

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PADA SISWA KELAS VIII SMP LABSCHOOL UNESA 3**

Sholla Fista Primadha¹, Nanik Indahwati², Sigra Santika Satria Dhani³

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Pendidikan Profesi Guru,
Lembaga Pendidikan Dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya

² Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

³Tenaga Pengajar SMP Lab School Universitas Negeri Surabaya 3

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

madhaprima@gmail.com

ABSTRAK

Melihat kenyataan yang terjadi di SMP LABSCHOOL UNESA 3. Peneliti menyimpulkan bahwa kebugaran siswa kelas VIII B dirasa kurang karena proses pembelajaran yang kurang menarik dan menyenangkan. Sehingga siswa kurang aktif mengikuti dan akhirnya kebugaran jasmani mereka rendah. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah salah satu mata pelajaran wajib di sekolah mulai tingkat SD sampai tingkat SMA yang pelaksanaannya harus memperlakukan siswa secara individu dengan memperhatikan masalah yang dihadapi. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 yang berjumlah 38 siswa dengan 20 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Kelas VIII-B merupakan kelas unggulan yang kalau dilihat dari kemampuan akademisnya mereka mempunyai rata-rata yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II, dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani (VO2Max) siswa baik proses maupun hasil dari tes. Data awal telah diambil mendapat rata-rata VO2Max 25,7 dengan persentase 50% hanya 19 siswa dari 38 siswa yang kebugarannya baik. Oleh karena itu, peneliti mengambil langkah penelitian dengan menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan akhirnya kebugaran jasmaninya pun dapat meningkat.

Kata Kunci: Siklus, Kemampuan Akademis

Article History

Received: September 2024

Reviewed: September 2024

Published September 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under
a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ABSTRACT

Looking at the reality of what happened at UNESA 3rd LABSCHOOL SMP. Researchers concluded that the fitness of class VIII B students was felt to be lacking because the learning process was less interesting and enjoyable. So students are less active and ultimately their physical fitness is low. Health and recreation physical education is one of the mandatory subjects in schools from elementary school to high school level, the implementation of which must treat students individually by paying attention to the problems they face. This research was conducted on students in class VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3, totaling 38 students with 20 male students and 18 female students. Class VIII-B is a superior class which, if seen from their academic abilities, has a better average than the other classes. Based on the results of implementing actions in cycle I and cycle II, it can be stated that there has been a good increase in students' physical fitness (VO2Max). process and results of the test. Initial data has been taken to get an average VO2Max of 25.7 with a percentage of 50%, only 19 students out of 38 students had good fitness. Therefore, researchers took research steps by implementing a play approach in the learning process. So that it can increase students' fitness in participating in the learning process and ultimately their physical fitness can also increase.

Keywords: Cycle, Academic Ability

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah salah satu mata pelajaran wajib di sekolah mulai tingkat SD sampai tingkat SMA yang pelaksanaannya harus memperlakukan siswa secara individu dengan memperhatikan masalah yang dihadapi. Mengingat bahwa kegiatan jasmani berintikan gerak, maka hal tersebut mempunyai arti penting bagi penyaluran dorongan bergerak. Disamping itu efektifitas pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan oleh siswa.

Secara terminology cakupan pendidikan jasmani sangat luas sehingga banyak pakar yang memberikan perumusan sudut pandangnya masing-masing. Menurut Pangrazi dan Duer (dalam Samsudin, 2008 : 2) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya (Sadoso 1989: 9). Salah satu sasaran evaluasi pendidikan jasmani

yang tercantum dalam PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, Permendiknas No. 23 Tahun 2006 Standar Kompetensi Lulusan adalah kebugaran jasmani.

Melihat kenyataan yang terjadi di SMP LABSCHOOL UNESA 3. Peneliti menyimpulkan bahwa kebugaran siswa kelas VIII B dirasa kurang karena proses pembelajaran yang kurang menarik dan menyenangkan. Sehingga siswa kurang aktif mengikuti dan akhirnya kebugaran jasmani mereka rendah. dari data awal telah diambil mendapat rata-rata VO2Max 25,7 dengan pesentasi 50% hanya 19 siswa dari 38 siswa yang kebugarannya baik Oleh karena itu, peneliti mengambil langkah penelitian dengan menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran. Sehingga dapat meningkatkan Kebugaran siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan akhirnya kebugaran jasmaninya pun dapat meningkat.

