

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Bambang Wijanarko¹, Hari Mukti SW², Muhammad Dion³, Rehan Budiarto⁴, Dwi Adiyana BK⁵, Wahyu Sholichatun⁶, Intan Sari Rachmawati⁷

Universitas Sebelas Maret; Indonesia
tu.fkip@unit.uns.ac.id

Article history Submitted: 2024/03/01; Revised: 2024/05/01; Accepted: 2024/06/14

Abstract

This research aims first to identify student activities through the use of traditional games to improve fitness in class VIII B SMP N 2 Surakarta. The second objective is to evaluate the results of traditional games in an effort to improve the fitness of students in the same class. The method used in this research is Classroom Action Research (PTK) based on the Kemmis and McTaggart model, which consists of two cycles with stages of planning, implementation, observation and reflection. The research instrument used was a student fitness test using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 12-16 years. The research results showed an increase in student learning completeness from cycle I to cycle II, with the percentage increasing from 31.25% to 84.375%. The use of traditional games has also been proven to provide positive results in increasing student fitness, which is reflected in the increase in student success rates from cycle to cycle. Thus, the conclusion can be drawn that the use of traditional games is effective in increasing students' fitness in learning PJOK, especially on the topic of physical fitness.

Keywords

Activities, Physical Fitness, Traditional Games



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

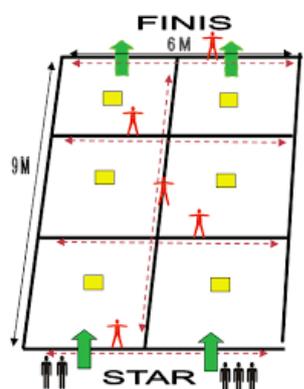
Pendidikan merupakan dasar bagi manusia dalam menentukan perkembangan di dalam sebuah kehidupan. Menurut Umar Tirtahardja dan S. L. La Sulo (2008: 163) pendidikan yaitu manusia yang memiliki sejumlah kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman. Kurikulum pendidikan nasional terdapat salah satu mata pelajaran yang termuat yaitu pendidikan jasmani dengan salah satu materi yaitu adalah kebugaran jasmani. PJOK merupakan proses pembelajaran jasmani melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, serta peningkatakn dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik (Tapo,2019).

Proses pembelajaran khususnya pada siswa kelas VIII B SMP N 2 SURAKARTA, yang menjadi keterbatasan siswa dalam penguasaan pembelajaran materi peningkatan kebugaran jasmani adalah peserta didik masih belum bisa aktif dalam mengikuti pembelajaran ini. Jenis Latihan yang monoton dan kurang sesuai dengan karakteristik siswa usia SMP masih menjadi faktor penyebab kurangnya antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK kebugaran yang diberikan oleh peserta didik. Oleh karena itu perlu adanya perubahan atau inovasi baru dalam proses pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani agar peserta didik antusias dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Dalam pembelajaran kebugaran ini juga harus disesuaikan dengan perkembangan fisik peserta didik dan emosional peserta didik. Latihan fisik yang diberikan hendaknya didesain lebih menarik dan bervariasi dengan tuntutan kinerja fisik yang sesuai dengan usia SMP. Salah satu Langkah atau inovasi pembelajaran yang mampu mengatasi permasalahan di atas dengan menggunakan pembelajaran yang berbasis permainan tradisional.

Olahraga tradisional merupakan warisan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia. Menurut Ardiwinata (2006) berpendapat bahwa olahraga tradisional memiliki dua unsur olahraga yang artinya mengolah tubuh sedangkan tradisional adalah berkembang dari beberapa generasi yang memiliki kebiasaan atau kebiasaan budaya dari suatu bangsa secara menyeluruh. Dalam permainan tradisional tidak hanya melestarikan budaya kuno atau budaya dahulu namun juga secara tidak sadar meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan tradisional dengan berbagai macam seperti hadang, beteng-betengan, lompat tali, permainan engklek, dll juga meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dll. Hal ini bisa dibuktikan dengan adanya gerakan-gerakan dalam permainan tradisional yang mengarah pada keterampilan motoric kasar dan gerakan yang mempunyai pengaruh terhadap kebugaran tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alternatif bentuk latihan dan aktivitas belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK terkhusus pada materi latihan kebugaran jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran fisik (Tapo & Bile, 2020). Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta.

