

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Unsur Kelincahan) Melalui Metode Mini Game Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X SMA Negeri 3 Semarang
Efforts to Improve Physical Fitness Learning Outcomes (Agility Component) Through Mini Game Methods in Physical Education for Tenth Grade Students at SMA Negeri 3 Semarang

Muhammad Rosyid Ridho¹, Hermawan Pamot Raharjo², Budiyo³.

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

²Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

³SMA Negeri 3 Semarang, Semarang, Indonesia.

ridho271200@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian tindakan kelas kali ini adalah Apakah dengan penggunaan metode mini-game dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani unsur kelincahan pada siswa kelas X 8 SMA N 3 Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah upaya-upaya peningkatan kemampuan kebugaran jasmani unsur kelincahan menggunakan metode mini-game. Penelitian dilakukandengan metode Action Reseach atau Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian ini siswa kelas X 8 berjumlah 36 orang. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan lembar observas pengamatan kepada siswa melalui: (1) Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil kelincahan shuttle run test yang dilakukan siswa, (2) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan datatentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penggunaan mini-game.

Hasil penelitian ada peningkatan kemampuan kelincahan dengan pengunaan metode mini-game pada siswa kelas X 8 SMA N 3 Semarang. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan dan dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa meningkat dari 86,11 % menjadi 94,5 %, untuk tes Shuttle run. Hal ini terjadi karena pada siklus 1 dan siklus 2 melalui metode mini-game pada siswa X 8 dapat meningkatkan kelincahan, dengan demikian penelitian ini dianggap selesai dan berhasil.

Kata kunci Kelincahan, Kebugaran Jasmani, *Mini-game*.

Abstract

The problem in this classroom action research is whether the use of the mini-game method can increase physical fitness abilities in the agility element of class X 8 SMA N 3 Semarang. This study aims to find out how the efforts to increase the ability of the physical fitness element of agility use the mini-game method. The research was conducted using the Action Research method or Classroom Action Research. The subjects of this study were 36 students of class X 8. The data collection instrument uses observation sheets to observe students through: 1). Tests are used to obtain data about the agility results of the shuttle run tests carried out by students. 2). Observation: used as a technique to collect data about student and teacher activities during teaching and learning activities when using mini- games.

The results of the study showed that there was an increase in agility skills by using the mini-game method in class X 8 SMA N 3 Semarang. This can be proven based on the calculation results and it can be concluded that student learning outcomes increased from 86.11% to 94.5%, for the Shuttle run test. This happened because in cycle 1 and cycle 2 through the mini-game method the X 8 students could increase agility, thus this research was considered complete and successful.

Keywords: Agility, Physical Fitness, *Mini-game*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental- emosional-

spritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Junaedi, 2016). pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki oleh negaranya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktifitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berlebih dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya setelah melakukan aktivitas fisik (Arief et al., 2021). Kelincahan atau Agility secara harfiah memiliki arti yaitu kelincahan, tapi pengertian sesungguhnya dari agility ialah kemampuan dari tubuh dan atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dengan kecepatan yang relatif tinggi. Misalnya kemampuan untuk berbelok-belok saat berlari, kemampuan untuk berlari bolak-balik dalam jarak dan jangka waktu tertentu, dan juga kemampuan untuk berkelit secara cepat tapi posisinya tetap berdiri dengan stabil.

Latihan agility memiliki berbagai macam bentuk, misalnya shuttle run, zig-zag run, ladder drill, dan juga cone drill. Semua latihan agility tersebut memiliki tujuan untuk mengubah arah gerak dengan secepat mungkin sambil meminimalisir hilangnya keseimbangan dari tubuh.

Gamifikasi merupakan salah satu metode pembelajaran menggunakan permainan. Berdasarkan hasil tes diagnostic dan kuesioner awal menunjukkan bahwa pembelajaran penjas sebelumnya cenderung membosankan dan peserta didik enggan untuk melakukan aktivitas. Maka dari itu penulis akan menggunakan metode gamifikasi dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik dengan metode mini game (unsur kelincahan) pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang juga dikenal sebagai classroom action research. Penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki praktik pembelajaran. Penelitian ini berfokus pada suatu kelas atau proses belajar mengajar yang terjadi di kelas tertentu. Setiap kelas memiliki kondisi yang berbeda, sehingga upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki mutu pembelajaran juga akan berbeda. Pernyataan ini diperkuat oleh Suharsimi et al. (2012), yang menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas harus difokuskan pada hal-hal yang terjadi di dalam kelas, seperti kegiatan belajar mengajar.

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah 36 siswa kelas X 8 SMA Negeri 3 Semarang yang kurang aktif beraktivitas saat pembelajaran PJOK. Hal tersebut memicu peneliti untuk

melakukan penelitian tindakan kelas dengan membuat mini-game saat pembelajaran, sehingga hal itu dapat memotivasi anak untuk lebih aktif beraktivitas dan dapat meningkatkan kelincahan mereka. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan observasi, dokumentasi dan Tes. Tes digunakan untuk mengumpulkan data tentang menganalisis keterampilan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas X 8 SMA Negeri 3 Semarang. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar unjuk kerja siswa.

