

Upaya Meningkatkan Ketrampilan Hasil Belajar Pada Aspek Psikomotorik Kebugaran Jasmani Kelas X-8 di SMA Negeri 6 Semarang menggunakan Model PBL Dengan Pendekatan CRT

Nanang Setiawan¹, Agus Raharjo², Eko Mujiono³

¹Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang

*Email korespondensi: nanangstn25@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat kebugaran jasmani perlu dimiliki bagi para peserta didik di SMA Negeri 6 Semarang untuk menunjang pembelajaran yang optimal. Pada kelas X-8 di SMA Negeri 6 Semarang memiliki tingkat ketrampilan kebugaran jasmani yang masih rendah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik kelas X-8 di SMA Negeri 6 Semarang dan faktor faktor yang mempengaruhi menggunakan model PBL dengan pendekatan CRT (*Culturaly Rosponsive Teaching*) dan Metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian peserta didik kelas X-8 di SMA Negeri 6 Semarang berjumlah 36 siswa, sampel penelitian peserta didik kelas X-8 berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sampling *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan TKJI Usia 13-15 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Teknik pengolahan data deskriptif kuantitatif presentase. Hasil profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X-8 di SMA Negeri 6 Semarang memperoleh hasil dengan klasifikasi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali (0%), baik (23,4%), cukup (39,1%), kurang (31,25%), kurang sekali (6,25%). Kondisi tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 6 Semarang rata rata dalam kategori cukup dengan presentase 39,1% dan dapat diasumsikan belum optimal. Saran bagi siswa perlu penambahan aktivitas pemansan fisik dan aktivitas olahraga diluar sekolah secara mandiri agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, PBL, *Culturaly Rosponsive Teaching (CRT)*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan. Kebugaran jasmani adalah bagian dari kebugaran tubuh total yang memberikan seseorang kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif dan menyesuaikan tubuh dengan tekanan fisik yang diberikan (Dirgantoro et al., 2021). Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang sangat cepat (Majid, 2020). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari – hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pada kehidupan sehari hari dalam melakukan aktivitas tentunya tidak terlepas dalam peranan kebugaran jasmani dimana seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan hal utama bagi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan. Kebugaran jasmani yang ideal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Peningkatan kondisi fisik membutuhkan program latihan yang direncanakan, diulang, dilakukan dengan hati – hati dan menambah beban latihan (Liandra et al., 2021).

Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dapat ditingkatkan melalui aktivitas olahraga. (Dirgantoro et al., 2021). Aktivitas olahraga yang dilakukan harus secara teratur agar mendapat hasil yang maksimal. Aktivitas fisik yang berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani untuk prestasi yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, waktu reaksi dan keseimbangan (Ilyas et al., 2020). Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor diantaranya usia, keturunan, makanan, pola tidur dan istirahat serta aktivitas fisik (Aprilian Trisnata et al., 2020). Aktivitas fisik sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan juga berpengaruh langsung terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani (Oktaviani & Wibowo, 2021). Aktivitas siswa sebagian besar dilakukan di lingkungan sekolah, aktivitas yang dilakukan tidak hanya berlangsung di dalam kelas tetapi juga di luar kelas, misalnya melalui pelajaran penjasorkes dan ekstrakurikuler (Almira Ulfa et al., 2017).

Adapun metode pendekatan dalam penelitian ini yaitu menggunakan model PBL dengan pendekatan *Culturaly Rosponsive Teaching (CRT)*. metode ini dapat digunakan untuk membantu siswa dalam pembelajaran, karena Pendekatan Culturally Responsive Teaching (CRT) adalah pendekatan yang relevan atau kontekstual terhadap latar belakang siswa karena didalamnya termuat konten budaya, kebiasaan hingga latar belakang suatu daerah yang bertujuan untuk memudahkan siswa dalam memahami materi yang akan diajar, pembelajaran CRT mengarahkan seluruh siswa terlibat aktif dalam kegiatan kelompok

sehingga dapat berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman-temannya (R.Azizia et al., 2024).

Berdasarkan observasi pada pra siklus yang telah dilakukan masih banyak yaitu 24 peserta didik pada kelas X-8 yang belum memenuhi KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) dan hanya terdapat 10 peserta didik yang dapat memenuhi KKTP pada materi kebugaran jasmani. Tidak terpenuhi KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran) ini disebabkan oleh beberapa hal seperti siswa tidak fokus saat guru menjelaskan, siswa memiliki motorik yang kurang baik, cemas, serta kurangnya motivasi untuk melakukan pembelajaran kebugaran jasmani. Hasil observasi lainnya juga menunjukkan bahwa guru masih kurang dalam mengembangkan pembelajaran yang digunakan saat proses kegiatan belajar mengajar. Padahal proses pengembangan metode belajar ini sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan belajar. Oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan pembelajaran menggunakan model PBL dan pendekatan *Culturaly Rosponsive Teaching (CRT)* dengan harapan dapat membantu siswa untuk menuntaskan materi kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya sesuai fakta yang ada di lapangan. Menurut Sugiyono (2018 : 14) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk membuat deskripsi atau gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki mengenai tingkat hasil belajar peserta didik kelas XI-8 di SMA Negeri 6 Semarang.