Akhirnya peneliti mempunyai inisiatif untuk menerapkan pembelajaran yang lebih menarik dan variatif. Pembelajaran yang dianggap menarik dan variatif tersebut yaitu pembelajaran melalui pendekatan bermain. Melalui pendekatan bermain diharapkan siswa lebih bersungguh-sungguh mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

METODE PENELITIAN

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 yang berjumlah 38 siswa dengan 20 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Kelas VIII-B merupakan kelas unggulan yang kalau dilihat dari kemampuan akademisnya mereka mempunyai rata-rata yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya, mereka juga relatif lebih baik dari kelas yang lain. Akan tetapi, data hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa kelas VIII-B merupakan kelas dengan rata-rata kebugaran jasmani paling rendah diantara kelas yang lainnya. Disamping hasil tes kebugaran jasmaninya paling rendah, anak-anak dikelas tersebut pada saat mengikuti kegiatan dalam pembelajaran juga kurang antusias.

Siklus Penelitian

Siklus penelitian tindakan kelas yang yang digunakan mengacu pada model yang di kemukakan oleh kurt lewin yang mana konsep penelitian ini terdiri dari empat komponen, yakni (a) planning (perencanaan) (b) acting (tindakan) (c) observing (pengamatan), dan (d) reflecting (refleksi) (Mu'alimin & Cahyadi, 2014).

Siklus 1

1. Perencanaan

Dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh guru olahraga VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 Bapak Sigra Santika sebagai narasumber sekaligus pembimbing dan lima orang teman sejawat yang juga melaksanakan PPL di VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 bernama Safina,Santi,Reza,Rifki dan Zaky sebagai observer sekaligus membantu peneliti. Untuk pelaksanaan penelitian ada beberapa persiapan yang perlu di lakukan antara lain:

- Menyiapkan sarana dan prasarana seperti bola voli, bola basket, kun dan peralatan lain.
- Menyusun RPP untuk kegiatan pembelajaran.

- c. Lembar observer
- d. Contoh form MFT

Tabel 1. form MFT

Tingkatan Ke-	Balikan Ke-								
1	1	2	3	4	5	6	7		
2	1	2	3	4	5	6	7	8	
<u>3</u>	1	2	3	<u>4</u>	5	6	7	8	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
... dst.									
Kemampuan Maksimal: Tingkatan : 3 Balikan : 4 VO2Max : 24,3 (Lihat Tabel VO2Max)									

2. Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan atau 8 minggu. Hal ini dilakukan berdasarkan izin yang diberikan oleh kepala VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3. Namun untuk siklus yang pertama di laksanakan 4 kali pertemuan dan dilaksanakan pada saat jam pelajaran VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 dengan berkonfirmasi kepada guru pendidikan jasmani VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Minggu pertama peneliti melakukan pembelajaran awal kepada siswa kelas VIII-B dengan materi permainan bolavoli yang mengandung unsur kekuatan otot kaki.
- b. Minggu kedua peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolavoli lanjutan yang mengandung unsur kebugaran jasmani dengan unsur kecepatan kepada siswa kelas VIII-B.
- c. Minggu ketiga peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolavoli lanjutan dengan memodifikasi peraturannya kepada siswa kelas VIII-B
- d. Minggu keempat peneliti melaksanakan tes MFT kepada siswa kelas VIII-B yang sebelumnya dijelaskan terlebih dahulu pelaksanaan tes tersebut.

3. Pengamatan

Setelah pelaksanaan yang dilakukan empat kali pertemuan peneliti melakukan pengamatan pada proses pembelajaran yang berlangsung bersama guru pamong dan para observer. Pengamatan yang diamati adalah sebagai berikut:

- a. Dari pelaksanaannya yang diamati adalah kegiatan siswa yang melakukan pembelajaran mampu memaksimalkan aktifitas gerakanya dengan kandungan unsur kebugaran yang di berikan.
- b. Guru memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuahan kebugaran jasmaninya hingga mampu mengajak siswa untuk melakukan gerakan sesuai intruksi
- c. Pada penasehat dan observer juga mampu mengamati proses pembelajaran yang berlangsung sehingga bisa meberikan masukan yang di dibutuhkan oleh peneliti.

