

Original Article

**PENERAPAN PERMAINAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMK GITA KIRTTI 1 JAKARTA
SELATAN**

**APPLICATION OF GROUP GAMES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS IN
STUDENTS OF SMK GITA KIRTTI 1 SOUTH JAKARTA**

Muhammad Fadli Setyaji¹, Hernawan², Bazuri Fadillah Amin³

¹ Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, fadlisetyaji@gmail.com

² Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, hernawan.fikunj@gmail.com

³Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
(fadlisetyaji@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan (*Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu siklus I terdiri dari 7 kali pertemuan dan siklus II terdiri dari 6 kali pertemuan. Kegiatan yang pertama melihat kondisi awal kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut : Dari 20 siswa didapatkan sebanyak 2 orang dengan persentase (10%) yang masuk ke dalam kategori kurang sekali, 13 orang (65%) yang masuk dalam kategori kurang, dan 5 orang (25%) masuk kategori sedang. Siklus I dilakukan melalui penerapan permainan kelompok yang dilanjutkan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut : Sebanyak 1 orang dengan persentase (5%) masuk dalam kategori kurang sekali, 8 orang (40%) masuk dalam kategori kurang dan 11 orang (55%) masuk dalam kategori sedang. Pada siklus II dilakukan melalui penerapan permainan kelompok yang dilanjutkan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut : Sebanyak 3 orang dengan persentase (15%) masuk dalam kategori kurang, 9 orang (45%) masuk dalam kategori sedang dan 8 orang (40%) masuk dalam kategori baik.

Kata kunci : Penerapan, permainan kelompok, kebugaran jasmani

ABSTRACT

This study aims to improve physical fitness in vocational students at Gita Kirtti 1 South Jakarta. The method used is action research with qualitative and quantitative data collection. The research involved 2 people, Iqbaludin and M. Al-Azhar as a collaborator. The study was conducted in June until July 2019, conducted in 2 cycles, namely cycle I consisted of 8 meetings and cycle II consisted of 8 meetings. The first activity looked at the initial conditions of physical fitness of students through the Indonesian physical fitness test as follows: From 20 students there were found 2 people with percentage (10%) who entered the category of very less, 13 people (65%) who entered the category of lacking, and 5 people (25%) are in the medium category. Cycle I was carried out through the application of group games followed by an Indonesian physical fitness test as follows: As many as 1 person with percentage (5%) was in the very under category, 8 people (40%) were in the poor category and 11 people (55%) were in the category is on. In the second cycle, it was carried out through the application of group games followed by the Indonesian physical fitness test as follows: As many as 3 people with percentage (15%) were in the poor category, 9 people (45%) were in the medium category and 8 people (40%) were in the category well. After conducting research activities, it can be concluded with the application of group games to improve physical fitness able in students of SMK Gita Kirtti 1 South Jakarta.

Keywords : Application, group games, physical fitness

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>



PENDAHULUAN

Karakteristik anak di usia Sekolah Menengah Kejuruan juga sering kali dikatakan labil, yang disebabkan ke tidak stabilan pergaulan dan tidak pedulinya pola hidup sehat karna masa perkembangannya dari anak-anak beranjak ke masa remaja awal.

Banyak kasus yang sering terjadi diusia ini mulai dari tawuran antara sekolah, seks bebas, minum-minuman keras, menghirup lem atau bensin yang dapat menjadi dampak awal pemakaian obat-obatan terlarang.

Dilihat dari hal yang sering terjadi siswa masih melakukan pelanggaran disekolah seperti bolos pada mata pelajaran yang dianggapnya membosankan ini sering terjadi pada siswa laki-laki bahkan sampai siswa tidak masuk sekolah karna situasi yang kurang nyaman, maka dari itu perlu suatu tindakan untuk mengurangi situasi seperti ini perlu dilakukan tindakan yang efektif.

Pendidikan merupakan proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka membimbing dan mengarahkan dirinya sendiri dalam meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Manusia membutuhkan pendidikan, melalui proses ini manusia berkembang dengan pesat dan lingkungan memberikan bantuan dalam perkembangan manusia. Lingkungan pendidikan tersebut dapat ditemukan di rumah, di sekolah, dan di masyarakat serta alam sekitar.