Populasi merupakan generalisasi atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018 : 117). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI-8 di SMA Negeri 6 Semarang yang terdiri dari 36 orang terdiri dari 20 putri dan 17 putra. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018 : 118). Sampel penelitian adalah 32 peserta didik kelas XI-8 di SMA Negeri 6 Semarang.

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Karena prinsip dari meneliti adalah pengukuran maka harus ada alat ukur yang baik (Sugiyono, 2018 : 148). Pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), instrumen tes ini sudah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Untuk tes ini menggunakan rentang usia siswa sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu usia 13-15 tahun.

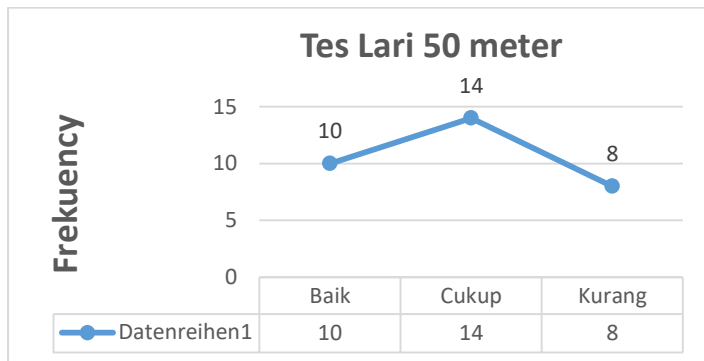
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan dalam penelitian ini. Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA Negeri 6 Semarang yang terdiri dari 32 sampel. Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali (Ilyas & Almunawar, 2020).

Berikut adalah Tabel 1. Data Lari 50 Meter

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Percent
5	<6,7"	Baik Sekali		
4	6,8-7,6"	Baik	10	31%
3	7,7-8,7"	Cukup	14	44%
2	8,8-10,3"	Kurang	8	25%
1	>10,4	Kura Sekali		
Total			32	100,00%

Berikut adalah data hasil penelitian lari 50 Meter yang diterapkan dalam bentuk grafik



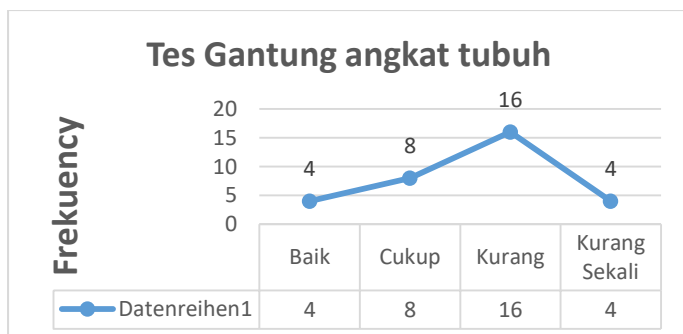
Data dari tabel 1. dan gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil pengukuran lari 50 meter pada peserta didik kelas XI-8 di Semarang memiliki jumlah 10 responden (31%) yang berkategori baik, 14 responden (44%) yang berkategori cukup dan 8 responden (25%) yang berkategori kurang. Sehingga apabila dirata-rata menghasilkan data yang mana masuk dalam kategori cukup.

Tabel 2. Data Gantung Angkat Tubuh (Pull Up)

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Percent
5	>16	Baik Sekali		
4	11-15	Baik	4	13%

3	6-10	Cukup	8	25%
2	2-5	Kurang	16	50%
1	0-1	Kurang Sekali	4	12,5%
Total			32	100,00%

Berikut adalah data hasil penelitian Gantung Angkat Tubuh (Pull Up) yang diterapkan dalam bentuk grafik

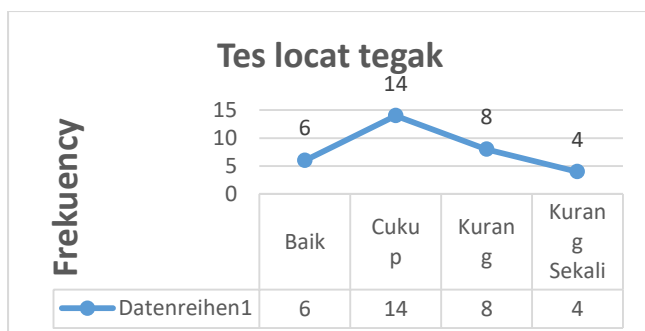


Data dari tabel 2. dan gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil pengukuran Gantung Angkat Tubuh (Pull Up) pada peserta didik kelas XI-8 di Semarang memiliki jumlah 4 responden (13%) yang berkategori baik, 8 responden (25%) yang berkategori cukup, 16 responden (50%) yang berkategori kurang dan 4 responden (12,5%) yang berkategori kurang sekali. Sehingga apabila dirata-rata menghasilkan data yang mana masuk dalam kategori kurang.

