



## Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan melalui Permainan SMAN 13 Semarang

Rizki Aji Saputra<sup>1</sup>, Anggit Wicaksono<sup>2</sup>, Hendra Eka Trastiawan<sup>3</sup>  
[rizkiajisaputra97@gmail.com](mailto:rizkiajisaputra97@gmail.com)

Physical Education and Sports  
 State University of Semarang

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Disubmit:

12 Februari 2024

Direvisi:

15 Maret 2024

Diterima:

16 Mei 2024

#### Keywords:

Game; Physical Fitness;  
 Physical Education.

### Abstrak

Penelitian ini didasari dari siswa saat melakukan tes kebugaran jasmani masih kesulitan untuk mengikuti materi dan saat permainan yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan banyak siswa yang kesusahan dalam mengikutinya. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 13 Semarang. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dalam 2 siklus dengan 2 pertemuan. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas XI SMAN 13 Semarang yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dengan lembar tes kebugaran. Dari hasil analisa data diketahui bahwa, data ini menunjukkan ada peningkatan tingkat kebugaran siswa setelah diterapkan pembelajaran penjaskes dengan pendekatan bermain pada siklus I, yaitu 58,3% siswa yang memiliki tubuh bugar, dengan kategori "baik" sebesar 8,3 % dan kategori "sedang" sebesar 50% dan pada siklus II, yaitu 75% siswa yang memiliki tubuh bugar, dengan kategori "baik" sebesar 19,4% dan kategori "sedang" sebesar 55,6%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian model permainan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI.

### Abstract

*This research is based on students taking physical fitness tests who still have difficulty following the material and when playing games that require speed and agility, many students have difficulty following them. In this research, the researcher aims to improve the physical fitness of class XI students at SMAN 13 Semarang. This research is classroom action research (PTK) which took place in 2 cycles with 2 meetings. The research subjects were 36 class XI students at SMAN 13 Semarang. Data collection technique using fitness test sheets. From the results of data analysis, it is known that this data shows that there is an increase in students' fitness levels after implementing physical education learning with a play approach in cycle I, namely 58.3% of students who have a fit body, in the "good" category. of 8.3% and the "medium" category of 50% and in cycle II, 75% of students had fit bodies, with the "good" category being 19.4% and the "medium" category being 55.6%. Based on the research results, it can be concluded that providing game models can improve the physical fitness of class XI students.*

© 2024 Universitas Negeri Semarang

✉Alamat korespondensi:

Kampus Pascasarjana UNNES Jl. Kelud Utara 3, Gajahmungkur

Semarang

E-mail: [rizkiajisaputra97@gmail.com](mailto:rizkiajisaputra97@gmail.com)

ISSN 2252-7133

E-ISSN 2548-4648

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan landasan manusia dan pengetahuan diri yang berkembang secara alami seiring berjalannya waktu (Arifin, 2022). Kebugaran menurut Giriwijoyo dalam (Arifin, 2022) adalah “tingkat kesehatan dinamis seseorang, kapasitas fisik yang menjadi dasar keberhasilan melakukan tugas-tugas yang perlu diselesaikan”. Selanjutnya Mathew yang dikutip Nurhasan dalam (Arifin, 2022). mengatakan kebugaran jasmani adalah: “kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas tertentu tanpa merasa lelah”. Artinya kebugaran jasmani menunjukkan dapat atau tidaknya seseorang melakukan tugas jasmani.

Mengenai pembentukan kebugaran jasmani, Giriwijoyo dalam (Arifin, 2022). lebih lanjut menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani siswa akan terbentuk apabila aktivitas jasmani dilakukan secara terus menerus, dalam jangka waktu yang lama dan berkesinambungan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan latihan yang melibatkan aktivitas fisik dengan intensitas, dosis dan frekuensi latihan yang cukup tinggi (Arifin, 2022). Menurut Kusnandar et al. , (2019), kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan agar seseorang dapat berolahraga secara rutin dalam waktu yang relatif lama tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan (Ridwansyah Muhammad et al.2022) bahwa kebugaran jasmani akan sangat membantu siswa sekolah dasar dalam menyelesaikan tugas sehari-hari di sekolah dan di tempat lain.Oleh karena itu, siswa yang memiliki kekuatan jasmani yang baik tidak mudah mengantuk, lesu, atau lemas,

serta tidak cepat lelah dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Bass et al. , 2013) tentang hubungan kebugaran jasmani dengan siswa bahwa siswa dengan faktor jasmani yang baik akan mempunyai kesehatan jasmani yang baik dan dapat belajar secara efektif karena kebutuhan jasmaninya.Pembelajaran di sekolah dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani, sebagai salah satu komponen integral dalam kurikulum sekolah, memegang peran penting dalam pendidikan menyeluruh dengan fokus pada aktivitas fisik. Lebih dari sekadar mata pelajaran, pendidikan jasmani merefleksikan sebuah proses pembelajaran yang mengajarkan tentang gerakan dan belajar melalui gerakan itu sendiri. Dalam pendekatan ini, esensi pendidikan jasmani tercermin dalam pendekatan belajar melalui pengalaman gerak guna mencapai tujuan pembelajaran, yang terealisasi melalui berbagai aktivitas seperti pelaksanaan gerakan, interaksi fisik, bermain, serta berbagai bentuk olahraga(Haeruddin & Nuherliana, 2022)