Secara umum manfaat media dalam pembelajaran adalah memperlancar interaksi guru dan peserta didik, dengan maksud membantu peserta didik belajar secara optimal (Apri Nuryanto, 2012: 2). Menurut Husdarta (2011: 180) dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit akan menjadi

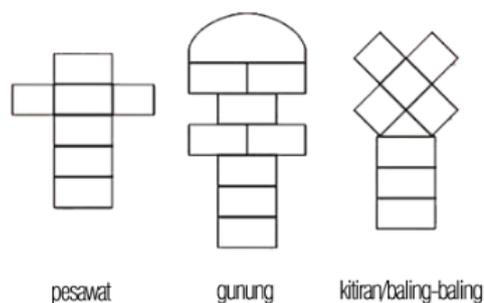
lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan makna dari apa yang diberikan. Media merupakan perantara yang digunakan untuk mengatur dalam proses pembelajaran peserta didik dan isi pembelajaran. Menurut Dini Rosdiani (2012: 71) media pembelajaran adalah segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong peserta didik belajar secara cepat, tepat, benar dan tidak terjadi verbalisme. Proses pembelajaran pada siswa kelas VIII B SMP N 2 SURAKARTA yang mengalami keterbatasan berkaitan dengan hasil belajar dalam materi aktivitas kebugaran jasmani. Maka salah satu upaya yang dilakukan adalah menggunakan permainan tradisional seperti gobak sodor, betengan, lompat tali, engklek, dll.



Gambar 3. Permainan tradisional gobak sodor (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Gobak sodor terbagi menjadi dua kata yaitu “gobak” dan “sodor”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “gobak” memiliki arti yakni ‘permainan tradisional yang menggunakan lapangan berbentuk segi empat yang berpetak-petak, dimana setiap garisnya dijaga oleh penjaga, pihak yang hendak masuk harus melewati garis dan jika mereka terkena sentuhan oleh penjaga, mereka harus berganti menjadi penjaga.

Sementara kata “sodor” memiliki arti ‘menyodorkan’. Dalam hal ini, yang harus disodorkan adalah tubuh dan tangan kita supaya dapat menyentuh pihak lawan yang hendak mencoba melewati garis. Permainan tradisional ini mampu melatih kecepatan, kelincahan dan ketangkasan peserta didik, yang mana itu merupakan beberapa komponen kebugaran jasmani.



Gambar 4. Permainan tradisional engklek (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Engklek adalah permainan tradisional anak-anak yang dimainkan di atas bidang berupa gambar delapan kotak dan satu gambar gunung. Gambar sebagai bidang permainan tersebut dibuat di lantai, jalanan, tanah lapang, dan tempat datar lainnya. Penyebutan engklek tidak lain karena permainan harus melompat dengan satu kaki.

permainan tradisional engklek dapat melatih kemampuan anak membaca gerak tubuh, menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan dan kelincahan anak dalam permainan, meningkatkan kemampuan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi yang baik, melepaskan emosi anak dan melatih anak belajar berkelompok.

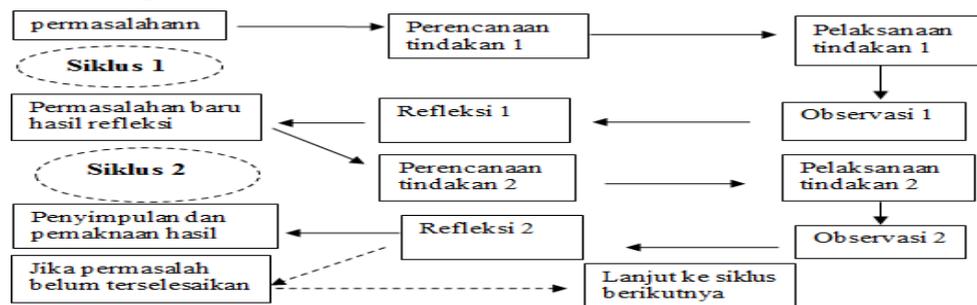
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional sederhana yang di miliki bangsa kita juga bukan lah sembarang mainan biasa yang hanya bertujuan untuk bersenang-senang tapi juga untuk melatih diri.