Tabel 3. Data Loncat Tegak

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Percent
5	>66	Baik Sekali		
4	53-65	Baik	6	19%
3	42-52	Cukup	14	44%
2	31-41	Kurang	8	25%
1	<30	Kurang Sekali	4	12,5%
Total			32	100,00%

Berikut adalah data hasil penelitian Loncat Tegak yang diterapkan dalam bentuk grafik



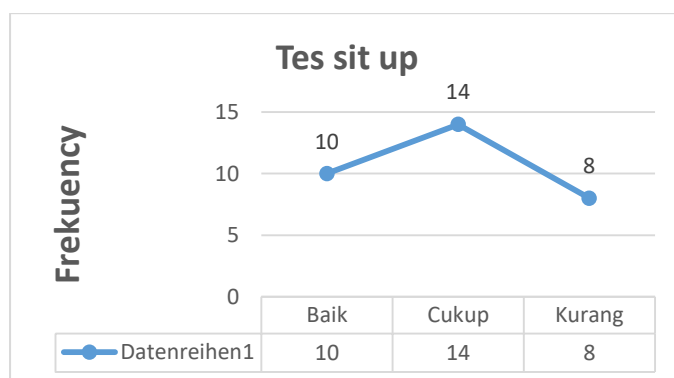
Data dari tabel 3. dan gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil pengukuran loncat tegak pada peserta didik kelas XI-8 di Semarang memiliki jumlah 6 responden (19%) yang

berkategori baik, 14 responden (44%) yang berkategori cukup, 8 responden (25%) yang berkategori kurang dan 4 responden (12,5%) yang berkategori kurang sekali. Sehingga apabila dirata-rata menghasilkan data yang mana masuk dalam kategori cukup.

Tabel 4. Data Baring Duduk (Sit Up)

Skor	Interval	Kategori	Frequency	Percent
5	>38	Baik Sekali		
4	28-37	Baik	10	31%
3	19-27	Cukup	14	44%
2	8-18	Kurang	8	25%
1	<7	Kurang Sekali		
Total			32	100,00%

Berikut adalah data hasil penelitian Baring Duduk (Sit Up) yang diterapkan dalam bentuk grafik



Data dari tabel 4. dan gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil pengukuran *Baring Duduk (Sit Up)* pada peserta didik kelas XI-8 di Semarang memiliki jumlah 10 responden (31%) yang berkategori baik, 14 responden (44%) yang berkategori cukup dan 8 responden (25%) yang berkategori kurang. Sehingga apabila dirata-rata menghasilkan data yang mana masuk dalam kategori cukup.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada materi kebugaran jasmani menggunakan model PBL dengan pendekatan *Culturaly Rosponsive Teaching (CRT)*, 20° dapat meningkatkan kemampuan peserta didik melalui tahapan pembelajaran yang sudah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan. Disarankan perlu adanya pengembangan atau modifikasi dalam proses pembelajaran lebih lanjut demi terciptanya pembelajaran yang optimal serta memudahkan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahamd ghatsaghauntsan, febi kurniawan, s. (2023). Tingkat kebugaran jasmani padasiswa ekstrakurikuler olahraga di smp negeri 2 plered. *Jurnal ilmiah wahana pendidikan*, 9(1), 15–26.
- Aprilian trisnata, p., hanief, y. N., & bekti, r. A. (2020). 46-50 studi hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah dasar negeri 03 talang, tulungagung tahun ajaran 2019. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/jlo>
- Dirgantoro, e. W., lazuardy, d., & fauzan, a. (2021). Sosialisasi manfaat kebugaran jasmani pada masa pandemi covid 19 pada masyarakat pesisir desa tanete kabupaten tanah bumbu. 3(3), 211–218. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i3.2478>
- Kharisma, y., & zakky mubarok, m. (2020). Pengaruh latihan interval dengan latihan fartlek terhadap peningkatan vo2max pemain bola voli. 2580–6335. <https://doi.org/10.35569>
- Liandra, f., 1*, h., januarto, b., & fitriady, g. (2021). Gelanggang pendidikan jasmani indonesia pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani indonesia ekstrakurikuler bolavoli sma negeri 1 tumpang. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj>
- Majid, w. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat.
- Oktaviani, n. Ayu, & wibowo, s. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di madiun
- Rohmah, l., nur muhammad s-, h., jasmani, p., dan rekreasi, k., & ilmu olahraga, f. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Sugiyono. 2018. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung : alfabeta
- Yusuf bachtiar, o. : (2019). Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bola voli di sma n 1 pundong the physical conditions of the participants of the extracurricular volleyball at sman 1 pundong.
- Ztella rumahwatin, u. W. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas vii1 smp negeri 1 pulau-pulau aru. *Art*, 1(1), 42–57.