Kecepatan dan kelincahan (Arifin, 2022) merupakan salah satu komponen yang ada dalam materi kebugaran jasmani. Merujuk kompetensi dasar kelas XI untuk diberikan kepada peserta didik pada materi kebugaran jasmani memuat materi salah satunya kecepatan dan kebugaran. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak merubah posisi gerak ke arah lain (Pahlepi, 2016). Dalam aktivitas gerak olahraga kelincahan adalah kualitas kebugaran yang dapat membedakan antara tingkat kemampuan bermain dalam bermain olahraga yang berbeda

(Lloyd et al., 2013). Kecepatan adalah salah satu komponen pada kebugaran jasmani dengan tergolong pada bagian keterampilan atau kebugaran jasmani prestasi (Ilyas, 2020). Kecepatan dalam olahraga dibagi menjadi 3 yaitu kecepatan sprint yaitu kemampuan organisme untuk gerak dengan cepat kedepan, kecepatan reaksi yaitu kecepatan menjawab rangsangan dari penglihatan, dan pendengaran, dan kecepatan bergerak yaitu mengubah arah gerak dengan utuh (Roisuddin et al., 2023).

Berdasarkan fakta dilapangan siswa kelas XI masih banyak kurang minat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani di sekolah yang mengakibatkan kebugaran jasmani siswa terganggu. Hal itu di karenakan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar menuntut banyak energi sehingga siswa kurang tertarik untuk melakukan pembelajaran tersebut. Selain itu jika kebugaran jasmani siswa kurang maka akan berdampak juga kepada perkembangan siswa baik itu secara fisik apalagi jika hari senin atau hari-hari yang membutuhkan fisik atau kebugaran jasmani yang stabil malah siswa sekolah dasar banyak yang menepi atau istirahat karena kelelahan dan juga jika hal ini tidak di perbaiki dari segi kebugaran jasmani akan mengganggu kepada pembelajaran didalam kelas maupun diluar kelas. Selain itu saat siswa diberikan permainan yang membutuh kecepatan dan kelincahan masih banyak siswa yang kurang dalam berlari cepat sehingga pada materi kebugaran jasmani komponen kecepatan dan kelincahan siswa masih kesulitan untuk mengikuti dan menyelesaikan materi dengan baik.

Untuk mengatasi hal tersebut peneliti memberikan permainan yang meliputi gerak

atau latihan jasmani yang akan dilakukan anak secara sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah, sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak. Dari hal tersebut juga kita dapat mengetahui bahwa permainan juga menjadi cara alternatif bagi guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi guru penjasorkes dan peneliti pada saat melakukan observasi dalam menyampaikan kebugaran jasmani, maka penting adanya suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan efektif, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kecepatan dan kelincahan melalui permainan pada siswa fase F di SMAN 13 Semarang”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, termasuk dua konferensi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 13 Semarang yang berjumlah 36 orang. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes kebugaran. Teknologi ini mengukur tingkat keberhasilan peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran gaya permainan di kelas pendidikan jasmani dengan menganalisis data yang diperoleh dari hasil observasi dan evaluasi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar tes kebugaran jasmani. Berikut norma dari instrumen kecepatan dan kelincahan

Tabel. 1. Norma nasional untuk usia 16 hingga 19 tahun

Jenis kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang
laki - laki	<15.2 detik	15.2-16.1 detik	16.2-18.1 detik	18.2-18.3 detik	>18.3 detik
perempuan	<17.0 detik	17.0-17.9 detik	18.0-21.7 detik	21.8-23.0 detik	>23.0 detik

## PEMBAHASAN

### 1. Siklus 1

**a. Perencanaan (*Planning*)**

Sebelum melanjutkan pembelajaran siklus 1, peneliti dan kolaborator berdiskusi mengenai perencanaan dan persiapan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan gamified, perencanaan pembelajaran dengan cara menggunakan metode gamifikasi tradisional dan pembuatan alat penelitian.

**b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)**

Siklus I pada tanggal 22 April 2024 di SMAN 13 Semarang. Tiap pertemuan berdurasi 3 x 45 menit. Siswa menjalani tes fisik khususnya ketangkasan dan kecepatan, setelah itu mereka disugahi permainan tradisional yang aspek kelincihan dan kecepatannya lebih dominan. Saat mengikuti tes ketangkasan, permainan tradisional yang dimainkan di kelas adalah “memancing”. Permainan ini sangat bermanfaat untuk melatih gerakan cepat mengubah arah serta melatih kerja sama dan sportivitas siswa. Pada tes kecepatan, permainan tradisional yang digunakan dalam pembelajaran adalah “kucing dan tikus dalam terowongan”. Game ini melatih kecepatan berlari. Selain itu juga menanamkan dalam diri siswa nilai-nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran karena dalam permainan ini nilai-nilai tersebut sangat diperlukan untuk dapat mencapai tujuan dari permainan ini.

