

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN MODEL PERMAINAN BERBASIS AKTIVITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Aser Paul Nainggolan¹⁾, Deasyi Natalia Sitepu²⁾, Ibrena Aditya Pepayosa Purba³⁾,
Immanuel Christian Ginting Suka⁴⁾

^{1,2,3,4} Pendidikan Olah Raga, Universitas Quality Berastagi

Email : aser.paul0432@gmail.com¹⁾, triwidia623@gmail.com²⁾,

Yabesginting10@gmail.com³⁾, immanuelc722@gmail.com⁴⁾

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang menarik dan partisipatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran yang masih menggunakan metode konvensional menyebabkan siswa kurang aktif bergerak dan kurang termotivasi mengikuti kegiatan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa yang terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes kebugaran jasmani, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik t untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 61,25 dengan kategori sedang, sedangkan hasil posttest menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 79,40. Peningkatan sebesar 18,15 poin menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, model permainan berbasis aktivitas fisik juga mampu meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, kerja sama, disiplin, serta rasa percaya diri siswa selama pembelajaran berlangsung. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang menyukai aktivitas bermain dan bergerak. Oleh karena itu, model permainan berbasis aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Model Permainan, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, PJOK

ABSTRACT

This research is motivated by the low level of physical fitness of elementary school students caused by the lack of interesting and participatory physical activities in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. Learning that still uses conventional methods causes students to be less active and less motivated to participate in sports activities. This study aims to determine the effect of implementing a physical activity-based game model on improving the physical fitness of fifth-grade students of Muhammadiyah 43 Kabanjahe Private Elementary School. The study used a quantitative approach with an experimental method through a pretest-posttest design. The research subjects were 28 students consisting of 15 male students and 13 female students. Data collection techniques were carried out through observation, physical fitness tests, and documentation. Data were analyzed using a t-

statistical test to determine the effect of the treatment given. The results showed that the implementation of a physical activity-based game model had a positive effect on improving students' physical fitness. Based on the pretest results, the average score was 61.25 with a moderate category, while the posttest results showed an increase in the average score to 79.40. An increase of 18.15 points indicates a significant change after implementing a physical activity-based game model in Physical Education (PJOK) learning. The t-test results showed a significance value of $0.000 < 0.05$, thus rejecting H_0 and accepting H_a . Therefore, there is a significant effect of implementing a physical activity-based game model on improving the physical fitness of fifth-grade students at Muhammadiyah 43 Kabanjahe Private Elementary School. In addition to improving physical fitness, the physical activity-based game model also increases students' motivation to learn, active participation, cooperation, discipline, and self-confidence during the learning process. Learning packaged in the form of games creates a more enjoyable learning atmosphere and aligns with the characteristics of elementary school students who enjoy playing and moving. Therefore, the physical activity-based game model can be used as an effective alternative for PJOK learning to improve the quality of learning and physical fitness of elementary school students.

Keywords: *Game Model, Physical Activity, Physical Fitness, PJOK*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Pada usia sekolah dasar, khususnya kelas V, anak berada pada fase perkembangan yang sangat aktif sehingga membutuhkan stimulasi aktivitas fisik yang cukup dan terarah. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, meningkatnya penggunaan perangkat digital, serta kurangnya variasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Di SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe, pembelajaran PJOK masih cenderung menggunakan pendekatan konvensional yang berfokus pada instruksi guru dan latihan yang bersifat monoton. Model pembelajaran seperti ini sering kali kurang mampu menarik minat siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Akibatnya, siswa menjadi kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani mereka. Kondisi ini tentu menjadi perhatian penting, mengingat kebugaran jasmani memiliki hubungan erat dengan kemampuan belajar, konsentrasi, serta kesehatan jangka panjang siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan model pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan, yaitu model permainan berbasis aktivitas fisik. Model ini mengintegrasikan unsur permainan ke dalam kegiatan pembelajaran PJOK sehingga siswa dapat belajar sambil bermain. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk bergerak aktif karena aktivitas yang dilakukan tidak terasa membosankan. Selain itu, permainan juga dapat meningkatkan interaksi sosial, kerja sama, serta kemampuan motorik siswa secara alami. Model permainan berbasis aktivitas fisik memiliki keunggulan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup dan partisipatif. Siswa tidak hanya menjadi objek pembelajaran, tetapi juga terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan. Aktivitas yang dilakukan dalam bentuk permainan memungkinkan siswa untuk bergerak lebih banyak tanpa merasa tertekan, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, dan komponen kebugaran jasmani lainnya.