Pendidikan jasmani adalah sari utama cikal bakal dan kesegaran dari kesegaran jasmani

secara umum, apabila orang dalam keadaan segar adalah satu aspek pokok yang nampak keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmaninya secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Sekolah sebagai salah satu lembaga dan tersusun rapi. Didalamnya sudah diatur dan direncanakan sesuai kurikulum yang berlaku, selain perkembangan fisik, serta perkembangan motorik membuat kulialitas sekolah tersebut menjadi lebih baik terutama para siswanya. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Gita Kirti 1 Jakarta Selatan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menjalankan pendidikan jasmani yang sesuai dengan perubahan kurikulum yang berlaku sehingga diharapkan agar pertumbuhan fisik, dan keterampilan motorik siswa laki-laki dapat pembiasaan pola hidup sehat peserta didik terpenuhi.

Permainan merupakan kegiatan yang sangat diminati oleh semua kalangan dari anakanak sampai orang dewasa. Bermain dapat meningkatkan suasana hati seseorang karena perasaan yang menyenangkan melakukan sesuatu hal ini menjadi salah satu manfaat yang didapatkan dari kegiatan bermain, permainan

bisa dilakukan di dalam ruangan maupun di dalam ruangan tertutup, permainan bisa juga dilakukan tanpa menggunakan peralatan permainan atau juga bisa menggunakan peralatan permainan.

Karakteristik Siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Waktu meningkatnya perbedaan diantara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan 3 masalah besar.

Dilihat dari bahasa Inggris *teenager*, remaja artinya yakni manusia berusia belasan tahun. Dimana usia tersebut merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa. Oleh sebab itu orang tua dan pendidik sebagai bagian masyarakat yang lebih berpengalaman memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan remaja menuju kedewasaan. Remaja juga berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau menjadi tumbuh dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan

fisik. Remaja memiliki tempat di antara anak-anak orang tua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan dewasa atau tua. Remaja dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

1. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

2. Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Keperibadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan keperibadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofi dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri

atau jati dirinya.

3. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

Pendidikan merupakan proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka membimbing dan mengarahkan dirinya sendiri dalam meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Manusia membutuhkan pendidikan, melalui proses ini manusia berkembang dengan pesat dan lingkungan memberikan bantuan dalam perkembangan manusia. Lingkungan pendidikan tersebut dapat ditemukan di rumah, di sekolah, dan di masyarakat serta alam sekitar.

Pendidikan jasmani merupakan sari utama cikal bakal dan kesegaran dari kesegaran jasmani secara umum, apabila orang dalam keadaan segar adalah satu aspek pokok yang nampak keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmaninya secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan

dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur.

Tiga komponennya yang penting adalah:

1. Daya tahan jantung-paru (kebugaran kardio-vaskular-respiratori).
2. Kelentukan dan kekuatan (kebugaran skeleton-muskular).
3. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat. (kebugaran nutrisi)

Ketiga hal di atas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, masa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan anak-anak yang tidak bugar. Demikian pula 4 ditemukan tanda-tanda bahwa anak-anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat dan hal ini sesuai

dengan konsep Yunani Kuno Di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang kuat.

Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: 1) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan: daya tahan jantung paru, kekuatan, dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. 2) keterampilan, meliputi : kecepatan, koordinasi, power, kelincahan dan perasaan gerak.

Anak-anak hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang meningkatkan kebugaran. Kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya.

Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1. Daya tahan jantung paru atau *endurance*.
2. Kekuatan otot atau *strength*.
3. Kelentukan atau fleksibilitas.
4. Kecepatan atau *speed*.
5. Daya ledak atau *power*.
6. Kelincahan atau *agility*.
7. Keseimbangan atau *balance*.
8. Ketepatan atau *accuracy*.
9. Koordinasi atau *coordination*.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran Jasmani menurut Widianingsih adalah sebagai berikut :

1. Keturunan
2. Usia
3. Jenis kelamin
4. Gizi
5. Merokok
6. Aktivitas fisik.

Permainan Kelompok

Permainan Kelompok merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Kalau anak diberikan permainan dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka ia akan melakukan permainan itu dengan rasa senang (lebih senang dalam melakukan permainan dari pada melakukan cabang olahraga lainnya). Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkap kepribadiannya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya.

Permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri, atau bersama-sama. Di era modern seperti ini, aneka ragam permainan semakin bervariasi dan beragam. Permainan dan bermain merupakan kebutuhan penting bagi banyak orang, dari kalangan anak kecil bahkan sampai kalangan dewasa. Permainan adalah media yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral,

karena harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama.