Penerapan akan dilakukan sesuai dengan tujuan belajar yang akan dicapai berdasarkan dari hasil belajar dengan menggunakan media bantu. Maka dari itu, peneliti membuat sebuah rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sudah diatur sedemikian rupa guna mencapai tujuan dan hasil dari pembelajaran yang diinginkan. Berdasarkan permainan tradisional yang digunakan pada pelaksanaan pembelajaran tersebut berdasarkan harapan peneliti untuk memaksimalkan hasil belajar peserta didik dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan pembelajaran menggunakan permainan tradisional dalam materi aktivitas kebugaran jasmani. Untuk mengetahui peningkatan peserta didik materi aktivitas kebugaran jasmani diukur atau dievaluasi berdasarkan rubrik penilaian tes kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa item tes, selanjutnya pada hasil tes tersebut dianalisis dengan uji statistika melalui perbandingan setiap siklus hasil belajar yang ditampilkan, setelah membandingkan dari hasil setiap siklus maka dapat disimpulkan hasil yang didapatkan dalam bentuk persentase peningkatan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan melakukan penelitian berkaitan dengan upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan tradisional kelas VIII B SMP N 2 Surakarta. Hal ini dilakukan karena hasil belajar yang ditunjukkan pada observasi pembelajaran siswa belum dapat mengoptimalkan isi materi yang diberikan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Hadari Nawawi (2012: 67), berpendapat bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Dengan kata lain, metode deskriptif ini digunakan untuk memecahkan permasalahan penelitian dengan cara menggambarkan atau memaparkan objek penelitian berdasarkan hasil



Gambar 4 Siklus penelitian tindakan kelas
(Sumber : Winja Sanjaya, 2011 : 56).

di mana penelitian berlangsung. Untuk Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Menurut Suyadi (2012: 3), “penelitian tindakan kelas merupakan pencermatan dalam bentuk tindakan terhadap kegiatan belajar yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan”. Adapun desain penelitian di uraikan pada gambar 4 sebagai berikut.

Penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan melalui 2 siklus untuk melihat dan meningkatkan kemampuan sikap lilin dalam senam lantai dengan menggunakan media bantu. Siklus 1 berupa perencanaan pada perencanaan tindakan ada beberapa macam kegiatan yang perlu dipersiapkan antara lain: (1) menetapkan pokok bahasan, (2) membuat RPP, (3) menyiapkan materi pembelajaran, (4) menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, (5) menyiapkan model pembelajaran yang akan diterapkan. Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023-2024 tepatnya mulai dari bulan April 2024 dengan kolaborasi bersama Bapak Hari Mukti SW sebagai guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK).

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjaskes berlangsung yang diberikan oleh Bapak Hari Mukti SW sebagai guru mata pelajaran PJOK di Sekolah tersebut. Dari hasil observasi dan test kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII B, maka dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII B SMP N 2 Surakarta.

Refleksi berdasarkan hasil observasi dilakukan yaitu dengan melihat kelemahan dan kekurangan pada pembelajaran di siklus I. Kekurangan yang muncul akan diperbaiki pada siklus selanjutnya.

Siklus 2 berupa perencanaan Pada perencanaan tindakan ada beberapa macam kegiatan yang perlu dipersiapkan antara lain: (1) menetapkan pokok bahasan, (2) membuat RPP, (3) menyiapkan materi pembelajaran, (4) menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, (5) menyiapkan model pembelajaran yang akan diterapkan. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023-2024 tepatnya pada bulan April 2024 dengan kolaborasi bersama Bapak Hari Mukti SW sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani.

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjaskes berlangsung yang diberikan oleh Bapak Hari Mukti SW sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah tersebut. Dari hasil observasi dan test kemampuan sikap lilin dalam senam lantai dengan menggunakan media bantu maka dapat dilihat tingkat keberhasilan atau tidaknya terhadap siswa melakukan sikap lilin.

Refleksi hasil observasi dilakukan yaitu dengan melihat kelemahan dan kekurangan pada pembelajaran di siklus II. Kekurangan yang muncul akan diperbaiki pada siklus selanjutnya. Jika kegiatan sudah mencapai titik jenuh maka siklus dapat dihentikan.