Dengan demikian, penerapan model ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Meskipun demikian, penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik masih belum banyak dilakukan secara sistematis, khususnya

di lingkungan SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh model tersebut terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai efektivitas model permainan berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi guru PJOK dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi juga bagi pihak sekolah dalam mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat, aktif, dan menyenangkan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan inovasi pembelajaran di bidang pendidikan jasmani.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam proses pendidikan di sekolah karena memiliki peran dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga bertujuan membentuk pola hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menanamkan nilai disiplin dan kerja sama. Menurut Rahmawati dan Nugroho (2021), pembelajaran PJOK yang dilakukan secara aktif dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta membantu perkembangan motorik secara optimal. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK harus dirancang dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain dan bergerak.

Pembelajaran PJOK yang efektif perlu melibatkan siswa secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik. Namun, dalam praktiknya masih banyak guru menggunakan metode konvensional yang bersifat monoton sehingga siswa kurang tertarik mengikuti pembelajaran. Suryadi (2022) menjelaskan bahwa rendahnya inovasi dalam pembelajaran PJOK menyebabkan partisipasi siswa menurun dan berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan model pembelajaran inovatif yang mampu menciptakan suasana belajar lebih interaktif dan menyenangkan.

Selain itu, pembelajaran PJOK juga memiliki fungsi sebagai sarana pembentukan karakter siswa. Melalui aktivitas olahraga dan permainan, siswa dapat belajar mengenai sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kedisiplinan. Menurut Hidayat dan Pratama (2023), pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan keterampilan sosial siswa karena melibatkan interaksi dan komunikasi dalam kelompok. Dengan demikian, pembelajaran PJOK memiliki kontribusi penting dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Model Permainan Berbasis Aktivitas Fisik

Model permainan berbasis aktivitas fisik merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam aktivitas gerak untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan aktif. Pendekatan ini dirancang agar siswa dapat belajar sambil bermain sehingga mereka lebih termotivasi mengikuti pembelajaran. Menurut Wulandari (2021), model permainan berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran karena kegiatan yang dilakukan lebih menarik dan tidak membosankan.

Permainan berbasis aktivitas fisik sangat sesuai diterapkan pada siswa sekolah dasar karena karakteristik anak usia tersebut cenderung menyukai aktivitas bermain. Garcia et al. (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk bergerak aktif tanpa merasa terpaksa. Selain itu,

model permainan juga membantu meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menjaga keseimbangan tubuh.

Penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK dapat dilakukan melalui berbagai jenis permainan seperti lari estafet, zig-zag cone, lompat rintangan, dan permainan koordinasi kelompok. Johnson dan Lee (2021) menjelaskan bahwa game-based physical activity mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik sekaligus mengurangi perilaku sedentari pada anak usia sekolah dasar. Dengan adanya unsur kompetisi dan kerja sama dalam permainan, siswa menjadi lebih aktif, percaya diri, dan antusias mengikuti pembelajaran.

Selain meningkatkan aktivitas fisik, model permainan berbasis aktivitas fisik juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa. Menurut Putra dan Kurniawan (2022), pembelajaran berbasis permainan membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi, kerja sama kelompok, serta kemampuan memecahkan masalah secara sederhana. Oleh karena itu, model permainan berbasis aktivitas fisik dinilai efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam mendukung kesehatan dan kemampuan belajar siswa di sekolah. Menurut Pratama (2020), siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, fokus, dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi gerak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan seluruh komponen tersebut. Hidayat (2022) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar menjadi salah satu penyebab utama menurunnya tingkat kebugaran jasmani anak. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup modern yang membuat anak lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti bermain gawai dan menonton televisi.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui pembelajaran PJOK yang aktif dan menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yusuf (2023) menunjukkan bahwa penerapan aktivitas fisik berbasis permainan mampu meningkatkan daya tahan tubuh, koordinasi gerak, dan kelincahan siswa sekolah dasar secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak secara aktif sangat penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan fisik siswa.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar siswa. Menurut Lee et al. (2022), siswa yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kemampuan fokus dan motivasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik rendah. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran PJOK perlu menjadi perhatian penting dalam proses pendidikan di sekolah dasar.