Menurut Mayke S. Tedjasaputra bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah pembendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan. Sedangkan menurut Sri Nuraini, dan Hartman Nugraha, bermain adalah mendorong langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang-orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegeraman, semakin tambah usia bermain, makin baik kesadarannya, bahwa ternyata ada dua dunia, yaitu dunia nyata dan dunia permainan orang dewasa sedang bermain sandiwara, menyadari sepenuhnya bahwa ada yang diperbuat adalah fantasi belakang. Remaja awal yang baru beranjak dari masa anak-anak pada dasarnya sangat menyukai permainan, mau itu menggunakan alat atau tidak menggunakan alat. Permainan yang menarik, seru, dan menantang cenderung lebih disukai oleh remaja terutama dengan adanya berkelompok atau beregu.

Remaja awal yang baru beranjak dari masa anak-anak pada dasarnya sangat menyukai permainan, mau itu menggunakan alat atau tidak menggunakan alat. Permainan yang menarik, seru, dan menantang cenderung lebih disukai oleh remaja.

Bermain dengan menggunakan alat atau media sebagai penunjang permainan, atau pendukung dari suatu permainan yang juga memiliki ketentuan dan peraturan dalam

bermain.

Permainan tanpa alat adalah bermain tanpa menggunakan alat atau media sebagai penunjang dalam suatu permainan. Permainan tanpa alat hanya menggunakan peraturan dan ketentuan tertentu dalam bermain bermain meski tidak menggunakan media penunjang permainan.

Kelompok adalah sejumlah individu yang berinteraksi dengan sesamanya secara tatap muka atau serangkaian pertemuan, dimana masing-masing anggota tersebut saling menerima impresi atau persepsi anggota lain dalam suatu waktu tertentu dan menimbulkan pertanyaan-pertanyaan kemudian, yang membuat masing-masing berinteraksi sebagai reaksi individual.

Cattel mengatakan bahwa kelompok adalah sekumpulan individu yang dalam hubungannya dapat memuaskan kebutuhan satu dengan yang lainnya, sedangkan Bass memandang kelompok sebagai kumpulan individu yang bereksistensi sebagai kumpulan yang mendorong dan memberi ganjaran pada masing-masing individu. Kedua pendefinisian ini, mengacu pada pemuasan kebutuhan unsur-unsur pengidentifikasian penerimaan sebagai kelompok.

SMK GITA KIRTTI 1

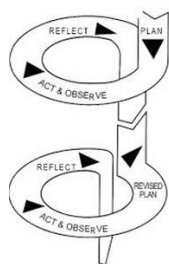
Berdiri 24 tahun yang lalu tepatnya pada tanggal 11 November tahun 1991 di bawah naungan Yayasan Gita Kirtti dengan SK Nomor 05010.A1/. SMK GITA KIRTTI 1 pada awalnya membuka tiga kompetensi keahlian yaitu Akuntansi, Administrasi Perkantoran dan pemasaran.

Seiring berkembangnya dunia industri

yang memang selama ini kebutuhan tenaga kerja, dunia pendidikan terutama lulusan SMK adalah salah satu penyumbang tenaga kerja yang paling dibutuhkan, maka SMK GITA KIRTTI 1 pada tahun 2012 membuka program keahlian Teknik Komputer dan Jaringan dengan surat izin no 5397/-1.851.7 tanggal 5 juli 2012. Kompetisi ini sangat diminati oleh masyarakat, ini terlihat dari pertama kali dibuka program ini menunjukkan kemajuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang menggunakan metode permainan kelompok yang dikaji ke dalam tindakan dengan beberapa siklus. Metode penelitian yang akan diterapkan pada penelitian ini dengan desain Kemmis dan McTaggart. Hambatan dan keberhasilan dari siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi kemudian direfleksi untuk merancang kembali tindakan pada siklus kedua. Umumnya tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan jika tindakan pada siklus kedua adalah tindakan yang sama dari tindakan siklus pertama. Pengulangan tindakan pada siklus pertama guna meyakinkan peneliti bahwa tindakan yang diberikan belum atau sudah berhasil.



Gambar 1. Model Kemmis dan McTaggart

Dalam perencanaan yang sesuai dengan prosedur penelitian tindakan, bahwa secara umum penelitian tindakan terdiri dari beberapa siklus, yaitu: diagnosis masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, analisis data, evaluasi dan terakhir refleksi. Pada masing-masing tahapan penelitian dapat dipaparkan sebagai berikut:

Diagnosis Masalah

Diagnosis masalah dilakukan pada awal penelitian, yaitu pada saat peneliti melaksanakan kegiatan sehari-hari. Peneliti mengambil komponen kebugaran jasmani yang belum optimal sehingga masih memungkinkan untuk diperbaiki lagi. Dalam permasalahan ini peneliti melihat akan pentingnya upaya peningkatan kebugaran jasmani untuk tingkatan usia remaja Sekolah Menengah Kejuruan, sehingga peneliti melakukan peningkatan kebugaran jasmani tersebut melalui permainan kelompok.