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP N 2 Surakarta yang berjumlah 32 siswa. Pengambilan subjek penelitian dilihat berdasarkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani yang dicapai oleh siswa kelas VIII B SMP N 2 Surakarta yang berada di bawah rata-rata sehingga kelas tersebut akan menjadi subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun alat dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan norma penilaian TKJI, tes akan dilakukan dengan menggunakan instrumen tes yang diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 50 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
J.. < 7.2 dtk	J.. > 19 kali	J.. > 41 kali	J.. > 73	J.. < 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
J.. > 9.6 dtk	J.. < 9 kali	J.. < 21 kali	J.. < 50	J.. > 5.12 mnt	Kurang

Tabel 1. Instrument Penilaian TKJI siswa Putra SMP

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 50 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 m	Klasifikasi Nilai
J.. < 8.4 dtk	J.. > 41 kali	J.. > 28 kali	J.. > 50	J.. < 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
.. > 13.4 dtk	J.. < 10 kali	J.. < 10 kali	J.. < 31	J.. > 5.58 mnt	Kurang

Tabel 2. Instrument Penilaian TKJI siswa Putri SMP

Metode analisa data yang digunakan adalah analisa deskriptif dan peningkatan hasil belajar dari setiap siklus dengan perhitungan data. Menurut Ridwan dan Akdon (2005: 28-32) rumus rata-rata hasil belajar, frekuensi yang didapatkan, nilai tertinggi dan nilai terendah, adapun rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata hasil belajar adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post Rate} - \text{Base Rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

Adapun persentase pencapaian ketuntasan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus menurut Imas Kurniasih dan Berlin Sani (2014: 43), dengan Persentase pencapaian ketuntasan sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Frekuensi pencapaian}}{\text{Jumlah Data}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Secara sistematis penyajian data dalam penelitian diperoleh dari 32 siswa kelas VIII B SMPN 2 Surakarta berkaitan dengan hasil belajar materi Aktivitas Kebugaran Jasmani. Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan dalam penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Tahapan Penilaian	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata
Prasiklus	32	45.35	77.89	59.87
Siklus 1	32	55.45	85.78	72.73
Siklus 2	32	65.43	93.88	81.68

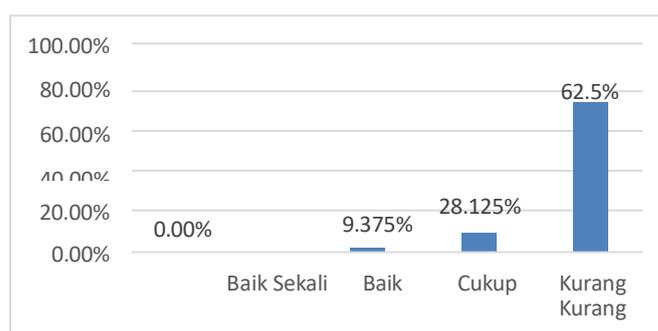
Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel 2 nilai hasil belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII B SMP N 2 Surakarta yang terdiri dari 32 sampel maka diperoleh nilai untuk prasiklus nilai terendah 45.35, nilai tertinggi 77.89, hasil rata-rata 59.87. Untuk siklus 1 nilai terendah 55.45, nilai tertinggi 85.78 hasil rata-rata 72.73. Untuk siklus 2 nilai terendah 65.43, nilai tertinggi 93.88, hasil rata-rata 81.68.

Analisis persentase prasiklus hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani yang didapatkan pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Surakarta yang terdiri dari 32 siswa disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Prasiklus Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	0	0.00%
84-80	Baik	Tuntas	0	0.00%
79-75	Cukup	Tuntas	3	9.375%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	9	28.125%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	20	62.5%
	Jumlah		32	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 1. Persentase Persentase Prasiklus Hasil Belajar Sikap Lilin Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Berdasarkan data pada tabel 3 dan grafik 1 diperoleh katagori cukup adalah 9.375% dengan frekuensi 3 siswa. Katagori kurang adalah 28.125% dengan frekuensi 9 siswa. Katagori kurang sekali adalah 62.5% dengan frekuensi 20 siswa.