d. Norma kebugaran yang di gunakan untuk melihat peningkatan kebugaran siswa

Tabel 2. Kategori Kebugaran

Jarak yang ditempuh (mil)	Konsumsi Oksigen (ml/kb.BB/men)	Kategori Kebugaran
Kurang dari 1.0 mil	28.0 atau kurang	Kurang sekali
1.0 s/d 1.24 mil	28.1 s/d 34	Kurang
1.25 s/d 1.49 mil	34.1 s/d 42	Sedang
1.50 - 1.74 mil	42.1 s/d 52	Baik
1.75 – 1.74	52.1 atau lebih	Baik sekali

4. Refleksi

Dari pelaksanaan dan di lakukan pengamatan, hasil yang di peroleh pada siklus yang pertama tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII-B peneliti melakukan refleksi sebagai berikut:

- Siswa masih belum mencapai kebugaran yang di harapkan.
- Intensitas gerak siswa untuk mencapai kebugaran masih kurang.
- Data belum memenuhi target keberhasilan peningkatan kebugaran siswa hingga 90% , maka peneliti melakukan siklus ke dua.

Siklus 2

1. Perencanaan

Untuk pelaksanaan penelitian pada siklus yang kedua ini ada beberapa persiapan yang perlu di lakukan antara lain:

- Sarana dan prasarana bola voli,bola basket, kun dan peralatan lain yang diperlukan untuk pelaksanaan siklus kedua.
- Menyusun RPP untuk kegiatan pembelajaran di siklus yang kedua ini yang di laksanakan empat kali pertemuan.
- Lembar observer dan instrumen keberhasilan yang di gunakan untuk melihat peningkatan kebugaran siswa.

2. Pelaksanaan

Untuk siklus yang kedua ini di lakukan 4 kali pertemuan dengan rincian minggu ke lima sampai minggu ke tujuh di berikan pembelajarn dan minggu kedelapan pengambilan tes MTF. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- Minggu kelima peneliti melakukan pembelajaran awal kepada siswa kelas VIII-B dengan materi permainan bolabasket yang mengandung unsur akurasi pada kebugaran jasmani.
- Minggu keenam peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolabasket lanjutan yang mengandung unsur kebugaran jasmani dengan unsur kelincahan kepada siswa kelas VIII-B.
- Minggu ketujuh peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolabasket lanjutan dengan memodifikasi peraturanya kepada siswa kelas VIII-B

- d. Minggu kedelapan peneliti melaksanakan tes MFT kepada siswa kelas VIII-B yang sebelumnya dijelaskan terlebih dahulu pelaksanaan tes tersebut.

3. Pengamatan

Setelah pelaksanaan yang dilakukan empat kali pertemuan peneliti melakukan pengamatan pada proses pembelajaran yang berlangsung bersama guru pamong dan para observer. Pengamatan yang diamati adalah sebagai berikut:

- Dari pelaksanaannya yang diamati adalah kegiatan siswa yang melakukan pembelajaran mampu maksimal melakukan aktifitas gerakanya dengan kandungan unsur kebugaran yang di berikan.
- Guru memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan kebugaran jasmaninya hingga mampu mengajak siswa untuk melakukan gerakan sesuai intruksi
- Pada penasehat dan observer juga mampu mengamati proses pembelajaran yang berlangsung sehingga bisa meberikan masukan yang di butuhkan oleh peneliti.

4. Refleksi

Dari pelaksanaan dan pengamatan, dari hasil yang di peroleh pada siklus yang kedua tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII-B peneliti melakukan refleksi sebagai berikut

- Siswa telah mencapai kebugaran yang di harapkan.
- Siswa melakukan intensitas gerak yang tinggi sehingga mencapai kebugaran yang di inginkan.
- Data menunjukan memenuhi target keberhasilan peningkatan kebugaran siswa hingga 90%

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum x$ = Jumlah total nilai dalam distribusi

n = Jumlah individu (Maksum, 2007: 16).

2. Standart Deviasi

$$Sd = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

Sd = Standar Deviasi

$\sum x$ = Jumlah skor mentah

n = Banyaknya sampel (Martini, 2005: 16).

