



Antonius Rahayaan¹
 Rio Wakhid Hujjatul
 Islam²
 Andi Syaiful³

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 3B DI SD NEGERI 2 ABEPURA TAHUN AJARAN 2023/2024

Abstrak

Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 3 SD Negeri 2 Abepura, dengan rumusan masalah: (1) Bagaimana pelaksanaan pembelajaran menggunakan model pendekatan bermain pada siswa kelas 3 B di SD Negeri 2 Abepura tahun pelajaran 2023/2024? (2) Apakah penggunaan model pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani pada siswa kelas 3 B di SD Negeri 2 Abepura tahun pelajaran 2023/2024?. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas 3 SD 2 Negeri 2 Abepura. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini terdiri dari dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 3B SD Negeri 2 Abepura berjumlah 29 peserta didik yang terdiri dari 15 peserta didik laki-laki dan 14 peserta didik perempuan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian dan pembahasan: (1) Peserta didik menunjukkan semangat yang tinggi dan keterlibatan secara aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, (2) Adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas 3B SD Negeri 2 Abepura, dengan klasifikasi baik di siklus I sebesar 41% sebanyak 12 siswa dari 29 siswa dan meningkat di siklus ke II sebesar 76% sebanyak 22 siswa dari 29 siswa. Berdasarkan hasil dan data penelitian tersebut maka disimpulkan bahwa adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas 3 SD Negeri 2 Abepura.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pendekatan Bermain, Pendidikan Jasmani

Abstract

Efforts to Improve Physical Fitness Through the Play Approach in 3rd Grade Students of SD Negeri 2 Abepura, with the formulation of the problem: (1) How is the implementation of learning using the play approach model in class 3 B students at SD Negeri 2 Abepura in the 2023/2024 school year? (2) Can the use of the play approach model improve the results of physical fitness in class 3 B students at SD Negeri 2 Abepura in the 2023/2024 school year?. This study aims to improve physical fitness through a play approach in 3rd grade students of SD 2 Negeri 2 Abepura. This research uses the method of classroom action research (PTK). This study consisted of two cycles, each cycle consisting of two meetings. The subjects in this study were students of class 3B SD Negeri 2 Abepura totalling 29 students consisting of 15 male students and 14 female students. Data analysis techniques using descriptive statistics with the percentage formula. Research results and discussion: (1) Students show high enthusiasm and active involvement in following the learning process, (2) There is an increase in physical fitness through the play approach in class 3B SD Negeri 2 Abepura students, with a good classification in cycle I of 41% as many as 12 students out of 29 students and increased in cycle II by 76% as many as 22 students out of 29 students. Based on the results and data of the study, it is concluded that there is an increase in physical fitness through the play approach in 3rd grade students of SD Negeri 2 Abepura.

Keywords: Physical Fitness, Play Approach, Physical Education

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih
 email: santtorahayaan@gmail.com, rio.ramadani91@gmail.com

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah komponen yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya masih banyak anak-anak yang terlalu pasif dan sibuk dengan tugas sekolah, yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bersantai, yang mudah mual atau mengantuk serta cepat mengalami kelelahan, semuanya berkontribusi terhadap kebugaran fisik anak yang diperkuat dengan hasil tes awal yang sangat rendah. Dengan permasalahan tersebut penulis melakukan penelitian menggunakan model pendekatan bermain dengan judul Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas 3B Di SD Negeri 2 Abepura Tahun Ajaran 2023/2024. Siswa sekolah dasar (SD) merupakan tahap awal perkembangan siswa menuju proses pematangan maka dengan itu pendidik hendaknya menciptakan peserta didik yang sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk membantu siswa menjadi lebih bugar secara jasmani untuk mengikuti kegiatan belajar dengan baik setiap hari, yang tentunya membutuhkan tenaga dan pikiran. Dengan kebugaran yang baik, siswa dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

