

**PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN BOI****Ali Ma'mun** ✉, **Ipang Setiawan**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014

Disetujui September 2015

Dipublikasikan Oktober

2015

*Keywords:**Learning Model;  
modification boi games and  
learning outcomes;***Abstrak**

Tujuan dari hasil penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan boi pada siswa kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2013/2014. Metode yang peneliti gunakan berupa penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dengan subjek penelitian yaitu kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 16 siswa putri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar, dengan KKM 75 pada siklus 1 presentase keberhasilan 76,92%, dari 26 siswa, masih ada 6 siswa yang belum tuntas, sedangkan pada siklus 2 presentase kelulusan meningkat menjadi 96,15%, dari 6 anak yang tidak tuntas menjadi 1 anak yang belum tuntas. Dari hasil penelitian dengan metode PTK ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan boi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**Abstract**

*The purpose of this research is to improve the learning outcomes of physical fitness through modification boi game in Class II MI Assalafiyah Kemanggungan Tarub District of Tegal in the academic year 2013/2014. Methods that researchers use in the form of classroom action research (PTK) carried out by the research subject is class II MI Assalafiyah Kemanggungan totaling 26 students consisting of 10 male students and 16 female student. Based on the results of the study showed an increase in learning outcomes, with KKM 75 in cycle 1 percentage success of 76.92%, of the 26 students, there are 6 students who have not completed, while in the second cycle of the passing percentage increased to 96.15%, from 6 children incomplete be one child who has not been completed. From the research results with PTK method can be concluded that physical fitness through modification pembelajaran boi games can improve student learning outcomes.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: alimamun20@yahoo.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar sangatlah penting sebagai dasar pendidikan anak ke tingkat yang lebih tinggi. Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah dasar tergantung pada kreatifitas guru dan penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Penerapan pendekatan pembelajaran yang kurang tepat sangat berpengaruh pada hasil pembelajaran

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar, mata pelajaran ini sangat berguna untuk membentuk sehat jasmani. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan segala aktivitas dan kegiatan, karena di dalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula.

Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa modifikasi dalam proses pembelajaran jarang dilakukan oleh guru ketika melaksanakan pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional, model pembelajaran masih berpusat pada guru.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi

permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didikdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Siswa MI pada umumnya sangat menyenangi mata pelajaran Penjasorkes, akan tetapi sebagian besar siswa lebih menyukai permainan seperti sepak bola, bola voli dan lain sebagainya dari pada materi dari guru yang bersifat monoton dan kurang kreatif dalam sebuah proses pembelajaran.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa, masih banyak siswa yang malas dalam melakukan aktifitas gerak demi tercapainya kebugaran jasmani, oleh karena itu kami melakukan modifikasi pembelajaran ini dalam sebuah permainan. Kebugaran jasmani adalah salah satu komponen penting dalam penjas. Melalui modifikasi pembelajaran kebugaran jasmani, diharapkan siswa lebih senang, semangat mempunyai sikap disiplin, kerjasama, kejujuran dan percaya diri. Agar pembelajaran Penjas khususnya materi kebugaran jasmani dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa MI khususnya kelas II masih tergolong anak-anak yang bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan penuh

semangat, gembira, tidak kenal lelah, dimana dalam permainan tersebut mengandung gerakan-gerakan dasar dalam pembelajaran penjas.

Dalam pembelajaran kebugaran jasmani, agar hasilnya optimal, guru perlu meningkatkan keberanian, kesenangan, dan rasa percaya diri siswa. Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam pembelajaran penjas, seperti yang terjadi pada pembelajaran kebugaran jasmani di kelas II. Dalam pembelajaran sebelumnya hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani menunjukkan bahwa 40% siswa belum mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan yaitu dengan minimal ketuntasan nilai 75. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran kebugaran jasmani mengalami masalah yang harus dicari solusinya. Boi adalah permainan tradisional yang banyak dilakukan oleh anak-anak diberbagai daerah, nama permainan inipun berbeda-beda tiap daerah.

Fenomena di atas terjadi dikarenakan kurangnya minat terhadap pembelajaran kebugaran jasmani dan kurangnya keberanian serta kurangnya minat anak saat mempraktekan gerakan kebugaran jasmani yang monoton. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan Penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi bagi Siswa Kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014".

