



## Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2024/2025

Bima Kukuh Dwi Pamungkas<sup>1\*</sup>, Mohammad Nur Kholis<sup>2</sup>, Riyan Asrul Unus<sup>3</sup>,  
Vaza Deefath Az Azka<sup>4</sup>, Dwi Fany Prayoga<sup>5</sup>, Aditya Sukma Ramadhan<sup>6</sup>, Dewi Yuliana<sup>7</sup>  
bimakukuhdwipamungkas@gmail.com<sup>1\*</sup>, nurcholis88@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>,  
riyanyunus.ry.ry@gmail.com<sup>3</sup>, vazadeefath666@gmail.com<sup>4</sup>, dwifanyp@gmail.com<sup>5</sup>,  
adityasukma896@gmail.com<sup>6</sup>, anadewiyuliana@gmail.com<sup>7</sup>

<sup>1,2,4,5,6,7</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Guru

<sup>1,2,4,5,6,7</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>3</sup>SD Negeri 2 Bajulan Loceret

**Abstract :** Physical education is basically an indispensable part of the overall education system. The purpose of physical education is not only to develop the physical realm, but also to develop aspects of health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning and ethical actions through physical activity and sports. Based on the description above, the author conducted a study entitled Efforts to Improve Physical Fitness through a Play Approach in Physical Education Learning for Grade V Students in PJOK Learning at Elementary School SD Negeri 2 Bajulan, Loceret District, Nganjuk Regency. The research conducted was Classroom Action Research. The test results for November 20, 2024 after learning using the game approach, the results in cycle I for male students increased to 2.15 "while for female students increased to 2.21", while the results on November 27, 2024 in Cycle II male students increased to 2.12 "and for female students increased to 2.17". Thus it can be concluded that students' abilities in mastering the material in this case physical fitness learning through the approach of playing moving keys and catching criminals can improve the physical fitness of class V students at Elementary School 2 Bajulan, Loceret District, Nganjuk Regency with a 600 m running test.

**Keywords :** Fitness, Physical, Sports.

**Abstrak :** Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian *indispensably* dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan ethical melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V Dalam Pembelajaran PJOK Di Sekolah Dasar SD Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Hasil tes untuk tanggal 20 Bulan November 2024 setelah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan hasil pada siklus I untuk siswa putra meningkat menjadi 2,15" sedangkan untuk siswa putri meningkat menjadi 2,21", sedangkan hasil pada tanggal 27 bulan November 2024 pada Siklus II siswa putra meningkat menjadi 2,12" dan untuk siswa putri

meningkat menjadi 2,17". Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi dalam hal ini pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk dengan tes lari 600 m.

**Kata Kunci :** Kebugaran, Jasmani, Olahraga.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian *indispensably* dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan ethical melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pembelajaran pendidikan jasmani di mulai pada tahap usia dini untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual, dan perkembangan emosional (Paramitha & Anggara, 2018). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu luang atau menghadapi beban tambahan. Menurut Mikdar (dalam Darmawan, 2017:143), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan.

Namun, kenyataannya, di beberapa sekolah dasar, termasuk di SD Negeri 2 Bajulan, masih ditemukan tantangan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian siswa kelas V kurang aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga di sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya variasi metode pembelajaran olahraga, minimnya fasilitas, serta rendahnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani. Padahal, menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2015), siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi dan mampu berinteraksi sosial dengan lebih baik. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, guru memiliki peran strategis untuk menciptakan kegiatan yang menyenangkan dan bervariasi agar siswa termotivasi untuk aktif bergerak. Salah

satu metode yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui permainan dan olahraga berbasis kelompok. Olahraga jasmani tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan sosial anak. Dalam olahraga jasmani, anak-anak akan mempelajari dan mengetahui tentang kerjasama, komunikasi yang baik, dan resolusi konflik yang akan diajarkan melalui aktivitas seperti yang dikatakan (Metzler, 2017).