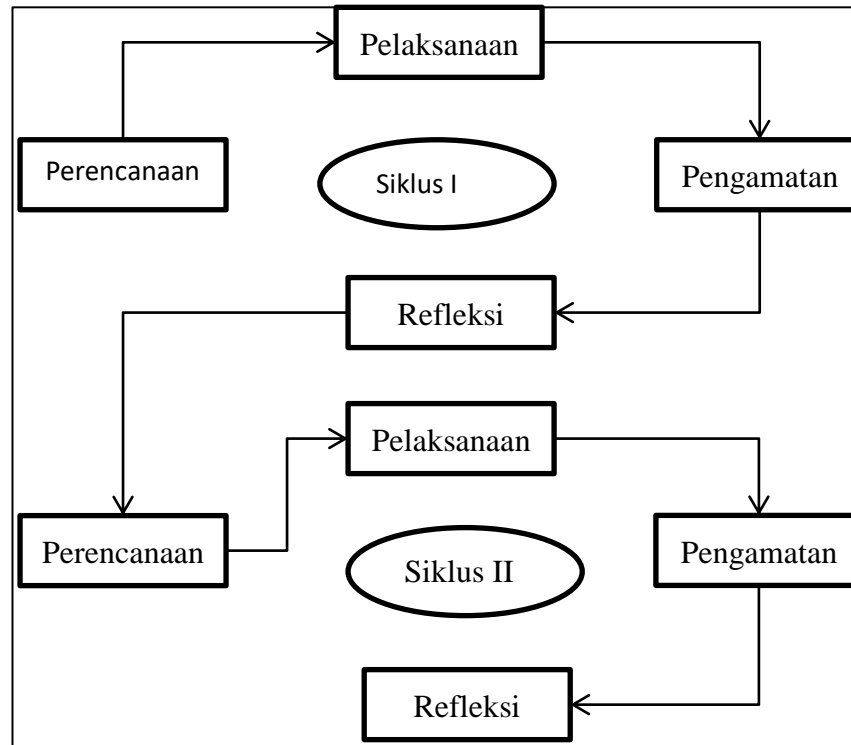
Menurut Dinata (2004:10), "Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah namun tetap memiliki energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Sementara itu, Irianto (2005:2),"Kesehatan jasmani merupakan tanda kemampuan menyelesaikan tugas sehari-hari secara efektif dan bebas stress, sehingga dapat menikmati waktu luang meski dalam kondisi kelelahan yang biasa". Oleh karena itu, setiap orang harus sehat secara fisik agar dapat bekerja dengan sukses dan efisien tanpa merasa lelah. Selanjutnya menurut Barrow(2013), "Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas manusia, dimana banyak tujuan pendidikan yang dicapai melalui aktivitas otot yang kuat, yang meliputi olahraga, permainan, senam, dan tari. Oleh karena itu siswa harus kuat secara fisik dan mental agar tidak terlalu kelelahan. Kebugaran jasmani menurut Dwiyoogo & Sulistyorini (2004: 10), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas santai dan melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa rasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan latihan otot tertentu, dimana kecepatan dan daya tahan merupakan syarat utama. Andi Septiono (2006) "Mengidentifikasi empat tujuan dasar olahraga. Pertama dan terpenting, untuk hiburan dan kesenangan (rekreasi). Kedua, untuk kurikulum (pendidikan). Ketiga, di turnamen dan kejuaraan (prestasi). Keempat, untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang (rehabilitasi)". Sedangkan kebugaran jasmani didefinisikan oleh para ahli olahraga sebagai keseluruhan kemampuan fungsional seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan sukses dan sedikit atau tanpa kelelahan (Depdikbud, 1992:9).

Pendidikan bermain adalah jenis pendidikan jasmani yang dapat diajarkan di semua tingkat pendidikan, namun jumlah dan format pendekatan bermain harus dimodifikasi agar sesuai dengan persyaratan kurikuler tertentu (Rio Wakhid, 2023). Selain itu, pertimbangan harus diberikan pada usia, perkembangan fisik, dan tingkat pengetahuan setiap individu. Dengan kemampuan terbaiknya, pengajar PJOK harus memastikan bahwa anak buahnya selalu terpacu untuk melaksanakan tanggung jawabnya dan berperan sebagai fasilitator dalam proses belajar mengajar di kelas. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), salah satu dari sekian banyak tes kebugaran jasmani yang terstandar dan sesuai usia, dapat digunakan untuk menilai kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 6-9 tahun (Kemendiknas. 2010: 1), kebugaran jasmani adalah keadaan terhubung dengan kapasitas dan kemampuan untuk berfungsi seefektif dan seefisien mungkin. Bermain adalah suatu metode belajar bagaimana menyesuaikan diri dengan keadaan berbeda. Anak-anak mendapatkan pengetahuan tentang fitur dan atribut mainan yang mereka mainkan melalui permainan. Bermain tanpa pemahaman memungkinkan anak-anak melakukan aktivitas yang membantu organ tubuhnya berkembang lebih lancar secara keseluruhan. Selain makan, minum, dan tidur, anak-anak kini juga perlu bermain (Soemitro, 1992: 2).