Tindakan tersebut adalah upaya meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan. Penggunaan modifikasi permainan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa.

Alasan penggunaan modifikasi pembelajaran tersebut adalah untuk mengatasi rendahnya keberhasilan pembelajaran kebugaran jasmani. Dengan modifikasi pembelajaran melalui permainan ini siswa akan dengan mudah mengikuti pembelajaran kebugaran

jasmani, karena keaktifan siswa akan dikembangkan sehingga pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research) karena kegiatan ini dimaksudkan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini bersifat deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik atau metode pembelajaran dilaksanakan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dalam penelitian ini bentuk penelitian yang dipakai adalah penelitian tindakan guru sebagai peneliti yang pelaksanaannya dilakukan secara kolaboratif, dimana guru sebagai peneliti memerlukan bantuan rekan sejawat sebagai pengamat dalam proses pembelajaran. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana guru sebagai peneliti melaksanakan tugas pokoknya dan untuk mengetahui apakah pembelajaran itu berhasil diperlukan kolaborasi dengan rekan sejawat yang akan memberikan penilaian melalui observasi sehingga data hasil penelitian dapat di pertanggungjawabkan secara ilmiah.

Subyek Penelitiannya adalah siswa Kelas II MI Assalafiyah kemanggungan Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014 dengan jumlah 26 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 16 siswa putri, sedangkan obyek dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui permainan boi pada kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014

Waktu penelitian ini di rencanakan dilakukan dalam dua siklus, siklus I dilaksanakan pada hari senin, 24 maret 2014, sedangkan siklus II dilaksanakan pada hari senin, 14 April 2014. Penelitian ini bertempat di MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal pada siswa kelas II semester II Tahun Pelajaran 2013/2014. Sekolah tersebut terletak di Desa Kemanggungan Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal.

Sumber Data penelitian ini antara lain, Siswa, guru, Sumber data dokumen berupa nama siswa, hasil belajar atau daftar nilai siswa kelas II pada pembelajaran kebugaran jasmani, data keterampilan guru dan data aktivitas siswa dalam kegiatan proses pembelajaran.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes dan non tes, adapun lembar observasi dalam penelitian ini adalah Aspek Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran, Aspek Keterampilan Guru dalam Mengajar

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah Data Kuantitatif dan data kuantitatif. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sehingga desain penelitiannya mengacu pada desain PTK.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama adalah 77,65. Sedangkan dari

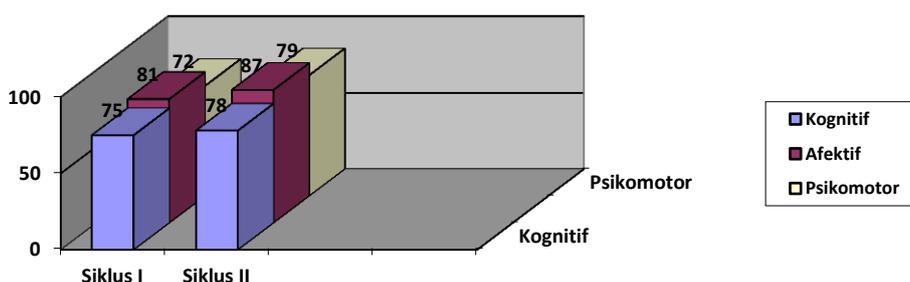
ketuntasan hasil belajar pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 76,92%. Sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 6 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 23,08%.

Rata-rata hasil belajar pada siklus kedua adalah 78,77. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 25 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 96,15%. Sedangkan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 1 siswa, secara persentase ketuntasan belajar yaitu 3,85%.

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus pertama dan kedua dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus pertama dan siklus kedua. Peningkatan hasil pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan boi yang dilakukan oleh 26 siswa dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel 1 dan gambar diagram 1 berikut,:

**Tabel 1.** Perbandingan Aspek Psikomotor, Afektif dan Kognitif

No	Aspek Yang Dinilai	Rata-Rata	
		Siklus I	Siklus II
1	Kognitif	75	78
2	Afektif	81	87
3	Psikomotor	72	79



**Gambar 1.** Diagram Perbandingan Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan ada beberapa siswa yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