Pengaruh Model Permainan Berbasis Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa model permainan berbasis aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2021) menunjukkan bahwa penerapan permainan aktif dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan partisipasi siswa dan memperbaiki daya tahan tubuh mereka. Selain itu, Johnson dan Lee (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik berbasis permainan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengurangi perilaku sedentari pada anak usia sekolah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat dan Pratama (2023) menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan koordinasi gerak siswa sekolah dasar. Hal tersebut terjadi karena siswa melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam suasana yang menyenangkan sehingga mereka lebih termotivasi untuk bergerak aktif.

Selain itu, Putra dan Kurniawan (2022) menjelaskan bahwa model permainan berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan motivasi belajar siswa karena pembelajaran dilakukan secara interaktif dan tidak monoton. Dengan meningkatnya motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran, maka aktivitas gerak siswa juga meningkat sehingga berdampak positif terhadap kebugaran jasmani mereka.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa model permainan berbasis aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran ini sangat relevan digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mendukung kesehatan dan perkembangan fisik siswa secara optimal.

METODE PENELITIAN

1. Populasi dan Sampel Penelitian

a) Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

b) Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan tingkat kemampuan siswa dalam populasi tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 28 siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe yang terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Seluruh siswa yang terpilih kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui pengaruh penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa.

2. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel penelitian, yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

a) Variabel Independen (X)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah model permainan berbasis aktivitas fisik yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Model permainan ini meliputi berbagai aktivitas permainan seperti lari estafet, zig-zag cone, lompat rintangan, permainan tangkap bola bergerak, dan permainan koordinasi kelompok yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

b) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe. Kebugaran jasmani diukur melalui beberapa komponen seperti daya tahan, kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak siswa.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes, observasi,

dan dokumentasi.

a) Tes

Tes digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Tes dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik. Komponen yang diukur meliputi daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan otot, dan koordinasi gerak siswa.

b) Observasi

Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung untuk mengetahui tingkat partisipasi, antusiasme, dan keterlibatan siswa dalam mengikuti aktivitas permainan berbasis aktivitas fisik. Observasi juga digunakan untuk melihat bagaimana proses pembelajaran berlangsung serta respon siswa terhadap model pembelajaran yang diterapkan.

c) Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa daftar hadir siswa, foto kegiatan penelitian, jadwal pembelajaran PJOK, serta data lain yang mendukung pelaksanaan penelitian di SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data penelitian secara sistematis. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi:

a) Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengukur kemampuan fisik siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Tes meliputi beberapa indikator kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak.

b) Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mencatat aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Aspek yang diamati meliputi partisipasi siswa, semangat belajar, kerja sama kelompok, dan keterlibatan siswa dalam permainan berbasis aktivitas fisik.

c) Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa foto kegiatan, daftar hadir siswa, dan data administrasi lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan statistik inferensial. Data hasil pretest dan posttest dianalisis untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah, dan persentase peningkatan hasil penelitian. Selanjutnya, analisis statistik inferensial dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan dari penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik

terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa yang terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi awal, pelaksanaan pretest, penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK, dan pelaksanaan posttest.

Berdasarkan hasil observasi awal diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Hal tersebut terlihat dari kurangnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, rendahnya semangat siswa ketika mengikuti pembelajaran PJOK, serta masih banyak siswa yang mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, proses pembelajaran PJOK sebelumnya masih menggunakan metode konvensional yang kurang melibatkan siswa secara aktif sehingga suasana pembelajaran cenderung monoton dan kurang menarik. Sebelum penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik, siswa terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani mereka. Hasil pretest menunjukkan bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa sebesar 61,25 dengan nilai tertinggi 75 dan nilai terendah 50. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori sedang dan perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Setelah pretest dilaksanakan, peneliti menerapkan model permainan berbasis aktivitas fisik dalam beberapa kali pertemuan pembelajaran PJOK. Permainan yang diterapkan meliputi lari estafet, zig-zag cone, lompat rintangan, tangkap bola bergerak, dan permainan koordinasi kelompok. Permainan tersebut dirancang untuk melatih komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan gerak siswa. Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa terlihat lebih aktif dan antusias dibandingkan pembelajaran sebelumnya. Siswa menunjukkan semangat yang tinggi dalam mengikuti setiap permainan karena pembelajaran dikemas dalam bentuk aktivitas bermain yang menyenangkan dan kompetitif. Selain itu, siswa juga mulai menunjukkan peningkatan partisipasi, kerja sama kelompok, dan rasa percaya diri ketika melakukan aktivitas fisik.

Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, siswa kemudian mengikuti posttest untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani setelah penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik. Berdasarkan hasil posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 79,40 dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah 68. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan hasil pretest sebelumnya.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kebugaran Jasmani Siswa

No	Keterangan	Pretest	Posttest
1	Nilai Tertinggi	75	92
2	Nilai Terendah	50	68
3	Nilai Rata-rata	61,25	79,40
4	Selisih Peningkatan	-	18,15



Gambar 1. Digram Hasil Pretest dan Postes

Berdasarkan tabel dan gambar tersebut terlihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa sebesar 18,15 poin setelah penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 61,25 menjadi 79,40. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran PJOK yang dikemas melalui permainan mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara lebih optimal dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Model permainan berbasis aktivitas fisik mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan sehingga siswa lebih termotivasi untuk bergerak aktif. Aktivitas permainan seperti lari estafet, zig-zag cone, lompat rintangan, dan tangkap bola bergerak membantu siswa melatih daya tahan tubuh, kekuatan otot, koordinasi gerak, dan kelincahan secara bertahap. Selain itu, unsur kompetisi dan kerja sama kelompok dalam permainan membuat siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa model permainan berbasis aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK karena aktivitas yang dilakukan lebih menyenangkan dan tidak monoton. Selain itu, Johnson dan Lee (2021) juga menjelaskan bahwa game-based physical activity mampu meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara signifikan.

Selama penelitian berlangsung, siswa tidak hanya mengalami peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Siswa menjadi lebih disiplin, lebih aktif bekerja sama dengan teman kelompok, serta lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa model permainan berbasis aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik siswa, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Hasil analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe.

Keberhasilan penelitian ini juga dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran secara kreatif dan inovatif. Penggunaan permainan yang bervariasi membuat siswa tidak mudah merasa bosan selama pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, model permainan berbasis aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain itu, sekolah diharapkan dapat mendukung pembelajaran berbasis aktivitas fisik dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal dan memberikan manfaat yang maksimal bagi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Swasta Muhammadiyah 43 Kabanjahe, dapat disimpulkan bahwa penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V. Sebelum diberikan perlakuan, tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong sedang dengan nilai rata-rata pretest sebesar 61,25. Rendahnya hasil tersebut dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik siswa, pembelajaran PJOK yang masih monoton, serta rendahnya motivasi siswa untuk bergerak aktif dalam proses pembelajaran. Setelah diterapkan model

permainan berbasis aktivitas fisik melalui berbagai aktivitas seperti lari estafet, zig-zag cone, lompat rintangan, dan permainan koordinasi kelompok, siswa menunjukkan peningkatan partisipasi, semangat, serta keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung. Hasil posttest menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 79,40 dengan selisih peningkatan sebesar 18,15 poin. Hasil analisis statistik juga menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model permainan berbasis aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, model pembelajaran ini juga mampu meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, kerja sama, disiplin, dan kemampuan sosial siswa. Dengan demikian, model permainan berbasis aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif, aktif, dan menyenangkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Nugraha, D. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 120–128.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriani, N., & Saputra, H. (2022). Model pembelajaran permainan dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 45–53.
- Garcia, M., Lopez, R., & Smith, J. (2020). School-based physical activity programs and their impact on children's fitness. *International Journal of Physical Education*.
- Hidayat, A. (2022). Pengembangan model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*.
- Johnson, T., & Lee, K. (2021). The impact of game-based physical activity on children's health. *Journal of Physical Activity and Health*.
- Kurniawan, F., & Putra, Y. (2020). Pengaruh permainan aktif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 33–41.
- Lestari, D., & Wahyudi, S. (2022). Efektivitas model permainan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 13(1), 70–79.
- Pratama, R. (2020). Aktivitas fisik berbasis permainan dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 90–99.
- Putri, A. (2021). Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian pendidikan jasmani. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 15(3), 150–158.
- Rahmawati, S. (2023). Penerapan pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, B. (2022). Model pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Wahyuni, E., & Prasetyo, B. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 84–92.
- Wulandari, T. (2021). Upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*.
- Yusuf, M., & Harahap, R. (2023). Implementasi model permainan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Edukasi Olahraga*, 5(1), 66–74.