3. Prosentase

$$\text{Prosentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah kasus

N = jumlah total sampel (Maksum, 2007: 8).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan

Dari hasil rencana pelaksanaan penelitian ada beberapa persiapan yang telah dilakukan antara lain:

- Adanya sarana dan prasarana seperti bola voli, bola basket, kun dan peralatan lain.
- RPP yang telah di susun untuk kegiatan pembelajaran.
- Lembar observer
- Contoh form penghitungan MFT
- Norma kebugaran yang di gunakan untuk melihat peningkatan kebugaran siswa

2. Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan selama 8 kali pertemuan atau 8 minggu. Hal ini dilakukan berdasarkan ijin yang diberikan oleh kepala VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3. Namun untuk siklus yang pertama di laksanakan 4 kali pertemuan dan dilaksanakan pada saat jam pelajaran VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 dengan berkonfirmasi kepada guru pendidikan jasmani VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- Minggu pertama, peneliti mengajarkan materi bolavoli (passing bawah) terlebih dahulu. Materi bolavoli akan disajikan dengan menggunakan pendekatan dengan memasukan unsur kekuatan otot kaki yang intensitas geraknya rendah.
- Minggu kedua peneliti melanjutkan materi bolavoli (pasing atas) dengan memberikan unsur kecepatan. Intensitas gerak dalam permainan-permainan yang terdapat pada pembelajaran ini lebih ditingkatkan lagi dari pertemuan pertama.
- Minggu ketiga peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolavoli lanjutan dengan memodifikasi peraturannya kepada siswa kelas VIII-B
- Minggu keempat peneliti melaksanakan tes MFT kepada siswa kelas VIII-B yang sebelumnya dijelaskan terlebih dahulu pelaksanaan tes tersebut.

3. Pengamatan

Setelah pelaksanaan yang dilakukan empat kali pertemuan peneliti melakukan pengamatan pada proses pembelajaran yang berlangsung bersama guru pamong dan para observer. Hasil pengamatannya adalah sebagai berikut:

- Siswa melakukan pembelajaran mampu memaksimalkan aktifitas gerakanya dengan kandungan unsur kekuatan otot kaki dengan permainan passing dengan jongkok yang di berikan.
- Guru bisa mengajak siswa untuk lebih aktif lagi melakukan gerak yang di intruksikan.
- Memperoleh pengamatan supaya lebih banyak memberikan kegiatan permainan yang dimodifikasi.
- Nama : Ratih
Usia : 15 Th
Waktu Pelaksanaan Tes : 18 Oktober 2014

Tabel 3. Peningkatan Pemahaman Siklus 1

Tingkatan Ke-	Balikan Ke-								
1	1	2	3	4	5	6	7		
2	1	2	3	4	5	6	7	8	
<u>3</u>	1	2	3	<u>4</u>	5	6	7	8	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
... dst.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kemampuan Maksimal: Tingkatan : 3 Balikan : 4 VO2Max : 24,3 (Lihat Tabel VO2Max)									

4. Refleksi

Dari pelaksanaan dan di lakukan pengamatan, hasil yang di peroleh pada siklus yang pertama tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII-B peneliti melakukan refleksi sebagai berikut:

- Siswa masih belum mencapai kebugaran yang di harapkan.
- Intensitas gerak siswa untuk mencapai kebugaran masih kurang.
- Data belum memenuhi target keberhasilan peningkatan kebugaran siswa hingga 90% , maka peneliti melakukan siklus ke dua. mengetahui seberapa besar peningkatan yang dialami siswa setelah mendapatkan perlakuan selama tiga kali pertemuan berturut-turut. Peningkatan kebugaran jasmani siswa (VO2Max) diketahui dengan membandingkan VO2Max pada siklus I dengan VO2Max pada data awal. Setelah dilakukan tes MFT, maka didapat data sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani (VO2Max) Data Awal dan Siklus I

Jumlah siswa	Data	Rata-rata VO2Max	Standart Deviasi	Persentase Jumlah Siswa yang Mengalami Peningkatan	Jumlah Siswa yang Mengalami Peningkatan
38	Data awal	25,7	4,8	50%	19 Siswa
	Siklus 1	27,7%	5,9	55,3 %	21 Siswa

Dari tabel di atas, maka dapat diketahui perbandingan hasil tes kebugaran jasmani melalui tes MFT antara data awal dengan siklus I. Setelah dilakukan perlakuan pada siklus I, siswa mengalami peningkatan VO2Max sebesar 55,3% yaitu sebanyak 21 siswa dan 17 siswa lainnya tidak mengalami peningkatan. Hasil tes Kebugaran Jasmani (VO2Max) siswa kelas VIII-B pada siklus I terlampir.