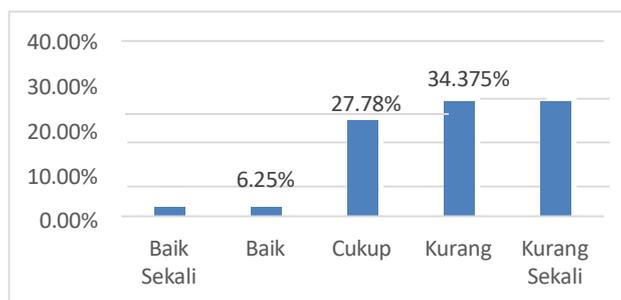
Analisis persentase siklus 1 yang dilakukan dengan perlakuan berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Maka didapatkan nilai hasil belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII B SMP N 2 Surakarta yang terdiri dari 32 siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Persentase Siklus 1 Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Tabel 4. Persentase Siklus 1 Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	2	6.25%
84-80	Baik	Tuntas	2	6.25%
79-75	Cukup	Tuntas	6	18.75%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	11	34.375%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	11	34.375%
	Jumlah		32	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 2. Persentase Persentase Siklus 1 Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Berdasarkan data pada tabel 4 dan grafik 2 diperoleh kategori baik sekali adalah 6.25% dengan frekuensi 2 siswa. Kategori baik adalah 6.25% dengan frekuensi 2 siswa. Katagori cukup adalah 18.75% dengan frekuensi 6 siswa. Katagori kurang adalah 34.375% dengan frekuensi 11 siswa. Katagori kurang sekali adalah 34.375% dengan frekuensi 11 siswa.

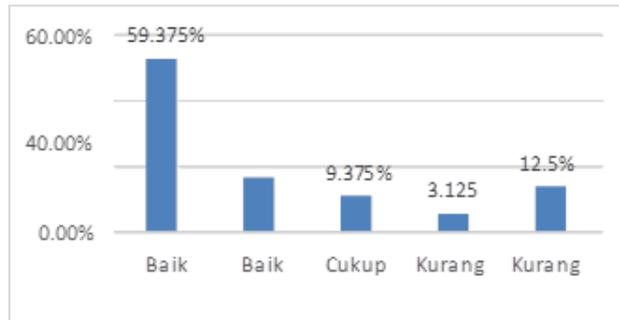
Analisis persentase siklus 2 yang dilakukan dengan perlakuan berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Maka didapatkan nilai hasil belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII B SMP N 2 Surakarta yang terdiri dari 32 siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Persentase Siklus 2 Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMPN 2 Surakarta

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	19	59.375%
84-80	Baik	Tuntas	5	15.625%

79-75	Cukup	Tuntas	3	9.375%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	1	3.125%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	4	12.5%
	Jumlah		32	100%

Berdasarkan data pada tabel 5 maka digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Grafik 3. Persentase Persentase Siklus 1 Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Surakarta

Berdasarkan data pada tabel 5 dan grafik 3 diperoleh katagori baik sekali adalah 59.375% dengan frekuensi 19 siswa. Katagori baik adalah 15.625% dengan frekuensi 5 siswa. Katagori cukup adalah 9.375% dengan frekuensi 3 siswa. Katagori kurang adalah 3.125% dengan frekuensi 1 siswa. Katagori kurang sekali adalah 12.5% dengan frekuensi 4 siswa.

Hasil analisis data yang didapatkan berdasarkan peningkatan yang terjadi antar siklus yang diberikan diuraikan adalah berikut:

Tabel 6. Hasil Persentase Peningkatan Antar Siklus

Uraian	Persentase Perhitungan
Prasiklus dan siklus 1	21.47%
Prasiklus dan siklus 2	32.42%
Siklus 1 dan Siklus 2	12.30%

Berdasarkan tabel 6 maka didapatkan hasil peningkatan antar siklus adalah pada prasiklus ke siklus 1 adalah 21.47%, prasiklus ke siklus 2 adalah 32.42% dan siklus 1 ke siklus 2 adalah 12.30%. Selanjutnya hasil ketuntasan yang diperoleh dari tiap siklusnya diuraikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Persentase Ketuntasan Tiap Siklus

Uraian	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa
Prasiklus	9.375%	3
Siklus 1	31.25%	10

Siklus 2	84.375%	27
----------	---------	----

Berdasarkan tabel 7 maka didapatkan hasil ketuntasan siswa pada prasiklus adalah 9.375% dengan jumlah 3 siswa, siklus 1 adalah 31.25% dengan 10 siswa dan siklus 2 adalah 84.375% dengan 27 siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan kemampuan hasil belajar senam lantai yaitu materi Aktivitas Kebugaran Jasmani didapatkan berdasarkan hasil ketuntasan siswa yaitu secara keseluruhan adalah 84.375% dengan 27 siswa.