**c. Observasi**

Berdasarkan hasil data observasi pada siklus I, hasil yang telah dilakukan oleh siswa dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Tabel 1. Siklus I

Frekuensi	Persentase	Keterangan
0	0%	Sangat Baik
3	8,3%	Baik
18	50%	Sedang
15	41,7%	Kurang
0	0%	Sangat Kurang

Hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 13 Semarang pada siklus I diketahui bahwa tingkat kebugaran yang dicapai yaitu “baik” sebanyak 3 siswa atau 8,3%, “sedang” sebanyak 18 siswa atau 50% dan “kurang” sebanyak 15 siswa 41,7%. Dari data ini menunjukkan ada peningkatan tingkat kebugaran siswa setelah diterapkan pembelajaran penjaskes dengan pendekatan bermain pada siklus I, yaitu 58,3% siswa yang memiliki tubuh bugar, dengan kategori “baik” sebesar 8,3 % dan kategori “sedang” sebesar 50%.

**d. Refleksi**

Tahap refleksi ini dilakukan setelah memperoleh data hasil tes siklus I dan hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran, khususnya guru kesulitan dalam menciptakan rasa percaya diri dan semangat yang besar terhadap siswa. Siswa yang berpartisipasi aktif hanyalah siswa yang sangat antusias. Dengan asumsi hasil kebugaran jasmani siswa belum mencapai 65% di atas tingkat “rata-rata”, maka pembelajaran pada siklus I dianggap gagal. Pada kenyataannya tindakan-tindakan pada siklus I semuanya mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga kelebihan-kelebihan tersebut dapat dipertahankan atau ditingkatkan lagi pada siklus II

berikutnya dan kekurangannya dapat bertambah lagi pada siklus II berikutnya.

## 2. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilaksanakan pada siklus I, dalam pelaksanaan rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan pada siklus I. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahapan yang dilaksanakan pada siklus II adalah sebagai berikut:

### a. Perencanaan (*Planning*)

Peneliti bersama kolaboratornya berdiskusi tentang perencanaan dan persiapan kegiatan pembelajaran menggunakan gamifikasi, merencanakan pembelajaran menggunakan tradisi gamifikasi dan membuat alat penelitian.

### b. Pelaksanaan (*Action*)

Siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan (3 x 45 menit) pada hari , 29 April Maret 2024 pada jam ke-1 sampai jam ke-4. Siswa diberikan tes kebugaran jasmani khususnya pada komponen kelincahan dan kecepatan, setelah itu siswa diberikan permainan tradisional yang didalamnya lebih dominan dalam aspek kelincahan dan kecepatan.

### c. Observasi

Berdasarkan data hasil observasi pada siklus II,

Tabel 1. Siklus II

Frekuensi	Persentase	Keterangan
0	0%	Sangat Baik
7	19,4%	Baik
20	55,6%	Sedang
9	25%	Kurang
0	0%	Sangat Kurang

dapat diketahui hasil yang dicapai siswa. Hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 13 Semarang musim II menunjukkan kebugaran jasmani yang dicapai adalah “baik”. “untuk 7 siswa atau 19,4%”, “sedang” sebanyak 20 siswa atau 55,6% dan “kurang baik” sebanyak 9 siswa atau 25%. Dari data tersebut terlihat kesehatan jasmani siswa mengalami peningkatan setelah dilaksanakan metode pembelajaran pendidikan jasmani main-main pada siklus II, yaitu 75% siswa dalam keadaan jasmani baik. kategori “baik” sebesar 19,4% dan kategori “sedang” sebesar 55,6%.

### d. Refleksi

- 1) Selama pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat dijadikan acuan keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus II. Keuntungannya adalah mayoritas siswa mampu menunjukkan kemajuan.
- 2) guru harus memunculkan model permainan yang berbeda.
- 3) guru harus mampu menumbuhkan rasa percaya diri,
- 4) guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang antusias,

- 5) guru hendaknya mendorong siswa untuk melakukan latihan jasmani dan latihan
- 6) guru hendaknya mengefektifkan waktu pembelajaran.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kebugaran jasmani pada komponen kecepatan dan kelincahan melalui permainan selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 36 siswa. pada siklus I, yaitu 58,3% siswa yang memiliki tubuh bugar dan pada siklus II, yaitu 75% siswa yang memiliki tubuh bugar

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah, I. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(2), 273-288.
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4 (01).
- Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan Speed, Agility and Quickness (Saq) untuk Meningkatkan Kelincahan pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62-65.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154
- Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of SPORT (Sport,*

*Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 301-312.

- Haeruddin, H., Nuheriana, A., & Agung, G. (2023). Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani melalui Metode Sirkuit Training pada Siswa MA Annur Nusa. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 3(4), 214-220.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1-10.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 58-67.
- Roisuddin, A., Supriadi, J., & Sunanto, D. (2023). Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan melalui Permainan pada Siswa kelas XI IPA 5. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 139-152.
- Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani dalam Permainan Tradisional pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Liang Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 79-85.