Tabel 1. Data normatif shuttle run

Putra	Kategori	Putri
< 12.10	Baik sekali	< 12.42
12.11 – 13.53	Baik	12.43 – 14.09
13.54 – 14.96	Sedang	14.10 – 15.74
14.97 – 16.39	Kurang baik	15.75 – 17.39
>16.40	Kurang sekali	> 17.40

Tabel 2. Rubrik penilaian individu

Hasil Shuttlerun	Skor					Ket
	1	2	3	4	5	
Baik Sekali					V	Tuntas
Baik				V		Tuntas
Sedang			V			Tuntas
Kurang		V				Tidak Tuntas
Kurang sekali	V					Tidak Tuntas

Tabel 3. Rubrik Penilaian Kelompok Mini-game

PenilaianKelompok	Skor					Ket
	1	2	3	4	5	
Hasil Tes Shuttle run					V	
Kekompakan Kelompok				V		
Kombinasi Gerak			V			
Pengambilan Keutusan saatgame		V				
Hasil Perlombaan Mini-Game	V					

Penilaian:

Jumlah Skor yang diperoleh x 4

Contoh $25 \times 4 = 100$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen tes yang digunakan adalah tes shuttle run sebagai nilai individu dan mini-game sebagai nilai kelompok. Tujuannya adalah membentuk koordinasi dan kerjasama antar teman dan juga tujuan khusus agar peserta didik mampu mendeskripsikan, menerapkan serta mengevaluasi diri kemampuan motorik dengan melewati berbagai rintangan untuk melatih kelincahan. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perbuatan (reformance), menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil tes shuttle run.

Analisis data menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase. Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal, menggunakan rumus dari Depdikbud (1994:17), sebagai berikut: Jumlah Siswa tuntas dibagi jumlah seluruh siswa lalu dikali 100%. Pada siklus 1 diperoleh hasil pre-tets sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel presentase siklus 1

Hasil Shuttle run	Jumlah	Presentase
Baik sekali	3 orang	8,3%
Baik	19 orang	52,78%
Sedang	9 orang	25%
Kurang	5 orang	13,89%

Hasil pada perlakuan siklus 1 menunjukkan bahwa 13,89% dari 36 oran, kelas X 8 belum tuntas atau memiliki kemampuan kelincahan yang kurang. Setelah melakukan pre-test peneliti memberikan perlakuan latihan berupa mini-game.

Setelah dilakukan perlakuan jenis latihan berbentuk mini-game. tersebut secara tidak langsung peserta didik telah melakukan latihan kelincahan.

Tabel 5. Tabel presentase siklus 2

Hasil Shuttle run	Jumlah	Presentase
Baik sekali	4 orang	11 %
Baik	23 orang	63,89%
Sedang	7 orang	19,4%
Kurang	2 orang	5,5%

Hasil pada perlakuan siklus 2 menunjukkan bahwa 5,5% dari 36 orang, kelas X 8 belum tuntas atau memiliki kemampuan kelincahan yang kurang. Sedangkan 94,5% memiliki kelincahan yang baik atau tuntas. Adanya *mini- game* peserta didik secara tidak langsung telah melakukan latihan tentang kelincahan. Dengan adanya sitem pertandingan maka semangat peserta didik untuk menang akan bertambah. Dengan metode gamifikasi secara tidak langsung memberikan variasi

pembelajaran agar pembelajaran PJOK terutama materi kebugaran jasmani tidak hanya berupa tes tetapi dengan *mini-game* pun menjadi menyenangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, ada peningkatan kemampuankelincahan pada materi kebugaran jasmani siswa kelas X 8 SMAN 3 Semarang. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan dan dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa meningkat dari 86,11 % menjadi 94,5 %, untuk tes Shuttle run. Hal ini terjadi karena pada siklus 1 dan siklus 2 melalui metode *mini-game* pada siswa X 8 dapat meningkatkan kelincahan, dengan demikian penelitian ini dianggap selesai dan berhasil.

REFERENSI

- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p40-53>
- Heppard, J. E. M. S., & Ewton, R. O. U. N. (2014). *C s c c d a p f b a*. 28(9), 2415– 2423.
- Hidayat, R., Sulaiman, & Hidayah, T. (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 83–89.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Kassiano, W., Andrade, A. D., Jesus, K. de, Lima, A. B., Simim, M. A., Medeiros, A. I. A., & Assumpção, C. de O. (2018). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 207– 214. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.17>
- Molina-Garcia, P., H Migueles, J., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Mora- Gonzalez, J., Rodriguez-Ayllon, M., Plaza-Florido, A., Molina-Molina, A., Garcia-Delgado, G., D'Hondt, E., Vanrenterghem, J., & Ortega, F. B. (2019). Fatness and fitness in relation to functional movement quality in overweight and obese children. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 878– 885. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1532152>

- Novianda, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing erpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO*, 1(2), 1–13.
- Ozmen, T., Prof, A., & Aydogmus, M. (2016). US CR. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.12.006>
- Susi, B. H. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Brila Susi*, 284–292. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Zukmadani, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>