Siklus 2

a. Perencanaan

Dari rencana pelaksanaan penelitian di siklus dua ini kebanyakan yang di dapat untuk kelancaran penelitian sama dengan siklus yang pertama yang antara lain:

- Adanya sarana dan prasarana seperti bola voli, bola basket, kun dan peralatan lain.
- RPP yang telah di susun untuk kegiatan pembelajaran.
- Lembar observer
- Contoh form penghitungan MFT
- Norma kebugaran yang di gunakan untuk melihat peningkatan kebugaran siswa

b. Pelaksanaan

Untuk siklus yang kedua ini di lakukan 4 kali pertemuan dengan rincian minggu ke lima sampai minggu ke tujuh di berikan pembelajarn dan minggu kedelapan pengambilan tes MTF. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- Minggu kelima peneliti melakukan pembelajaran awal kepada siswa kelas VIII-B dengan materi permainan bolabasket yang mengandung unsur akurasi pada kebugaran jasmani.
- Minggu keenam peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolabasket lanjutan yang mengandung unsur kebugaran jasmani dengan unsur kelincahan kepada siswa kelas VIII-B.
- Minggu ketujuh peneliti melakukan pembelajaran dengan materi permainan bolabasket lanjutan dengan memodifikasi peraturanya kepada siswa kelas VIII-B
- Minggu kedelapan peneliti melaksanakan tes MFT kepada siswa kelas VIII-B yang sebelumnya dijelaskan terlebih dahulu pelaksanaan tes tersebut.

3. Pengamatan

Setelah pelaksaian yang di lakukan empat kali pertemuan peneliti melakukan pengamatan pada proses pembelajaran yang berlangsung bersama guru pamong dan para observer. Hasil pengamatan yang peroleh adalah sebagai berikut:

- Dari pelaksanaannya siswa mampu melakukan pembelajaran maksimal melakukan aktifitas geraknya dengan kandungan unsur kebugaran yang di berikan.

- b. Guru mampu meningkatkan aktifitas gerak kebugaran jasmani siswa dengan permainan yang dimodifikasi dan bisa mengajak siswa untuk melakukan gerakan sesuai intruksi
- c. Memperoleh pengamatan supaya lebih banyak memberikan kegiatan permainan yang dimodifikasi.
- d. Nama : Ratih
Usia : 15 Th
Waktu Pelaksanaan Tes : 18 Oktober 2014

Tabel 5. . Peningkatan Pemahaman Siklus 2

Tingkatan Ke-	Balikan Ke-								
1	1	2	3	4	5	6	7		
2	1	2	3	4	5	6	7	8	
<u>3</u>	1	2	3	<u>4</u>	5	6	7	8	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
... dst.									
Kemampuan Maksimal: Tingkatan : 3 Balikan : 4 VO2Max : 24,3 (Lihat Tabel VO2Max)									

4. Refleksi

Dari pelaksanaan dan di lakukan pengamatan, hasil yang di peroleh pada siklus yang kedua tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII-B peneliti melakukan refleksi sebagai berikut:

- a. Siswa telah mencapai kebugaran yang di harapkan.
- b. Siswa melakukan intensitas gerak yang tinggi sehingga mencapai kebugaran yang di inginkan.
- c. Data menunjukan memenuhi target keberhasilan peningkatan kebugaran siswa hingga diatas 90%. Pada siklus II ini, kita sama-sama akan mengetahui apakah jumlah siswa yang mengalami peningkatan VO2Max bisa melebihi jumlah siswa pada siklus I. Hal ini akan diketahui dengan membandingkan VO2Max pada siklus II dengan VO2Max pada data awal. Setelah dilakukan tes MFT, maka didapat data sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani (VO2Max) Data Awal, Siklus I dan Siklus II