Strategi pengajaran yang melibatkan pengelompokan siswa yang bersifat tim, seperti bermain bola atau olahraga lainnya. Selain itu, olahraga jasmani juga dapat membantu meningkatkan kemampuan empati anak, dengan memahami perasaan dan kebutuhan teman-teman mereka dalam bermain bersama. Dengan demikian, upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Bajulan harus dilakukan secara terencana dan sistematis. Melalui pengembangan program kebugaran jasmani yang menarik dan menyenangkan, diharapkan siswa tidak hanya memiliki tubuh yang sehat dan bugar, tetapi juga mampu mengembangkan karakter positif serta meningkatkan prestasi belajar mereka. Implementasi kegiatan yang variatif dan berbasis permainan edukatif dapat menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah. Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V Dalam Pembelajaran PJOK Di Sekolah Dasar SD Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan untuk memperbaiki praktik pembelajaran di kelas melalui siklus tindakan yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi secara berulang. Penelitian ini bersifat partisipatif, kolaboratif, dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses serta hasil belajar siswa. Menurut Kemmis dan McTaggart (dalam Arikunto, 2015), penelitian tindakan kelas dilakukan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan praktis yang dihadapi guru dalam konteks pembelajaran. Perencanaan terdiri dari perencanaan umum dan perencanaan tindakan atau action Plan. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrument monitoring dan yang lain-lainnya. Rencana tindakan (*Action Plan*) adalah Prosedur, strategi yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka melakukan tindakan atau

perlakuan terhadap siswa. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti ataupun kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada 2 peneliti, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan, kalau mungkin juga ada *Critical Friends* yang tidak berkepentingan dengan proyek penelitian yang dilaksanakan.

Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik. Pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun kolaborator. Dampak tindakan terhadap siswa menjadi fokus dalam penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan pada akhir siklus dan berdasarkan refleksi ini dilakukan revisi pada rencana tindakan dan dibuat kembali rencana tindakan yang baru untuk diimplementasikan pada siklus berikutnya. Keempat tahapan dalam penelitian ini membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya diperlukan. Tindakan dianggap selesai bilamana permasalahan dalam sudah dipecahkan.

Tabel 1. Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase Target Pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus 2	
Hasil lari 600 Meter	40%	60%	80%	Lari dicatat dengan stopwatch

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menafsirkan informasi yang dikumpulkan dari responden. Alat ini dirancang dengan pola pengukuran yang seragam untuk memastikan konsistensi dalam pengumpulan data (Agustina, 2017). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan pindah kun dan tangkap penjajah dalam penjasorkes dengan penerapan alat bantu belajar (kun, spidol hitam, dan kapur). Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah Perubahan dalam proses pembelajaran khususnya sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjajah dari hasil belajar siswa dengan tes lari 600 m sehingga meningkatkan kebugarannya. Jadi peneliti ini tidak hanya mengajar hasil yang tinggi tetapi hanya ke proses pembelajaran. Pembelajaran disajikan dengan permainan yang menyenangkan sehingga hasilnya pun meningkat.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pindah kun dan tangkap penjahat dengan lari 600 m. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran (kun, spidol, kapur) Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian adalah Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan tes lari 600m yang sering disebut juga *Cooper test* untuk anak Usia 10 – 12 tahun. Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Jakarta kemendikbud 2014. Berikut Tabel Tingkat Kesegaran Jasmani.