Perancangan Tindakan

Perancangan tindakan dimulai saat peneliti menemukan suatu masalah yang kemudian merumuskan cara pemecahan masalahnya melalui tindakan. Setelah peneliti menetapkan tindakan yang akan dilakukan, peneliti membuat perancangan tindakan dan menyusun hal-hal yang diperlukan selama tindakan berlangsung. Dalam perancangan tersebut disusun:

1. Skenario Tindakan
 - a) Peneliti dan kolabolator melihat kondisi atau keadaan awal pada saat kegiatan 6 olahraga dan melakukan pengambilan tes

kebugaran untuk mendapatkan data penelitian.

- b) Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil kondisi awal dari pengamatan pengambilan tes kebugaran.
- c) Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi-materi yang akan diberikan kepada siswa melalui penerapan permainan kelompok.
- d) Peneliti menyusun pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

2. Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Membuat rencana kegiatan setiap pertemuan

- a) Pemanasan, kegiatan pemanasan ini dilakukan dengan pemanasan statis dengan menggerakkan anggota tubuh dan bertujuan supaya kondisi tubuh siswa tidak kaku atau mengalami cedera saat melakukan aktivitas yang ingin di terapkan.
- b) Melakukan berbagai macam jenis permainan, siswa terlibat dalam aktivitas permainan setelah kegiatan pemanasan selesai dan terdapat 3 permainan yang di terapkan dalam satu harinya.
- c) Pendinginan dan evaluasi permainan, kegiatan ini dilakukan setelah melakukan

permainan dengan pelepasan otot tubuh dan peregangan. dilanjutkan dengan evaluasi berupa tanya jawab ke siswa mengenai permainan yang diterapkan sebelumnya.

3. Perangkat Tindakan

- a) Menyiapkan lembar pedoman serta lembar observasi yang akan digunakan untuk melakukan pengamatan siswa yang akan diteliti.
- b) Menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan selama proses berlangsung.

4. Simulasi Tindakan

- a) Peneliti memberikan penjelasan tujuan kegiatan dan mengidentifikasi materi kegiatan kebugaran jasmani yang akan diberikan kepada siswa melalui penerapan permainan kelompok.
- b) Peneliti memerikan materi pelaksanaan dengan macam-macam bentuk permainan kelompok.

Pelaksanaan Tindakan dan Observasi

1. Peneliti dan Kolaborator mengamati pelaksanaan proses kegiatan dengan penerapan permainan kelompok.
2. Peneliti dan Kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan kebugaran jasmani siswa.

Analisis Data

1. Siklus Penelitian Tindakan

Dari setiap langkah melakukan permainan kelompok, penerapan metode yang akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan siklus sebagai tindakan pelaksanaan berdasarkan teori-teori serta langkah pelaksanaan dan juga penerapan yang di susun dengan setiap siklus diantaranya :

a) Perencanaan tindakan siklus I

Penetapan siklus dirancang sebagai penerapan permainan kelompok yang dibentuk untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Pada pertemuan pertama dilakukan sesuai rencana pembelajaran yang akan disampaikan dan akan menjadi acuan pada siklus II.

(1) Perencanaan siklus I: a)

Melihat kondisi awal dengan tes kebugaran jasmani Indonesia, b) Mendiskusikan hasil tes pada tahap kondisi awal, dan c) Menyiapkan materi bentuk jenis-jenis permainan kelompok.

(2) Perencanaan siklus II:

Melaksanakan desain permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang terdiri dari 9 macam permainan kelompok. Pengamatan dilakukan terhadap : hasil melakukan permainan

kelompok, kemampuan melakukan rangkaian gerakan, dan aktivitas siswa selama pembelajaran permainan berlangsung.

(3) Observasi dan analisis data siklus I: a) Melakukan pengelolaan dan penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan ke satu dan b) Merefleksikan kekurangan pertemuan kesatu sebagai acuan pertemuan kedua.

(4) Refleksi dan analisis data siklus I: Mengevaluasi dan merefleksi hasil monitoring siklus I yang dilakukan berdasarkan dengan hasil rekaman observasi dan hasil diskusi dengan kolabolator.

b). Perencanaan tindakan siklus II

Menyempurnakan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi penerapan permainan kelompok pada siswa, pada siklus II bertujuan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang belum tercapai pada siklus I.