Jumlah siswa	Data	Rata-rata VO2Max	Standart Deviasi	Persentase Jumlah Siswa yang Mengalami Peningkatan	Jumlah Siswa yang Mengalami Peningkatan
38	Siklus I	27,7%	5,9	55,3 %	21 Siswa
	Siklus II	31,9%	6,3	97,4 %	37 Siswa

Dari tabel di atas, maka dapat diketahui perbandingan hasil tes kebugaran jasmani melalui tes MFT antara data awal dengan siklus II. Setelah dilakukan perlakuan pada siklus II, siswa mengalami peningkatan VO2Max sebesar 97,4% yaitu sebanyak 37 siswa dan 1 siswa tidak mengalami peningkatan.

Proses penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus yang masing-masing siklus terdiri atas 3 kali perlakuan sebelum dilakukan tes. Sebelumnya peneliti mendiskusikan rencana perlakuan dengan pendekatan bermain tersebut bersama guru pamong dan teman sejawat. Dalam diskusi itu, rencana peneliti adalah menentukan materi dengan intensitas gerak yang tahapannya semakin meningkat dari perlakuan pertama ke-perlakuan berikutnya. Selain itu, peneliti juga merencanakan metode bermain dengan intensitas gerak yang tahapannya semakin meningkat pula dari perlakuan pertama ke-perlakuan berikutnya.

Tabel 7. Indikator Ketercapaian Belajar Siswa

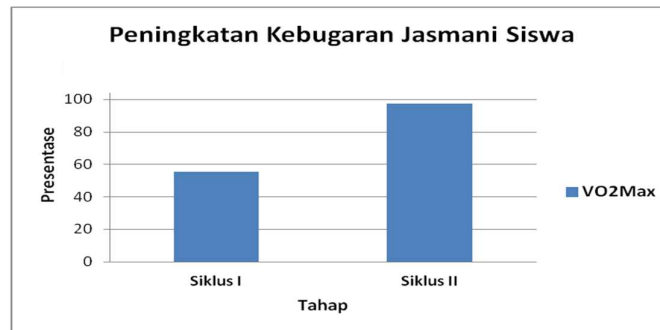
Aspek yang Diukur	Persentase pencapaian		Cara Mengukur
	Siklus I	Siklus II	
Peningkatan VO2Max	60 % siswa	75 % siswa	Diukur dengan menggunakan MFT

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II, dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani (VO2Max) siswa baik proses maupun hasil dari tes. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 8. Persentase Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X

Kegiatan Siswa	Presentase		Cara Mengukur
	Siklus I	Siklus II	
Siswa yang dapat melakukan tes dan mengalami peningkatan kebugaran jasmani (VO2Max).	55,3%	97,4%	Diukur dengan menggunakan MFT

Berdasarkan data dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa terdapat suatu peningkatan antar siklusnya sesuai dengan harapan peneliti. Agar peningkatan dapat terlihat semakin jelas, maka dibuatlah diagram sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa.

Dari grafik di atas dapat kita ketahui bahwa pada siklus I 53,5% siswa kelas VIII-B mengalami peningkatan kebugaran jasmani (VO2Max). Sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang mengalami peningkatan kebugaran jasmani (VO2Max) bertambah menjadi 97,4%. Jadi kesimpulannya, stimulus yang diberikan kepada siswa berupa pendekatan bermain berhasil meningkatkan kebugaran jasmani (VO2Max) siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada penelitian di VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3 kelas VIII-B. Dari Konsep FIT (Frequency-Intensity-Time) yang berkaitan dengan takaran dan dosis latihan/pembelajaran yang berlangsung selama 8 kali pertemuan, dengan menggunakan pendekatan bermain dapat disimpulkan bahwa:

Dengan menerapkan pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII-B SMP LABSCHOOL UNESA 3.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada SMP Labschool UNESA 3 sehingga penelitian ini berjalan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2008 *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional* (online). Tersedia: <http://gurupintar.ut.ac.id> (05 maret 2009).
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mu'alimin, & Cahyadi, R. A. H. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Praktik*
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera Prenada Media Group. ([http://www.dikti.go.id/Archive2007/PTK DAN PENJAS.diakses](http://www.dikti.go.id/Archive2007/PTK%20DAN%20PENJAS.diakses) 18 November 2009).