Tabel 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

<b>Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun</b>		
<b>Putra : Lari 600 M</b>		
No	Waktu	Kategori
1	< 2,19”	Nilai Istimewa
2	2,20 - 2,30”	Nilai Sangat Baik
3	2,31 - 2,45”	Nilai Baik
4	2,46 - 3,44”	Nilai Sedang
5	3,45 - 4,43”	Nilai Kurang
6	>4,44”	Nilai Sangat Kurang

Tabel 3. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

<b>Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun</b>		
<b>Putri : Lari 600 M</b>		
No	Waktu	Kategori
1	< 2,31”	Nilai Istimewa
2	2,32 – 2,54”	Nilai Sangat Baik
3	2,55 – 3,28”	Nilai Baik
4	3,29 – 4,22”	Nilai Sedang
5	4,23 – 5,16”	Nilai Kurang
6	>5,17”	Nilai Sangat Kurang

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil tes lari 600m sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa Di Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk adalah sebagai berikut: 1) Kelompok Putra (Sebelum Pendekatan Bermain). Hasil tes dilaksanakan

tanggal 13 November 2024 (Jumlah siswa 12 anak Sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain:

Tabel 4. Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

<b>Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun Putra : Lari 600 M</b>			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,19”	2	Istimewa
2	2,20 - 2,30”	5	Sangat Baik
3	2,31 - 2,45”	0	Baik
4	2,46 - 3,44”	5	Sedang
5	3,45 - 4,43”	0	Kurang
6	>4,44”	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m Sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut.



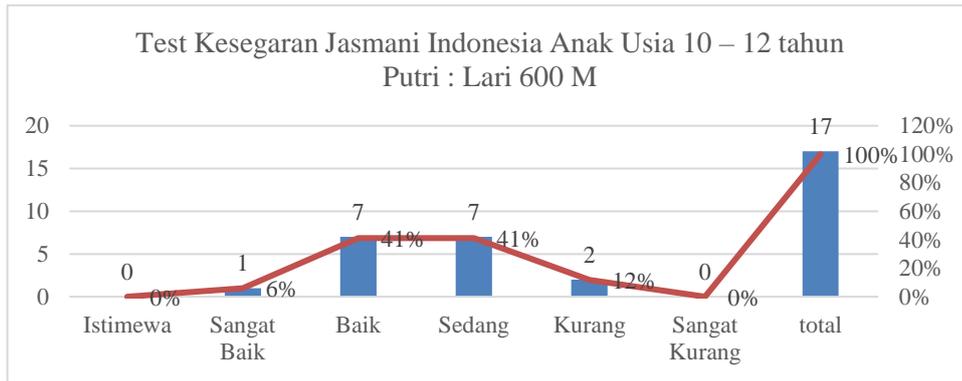
Grafik 1. Sebelum diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Kelompok Putri (Sebelum Pendekatan Bermain). Hasil tes dilaksanakan tanggal 13 November 2024 (Jumlah siswa 17 anak) Sebelum diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain.

Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

<b>Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun Putri : Lari 600 M</b>			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,31”	0	Istimewa
2	2,32 – 2,54”	1	Sangat Baik
3	2,55 – 3,28”	7	Baik
4	3,29 – 4,22”	7	Sedang
5	4,23 – 5,16”	2	Kurang
6	>5,17”	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m Sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



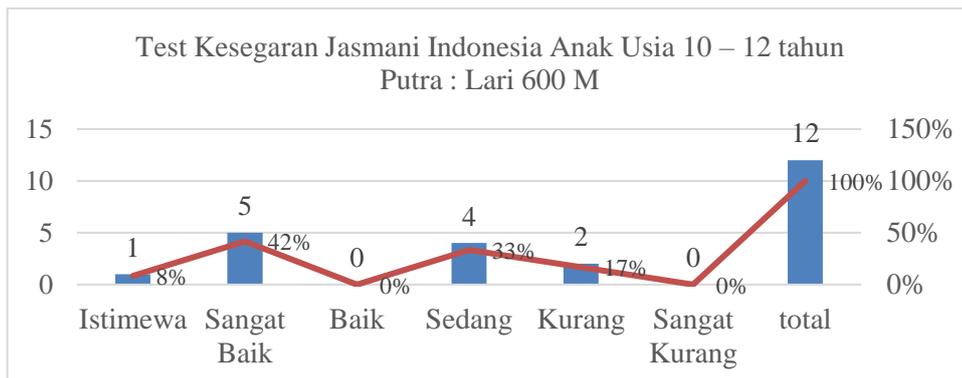
Grafik 2. Sebelum diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Kelompok Putra (Siklus I). Hasil tes Siklus 1 dilaksanakan tanggal 20 November 2024 (Jumlah siswa 12 anak) Sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain :

Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun Putra : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,19"	1	Istimewa
2	2,20 - 2,30"	5	Sangat Baik
3	2,31 - 2,45"	0	Baik
4	2,46 - 3,44"	4	Sedang
5	3,45 - 4,43"	2	Kurang
6	>4,44"	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut.