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan, dilihat dari proses pembelajaran, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil, siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran, dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung malas dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti materi, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus 1 adalah pembelajaran melalui penggunaan permainan tradisional dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut sehingga terbentuk proses latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa tidak ada kesulitan yang tinggi untuk mengikuti pembelajaran. Kendala yang dihadapi guru dan siswa melalui permainan tradisional ini adalah ada seorang siswa yang tidak bisa mengikuti pembelajaran karena kakinya sedang sakit akibat terkilir dan ada siswa lain yang tidak masuk karena sakit dan mengikuti kegiatan organisasi.

Rencana perbaikan berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus 1 maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain: agar siswa lebih aktif dan tertarik untuk mengeksplor permainan tradisional di Indonesia sebagai sarana latihan peningkatan kebugaran jasmani pada kegiatan pembelajaran tersebut. Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya.

Selanjutnya pada siklus 2 keberhasilan guru dan siswa pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan mereka mampu memperoleh hasil yang cukup memuaskan.

Terjadinya peningkatan hasil pembelajaran pada pelaksanaan penelitian ini salah satunya disebabkan penggunaan media pembelajaran. Ada beberapa cara yang dapat

dilakukan oleh guru atau institusi sekolah dalam menggunakan media pembelajaran untuk memfasilitasi proses belajar siswa yaitu: (1) memanfaatkan media yang sudah tersedia; (2) memodifikasi dan memproduksi media sesuai dengan keperluan; (3) membeli media pembelajaran dari sumber komersial. Hal penting yang perlu diperhatikan dalam mengadakan fasilitas media pembelajaran adalah memastikan bahwa media yang digunakan dapat memfasilitasi siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran atau kompetensi yang diharapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian yang dilakukan adalah deskripsi data penelitian yaitu nilai hasil belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII B SMPN 2 Surakarta yang terdiri dari 32 subjek maka diperoleh nilai untuk prasiklus nilai terendah 45.35, nilai tertinggi 77.89, hasil rata-rata 55.35. Untuk siklus 1 nilai terendah 55.45, nilai tertinggi 85.78 hasil rata-rata 72.73. Untuk siklus 2 nilai terendah 65.43, nilai tertinggi 93.88, hasil rata-rata 82.68. Secara keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan kemampuan hasil belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani yaitu dengan Tes kebugaran jasmani didapatkan berdasarkan hasil ketuntasan siswa yaitu secara keseluruhan adalah 80.55% dengan 32 siswa dengan kriteria sedang.

Saran

Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian yang ada adalah siswa diharapkan untuk selalu aktif dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya materi Aktivitas Kebugaran Jasmani agar isi pembelajaran yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Diharapkan guru penjas untuk menginovasikan isi pembelajaran yang diberikan dengan mengaplikasikan media pembelajaran yang sesuai agar mengoptimalkan tujuan pembelajaran. Diharapkan sekolah untuk mendukung pemenuhan sarana dan prasarana pembelajaran agar dapat menunjang isi pembelajaran yang disampaikan berkaitan dengan pencapaian tujuan belajar.

RUJUKAN

- Hariyantho. (2013). Upaya Meningkatkan Keterampilan Belajar Lempar Cakram Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Batu Buil Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi. Skripsi. Pontianak : Universitas Tanjungpura.
- Husdarta. (2011). Menejemen pendidikan. Bandung : Alfabeta.
- Kurniasih, Imas dan Berlin, Sani. (2014). Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Kata Pena.
- Nawawi, Hadari. (2012). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta : Gadjah Mada University press.
- Nuryanto, Apri (2012). Media Pembelajaran. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Panggabean, P dan Hidayat, Imam. (1979). Senam dan Metodik. Jakarta : Sinar Hudaya.
- Riduwan dan Akdon. (2007). Rumus dan Aplikasi Statistika. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rosdiani, Dini. (2012). Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, Wina. (2011). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Prenada Media Group.
- Suyadi. (2012). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS). Yogyakarta : Andi Offset.
- Tirtarahardja, Umar dan S. L. La, Sulo. (2008). Pengantar pendidikan. Jakarta: Rineka Ciptan.
- Wahyuni, Sri dan Sutarmin. (2012). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Solo : Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.