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. Model penelitian tindakan kelas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kemendikbud (2019 : 30). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan minimal 2 (dua) siklus, satu siklus minimal 2 kali pertemuan. Adapun siklus penelitian tindakan kelas sebagai berikut :



Gambar 1. Siklus penelitian tindakan

Subjek dalam penelitian adalah siswa siswi kelas 3B SD Negeri 2 Abepura tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 29 orang yang terdiri dari 16 siswa dan 13 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 kebugaran jasmani untuk anak usia 9-10 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 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 kebugaran jasmani digunakan norma tes kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 5 Klasifikasi Kebugaran 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 DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada siswa yang berjumlah 29 orang. 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 kebugaran jasmani. Hasil tes kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa kelas 3B SD Negeri 2 Abepura adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Prasiklus

No	Nama Siswa	Tes					Nilai	Klasifikasi
		Lari 30	Pull	Sit	Vertical	Lari		

		meter	Up	Up	Jump	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
Nilai Terendah				11				
Nilai Tertinggi				18				
Nilai Rata-Rata Kelas				13,0				
Jumlah Siswa Sangat Baik				0 (0%)				
Jumlah Siswa Baik				1 (3%)				
Jumlah Siswa Sedang				8 (28%)				
Jumlah Siswa Kurang				20 (69%)				
Jumlah Siswa Sangat Kurang				0 (0%)				
Jumlah				29 (100%)				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil tes kebugaran 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 1 siswa (3%), yang sedang sebanyak 8 siswa (28%), yang kurang sebanyak 20 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
Nilai Terendah				12				
Nilai Tertinggi				20				
Nilai Rata-Rata Kelas				16,3				
Jumlah Siswa Sangat Baik				0 (0%)				
Jumlah Siswa Baik				12 (41%)				
Jumlah Siswa Sedang				16 (55%)				
Jumlah Siswa Kurang				1 (3%)				
Jumlah Siswa Sangat Kurang				0 (0%)				
Jumlah				29 (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 12 siswa (41%), yang sedang sebanyak 16 siswa (55%), yang kurang sebanyak 1 siswa (3%) dan yang sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%).

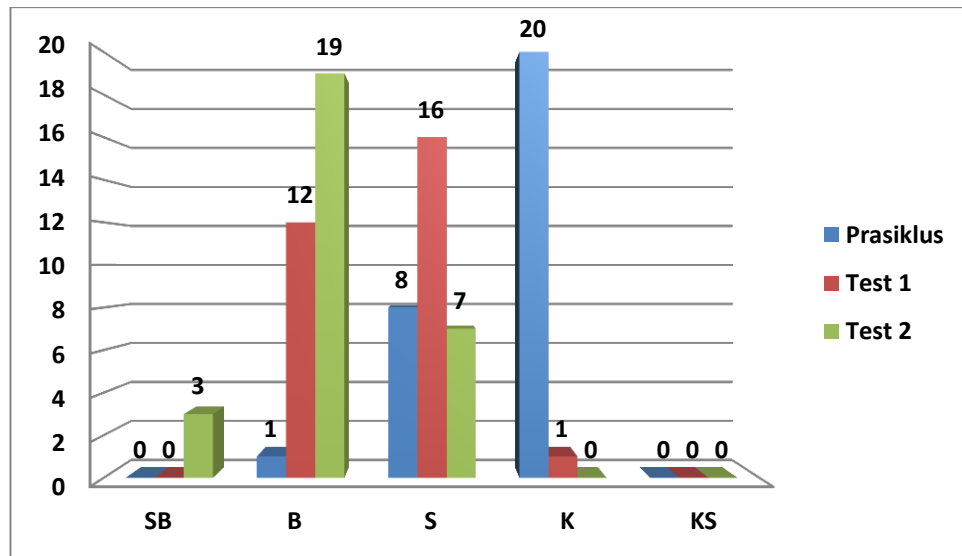
Tabel 8. Tes Siklus II

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
Nilai Terendah				16				
Nilai Tertinggi				23				
Nilai Rata-Rata Kelas				18,7				
Jumlah Siswa Sangat Baik				3 (10%)				
Jumlah Siswa Baik				19 (66%)				
Jumlah Siswa Sedang				7 (24%)				
Jumlah Siswa Kurang				0 (0%)				
Jumlah Siswa Sangat Kurang				0 (0%)				
Jumlah				29 (100%)				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil kebugaran jasmani siklus II mencapai 18,7, nilai tertinggi 23 dan terendah 16. Presentase peserta didik yang sangat baik sebanyak 3 siswa (10%), yang baik sebanyak 19 siswa (66%), 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 kebugaran jasmani siswa, ini dilihat dari tahap prasiklus, test siklus I dan test siklus II pada presentase dan klasifikasi kebugaran 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 kebugaran 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 Error	0,42	Standard Error	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

SIMPULAN

Pelaksanaan pembelajaran menggunakan model pendekatan bermain berjalan baik sesuai yang diharapkan. Pada tahap prasiklus masih ada peserta didik yang belum mencapai klasifikasi baik

sebanyak 28 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 kebugaran jasmani adalah (68%-100%). Persentase nilai pelaksanaan tes kebugaran 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 kebugaran jasmani.

Penggunaan model pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani pada siswa kelas 3 SD Negeri 2 Abepura tahun ajaran 2023/2024. Pada prasiklus persentase nilai rata-rata hasil tes kebugaran 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 kebugaran jasmani (68%-100%).

DAFTAR PUSTAKA

- 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