernilai (1%) kurang, sedangkan pada siklus I dengan persentase nilai (41%) kurang dan pada siklus II dengan persentase nilai (76%) baik dengan indikator target klasifikasi baik tes Kesegaran jasmani (68%-100%).

REFERENSI

Jurnal:

Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMA/MA, Jakarta : Depdiknas.

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

J. Mata Kupan, 2002, Teori Bermain, Jakarta : Universitas Terbuka

Ngalim Purwanto. M, 2003, Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik, Bandung : Remaja

Rosdakarya.

Winata Putra Udin, 1994, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Universitas Terbuka

Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas untuk guru*. Cetakan Keempat. Bandung: Yrama Widya.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Usia 13- 15 Tahun*. . Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.

Isyani, I., & Esser, B. (2017). Pengaruh Latihan Model Bermain Terhadap Kemampuan Melempar Bola dalam Permainan Bocce pada Anak Tunagrahita. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2).

Rima Febrianti. 2010. *Kontribusi Metode Bermain Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP PGRI Petanahan Kabupaten Kebumen Tahun 2009*. Skripsi. Semarang. FIK. Unnes. Rio Wakhid. (2023). The Influence of Traditional Sports Invitation on Interest in Learning Physical Education Junior High School Students in Jayapura City. *Journal of Physical Education*, 12(2), 187–193. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Sesfa'o, A. (2018). *Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya)*. *Jurnal Wahana Pendidikan*. 5(3).

Winnick, J. P & Short, F. X (2014). *The Brockport Physical Test Manual*. 2nd Ed Champaign, IL: Human Kinetics

Arma Abdoellah, 1981. *Buku olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Gie, The Liang. 1985. *Cara Belajar Yang Efisien*. Gajah Mada University Press. Yogyakarta.

Hardini, Isriani dan Dewi Puspitasari. 2012. *Strategi Pembelajaran Terpadu (Teori, konsep dan Implementasinya)*. Familia, Yogyakarta.

Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.

Mata Kupan. J, 2002. *Teori Bermain*, Jakarta: Universitas Terbuka, Jakarta.

Moedjiono dan Moh. Dimyati. 1992/1993. *Strategi Belajar Mengajar*. DEPDIKBUD, Jakarta.

Moedjiono dan Moh. Dimyati. 1992/1993. *Strategi Belajar Mengajar*. DEPDIKBUD, Jakarta.

Nawawi. H. 1993. *Pengantar Metodologi Pendidikan Kualitatif*. PT. Bumi Aksara, Jakarta.

Slameto. 2003. *Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Sugiono, 2009. Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R&D. Penerbit CV. Alfabeta, Bandung.*
- Warsita, Bambang. 2008. Teknologi Pembelajaran, Landasan dan Aplikasinya. Rineka Cipta, Jakarta.*
- Winata Putra & Rosita, 1998. Belajar Efektif Penjasorkes. Rajawali Press, Jakarta*
- Yudha M. Saputra, 2000. Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Jakarta*