- a) Metode pembelajaran yang digunakan kurang efektif. Sehingga masih banyak siswa yang kurang antusias terhadap pembelajaran kebugarn jasmani.
- b) Motivasi dan keaktifan siswa dalam belajar belum maksimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus kedua diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama, karena model pembelajaran yang menarik dipengaruhi model pembelajaran kebugaran jasmani merangsang aktif sehingga permainan tersebut lebih menarik dalam proses pembelajaran

Pada siklus pertama hasil belajar passing bawah bola voli nilai tertinggi adalah 87 sedangkan nilai terendah 65 dan nilai rata-rata 77,65. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 20 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 6 siswa. Sehingga

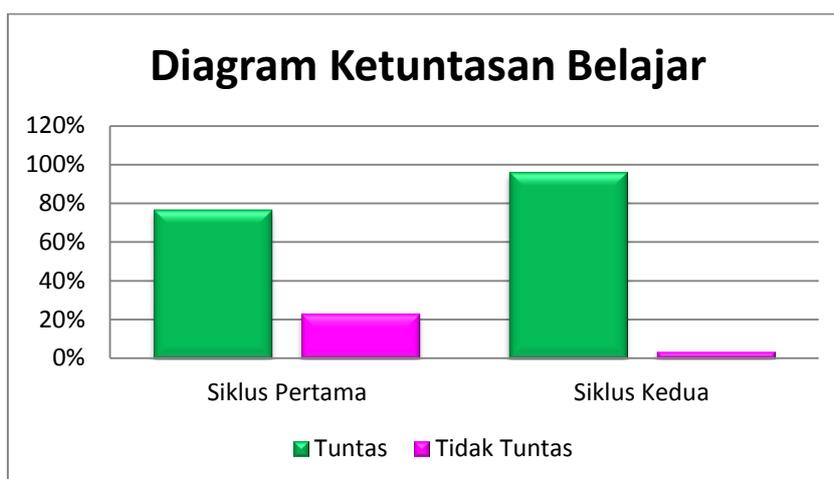
presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 76,92% dan presentase yang belum tuntas adalah 23,08%.

Hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah nilai tertinggi 88 sedangkan nilai terendah 71 dan nilai rata-rata 78,77. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 25 siswa sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 1 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus kedua adalah 96,15% dan presentase yang belum tuntas adalah 3,85%.

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus pertama dan siklus kedua dapat dilihat pada tabel 2 dan gambar 2 berikut:

**Tabel 2.** Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan Belajar	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	Pertama	76,92%	23,08%
2	Kedua	96,15%	3,85%



**Gambar 2.** Diagram Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus I dan Siklus II

Pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 76,92% masuk dalam kriteria tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 96,15% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 75% siswa tuntas sesuai KKM dari jumlah seluruh siswa kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal sehingga tidak perlu lagi diadakan penelitian pada siklus berikutnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan boi dapat meningkatkan motivasi, keberanian, kedisiplinan, dan hasil belajar siswa, Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar

pada siklus pertama 77,65 meningkat menjadi 78,77. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa secara persentase ketuntasan belajar yaitu 76,92%, masuk dalam kategori tinggi. Pada siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 25 siswa secara persentase ketuntasan belajar yaitu 96,15%, masuk dalam kriteria sangat tinggi. Karena model pembelajaran yang menarik dipengaruhi model pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan boi merangsang aktif sehingga siswa tertarik dalam proses pembelajaran. Pada siklus kedua ada 1 siswa masih belum bisa maksimal dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani, hal tersebut mempengaruhi hasil belajar siswa sehingga belum tuntas sesuai KKM.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2008. Permainan Anak dan Aktifias Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ariestya Edi Wicaksono. 2013. Penerapan Bermain Katak Berburu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Ngemplak Simongan. Semarang: UNNES
- Deni Kurniadi, dan Suro Prapanca. 2010. Penjas Orkes. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. UU. RI (2006) Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta
- Gagne, 2012. Pengembangan Kemampuan Hasil Belajar. Jakarta : Sudjana
- Herman Subarjah, 2008. Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rusli Lutan. 2001. Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas
- Subagio dkk, 2008. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyanto, 2008. Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto . dkk. 2005. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bina Aksara
- Wagino, dkk. 2009. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Materi Pelatih. Jakarta: Tiga Serangkai
- Wardani. I.G.A.K, Wihardit, K., Nasution, N. (2002) Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Zaeni. 2012. Modifikasi Permainan Bola Hilir untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Gondowulan Kecamatan Kepil Tahun 2012. Semarang. Unnes