(1) Tindakan siklus II:

Melaksanakan penerapan permainan kelompok dengan lebih memperhatikan indikator yang belum dicapai atau yang belum sesuai.

(2) Observasi siklus II: Observasi yang dilakukan dengan

menganalisis hasil rekaman, monitoring implementasi efek dan menemukan faktor pendukung dan penghambat selama kegiatan proses penelitian.

- (3) Refleksi siklus II: Mengevaluasi dan merefleksikan hasil monitoring siklus II yang dilakukan berdasarkan dengan hasil rekaman observasi dan hasil diskusi dengan kolaborasi.

Kegiatan siklus berikutnya mengikuti langkah-langkah pada penelitian tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Jika hasil yang diperoleh pada siklus yang kedua belum juga menunjukkan hasil yang diharapkan maka penelitian dilakukan lagi sampai penelitian tindakan selesai.

Analisis data dalam penelitian tindakan dapat dilakukan secara deskriptif kuantitatif maupun kualitatif tergantung pada tujuan penelitian. Penelitian tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses kebugaran jasmani akan memperoleh data yang kualitatif tentang peningkatan kualitas prosesnya atau pengurangan hambatan-hambatan yang dapat menyebabkan kualitas proses

pembelajaran menjadi kurang maksimal.

Penyajian data dapat dilakukan secara deskriptif kuantitatif maupun kualitatif. Penyajian data menjadi lebih bermakna apabila peneliti memaparkan kejadian-kejadian yang berkaitan dengan pencapaian tujuan pelaksanaan tindakan. Laporan hasil analisis data menjadi lebih lengkap apabila dilakukan pengukuran tentang pencapaian hasil tersebut pada setiap siklus tindakan. Dengan demikian peningkatan atau perbaikan kinerja akan tergambar semakin jelas.

Evaluasi dan Refleksi

1. Refleksi terhadap tindakan merupakan tahap untuk memproses data yang di dapat saat dilakukan pengamatan peneliti dan kolaborasi mendiskusikan pelaksanaan hasil dan evaluasi dari kegiatan penerapan permainan kelompok yang di berikan. Peneliti melaksanakan siklus berikutnya sampai siswa mengalami peningkatan kebugaran jasmani.
2. Evaluasi merupakan proses penemuan, penyediaan data dan informasi untuk menetapkan keputusan yang rasional dan objektif. Tujuan dinyatakan telah tercapai dan kegiatan dinyatakan efektif apabila telah memenuhi indikator kualitas yang telah ditentukan dengan menggunakan kriteria baku. Menurut

pengertian tersebut, evaluasi dalam penelitian tindakan dapat berfungsi sebagai pengambil keputusan keberlanjutan dalam tindakan penelitian. Keputusan diambil berdasarkan pertimbangan yang membandingkan antara hasil yang diobservasi, dengan hasil yang diharapkan atau kriteria-kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Kriteria keberhasilan tindakan pelaksanaan tindakan pada model Kemmis dan Taggart yaitu dimana pada pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi dan kemudian direfeksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua. Pada umumnya, tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari tindakan pada siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan tindakan pada siklus kedua adalah mengulang tindakan yang ada pada siklus pertama. Pengulangan tindakan dilakukan untuk meyakinkan peneliti bahwa tindakan pada siklus pertama telah atau belum berhasil, maka dilanjutkan dengan tindakan siklus kedua. Kriteria keberhasilan tindakan:

1. Subjek penelitian mampu mengendalikan diri dari sifat negatif.
2. Subjek penelitian mampu memotivasi dirinya sendiri.
3. Subjek penelitian mampu berempati terhadap orang lain.
4. Subjek penelitian mampu bersosialisasi dengan baik.

5. Subjek penelitian mampu mengatasi masalah atau tantangan selama penelitian berlangsung.
6. Adanya hubungan timbal balik antara subjek penelitian dengan peneliti.
7. Adanya interaksi yang baik terhadap subjek penelitian dengan peneliti.

Sumber data yang dipakai dalam penelitian ini adalah data-data yang dapat menggambarkan peningkatan kebugaran jasmani. Adapun dalam data penelitian terdiri dari dua jenis yaitu penelitian yang bersifat kuantitatif dan kualitatif.