Grafik 3. sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Kelompok Putri (Siklus I). Hasil tes Siklus 1 dilaksanakan tanggal 20 November 2022 (Jumlah siswa 17 anak) Sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain :

Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun Putri : Lari 600 M			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori

<b>1</b>	< 2,31''	0	Istimewa
<b>2</b>	2,32 – 2,54''	1	Sangat Baik
<b>3</b>	2,55 – 3,28''	4	Baik
<b>4</b>	3,29 – 4,22''	7	Sedang
<b>5</b>	4,23 – 5,16''	5	Kurang
<b>6</b>	>5,17''	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



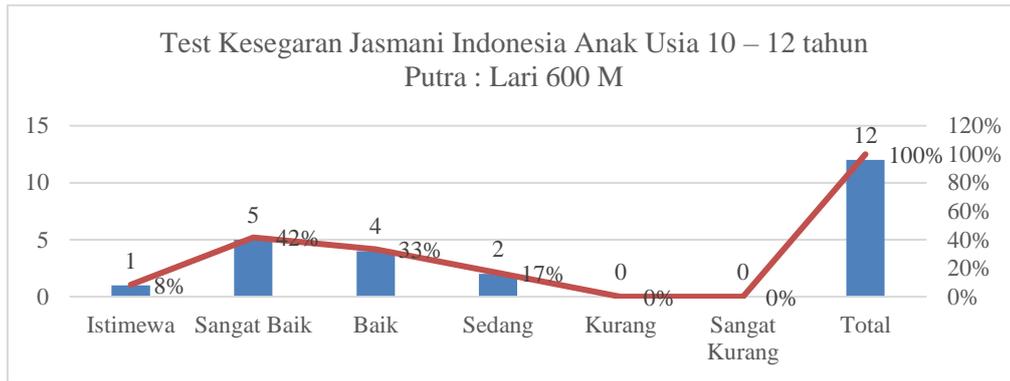
Grafik 4. sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Kelompok Putra (Siklus II). Hasil tes Siklus 2 dilaksanakan tanggal 27 November 2024 (Jumlah siswa 12 anak) Sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain :

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

<b>Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun Putra : Lari 600 M</b>			
No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
<b>1</b>	< 2,19''	1	Istimewa
<b>2</b>	2,20 - 2,30''	5	Sangat Baik
<b>3</b>	2,31 - 2,45''	4	Baik
<b>4</b>	2,46 - 3,44''	2	Sedang
<b>5</b>	3,45 - 4,43''	0	Kurang
<b>6</b>	>4,44''	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



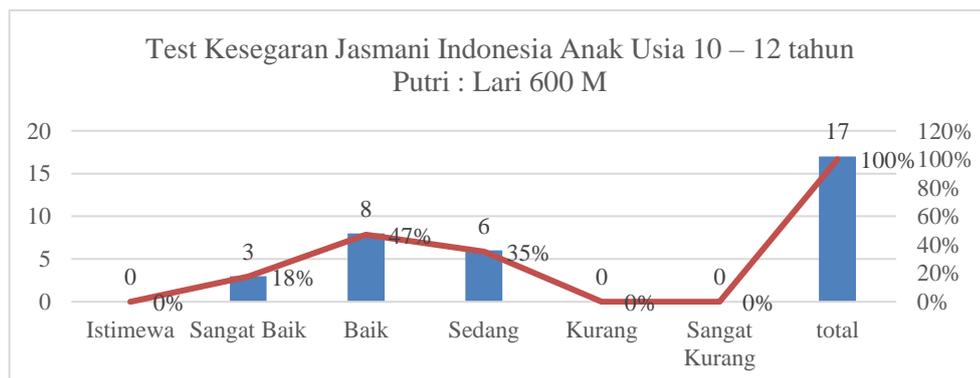
Grafik 5. sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Kelompok Putri (Siklus II). Hasil tes Siklus 2 dilaksanakan tanggal 27 November 2024 (Jumlah siswa 17 anak) Sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain :

Tabel 9. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

No	Waktu	Jumlah Siswa	Kategori
1	< 2,31”	0	Istimewa
2	2,32 – 2,54”	3	Sangat Baik
3	2,55 – 3,28”	8	Baik
4	3,29 – 4,22”	6	Sedang
5	4,23 – 5,16”	0	Kurang
6	>5,17”	0	Sangat Kurang

Adapun hasil penghitungan tes lari 600m sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 6. sesudah diadakan penelitian tindakan pendekatan bermain

Dari hasil tersebut di atas, nampak jelas sekali ada perbedaan. Dalam kegiatan pada sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak siswa kelas Di Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk

beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka dapat melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina siswa akan tetap terjaga sehingga tingkat kebugaran jasmaninya juga akan lebih meningkat.

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran (kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat). Pemberian permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat ini sebagai variasi dari pembelajaran kebugaran jasmani, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah peningkatan kebugaran jasmani melalui tes lari 600 m. Hasil tes lari 600 m sebelum, dan sesudah diadakan pembelajaran melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat pada bulan November tahun ajaran 2024/2025 sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil tes lari 600 m siswa- siswi kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan  
Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk

Nilai	Siklus I ( 20 November 2024)		Siklus II ( 27 November 2024)	
	Putra	Putri	Putra	Putri
Tercepat	2,15"	2,27"	2,12"	2,17"
Paling lambat	3,80"	3,90"	3,71"	3,27"

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingannya antara pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan permainan dan tidak menggunakan pendekatan permainan, Tabel diatas menunjukkan hasil tes untuk tanggal 20 Bulan November 2024 setelah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan hasil pada siklus I untuk siswa putra meningkat menjadi 2,15" sedangkan untuk siswa putri meningkat menjadi 2,21", sedangkan hasil pada tanggal 27 bulan November 2024 pada Siklus II siswa putra meningkat menjadi 2,12" dan untuk siswa putri meningkat menjadi 2,17". Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi dalam hal ini pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat dapat meningkat kebugaran

jasmani siswa kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 2 Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk dengan tes lari 600 m. Pembelajaran pendidikan jasmani secara umum tidak hanya mengacu pada nilai semata, tetapi yang paling penting proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat siswa antusias, senang dan aktif, dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pembelajaran dan nilai yang diperoleh siswa dapat dikatakan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan permainan berhasil.

## **SIMPULAN**

Melalui pendekatan bermain punggut punggut dan baren dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model –model, variasi , inovasi pembelajaran , untuk itu pengajar , pelatih olahraga sebaiknya dapat membuat model - model pembelajaran , dapat modifikasi pembelajaran, atau pelatihan, salah satunya yaitu dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agustina, T. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Agung, Iskandar . 2012. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru*. Jakarta: Bestari Buana Murni.
- Darmawan I. 2017. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas*. JIP. Vol.7 No. 2:143-154.
- Donald, H. (2017). *Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.566>
- Gustiawati, R (2019). *Pengembangan Pendekatan Evaluasi The Most Significant Change Technique Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Volume 18 No 2*

- Hidayat, A. S. (2015). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 154– 159.
- KTSP (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Tingkat SD dan MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Depdiknas
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge
- Paramitha, S.T, Anggara, L.E. (2018). *Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga JPJO 3 (1) (2018) 41-51.*