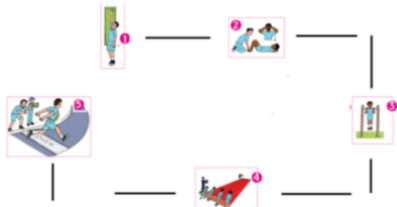
Data kuantitatif yang terdapat dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif untuk 8 kemampuan peningkatan kebugaran jasmani, yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir. Sedangkan data yang bersifat kualitatif yaitu data yang mendeskripsikan proses pembelajaran yang diperoleh melalui observasi. Sumber data dalam penelitian tindakan ini adalah siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), observasi, catatan lapangan.

1. Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mendapatkan data kuantitatif berupa penilaian yang menggambarkan pencapaian target kompetensi. Tes kebugaran jasmani mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmani siswa yang dilakukan pada kondisi awal dan tindakan siklus. Berikut komponen tes kebugaran jasmani Indonesia:

- a) Loncat Tegak
- b) Baring Duduk 60 Detik
- c) Tes Gantung Siku Tekuk
- d) Lari 60 Meter
- e) Lari 1200 meter



Keterangan gambar : Skema Alur Tes Kebugaran Jasmani

Gambar 2. Skema Alur Tes Kebugaran Jasmani

2. Observasi

Observasi dilakukan terhadap proses penerapan permainan kelompok yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang diperoleh siswai. Data terekam dalam catatan lapangan dan format-format pengamatan lainnya.

3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan berisikan deskripsi kejadian-kejadian selama proses kegiatan penelitian berlangsung.

HASIL

Penelitian ini diawali melihat kondisi awal siswa dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia pada tanggal 17 Juni 2019. Pelaksanaan pengambilan tes untuk melihat kondisi awal dilakukan peneliti kepada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan yang berjumlah 20 siswa beranggotakan siswa laki-laki. Pengambilan

kondisi awal ini dilaksanakan guna untuk mengetahui kemampuan tingkat kebugaran jasmani sebelum mengikuti penerapan permainan kelompok.

Hasil kondisi awal dari 20 siswa di dapatkan dengan nilai rata-rata siswa 11,8%, siklus I nilai rata-rata siswa 13,3%, dan siklus II nilai rata-rata siswa 16,75%. Pada kondisi awal siswa dinyatakan berhasil sejumlah 5 siswa (25%). Pada siklus I siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 9 siswa (55%), dan 11 siswa dinyatakan belum berhasil, pada siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 17 siswa (85%), 3 siswa dinyatakan belum berhasil pada tahap kebugaran jasmani yang peneliti targetkan.

Tabel 1. Tabel nilai kriteria kondisi awal

Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Keuntasan
Kurang Sekali	2	10%	Kurang
Kurang	13	65%	
Sedang	5	25%	
Baik	0	0	Baik
Baik Sekali	0	0	
Jumlah	20	100%	

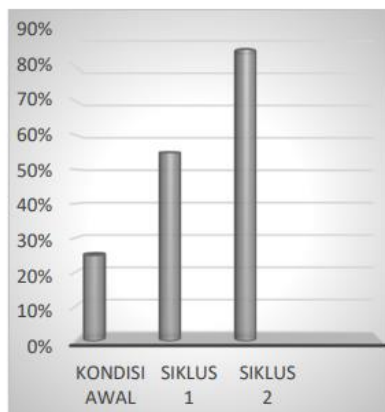
Tabel 2. Tabel nilai keberhasilan siklus I

Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Keuntasan
Kurang Sekali	0	0	Baik
Kurang	0	0	
Sedang	11	55%	Kurang
Baik	8	40%	

Baik Sekali	1	5%
Jumlah	20	100%

Tabel 3. Tabel nilai keberhasilan siklus II

Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Keuntasan
Kurang Sekali	0	0	Baik
Kurang	8	40%	
Sedang	9	45%	Kurang
Baik	3	15%	
Baik Sekali	0	0	
Jumlah	20	100%	



Keterangan gambar : Kondisi awal, siklus I, dan siklus II

Gambar 1. Kondisi awal, siklus I, dan siklus II

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan, maka didapatkan nilai rata-rata siswa pada kondisi awal dengan persentase 11,08%, siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 5 siswa (25%). Pada siklus I didapatkan nilai rata-rata siswa dengan persentase 13,3%, siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 9 siswa (50%).

Kemudian pada hasil siklus II didapatkan nilai rata-rata siswa dengan persentase 16,75% dengan jumlah siswa yang berhasil sebanyak 17 siswa (85%). Penelitian dan kolaborator meninjau dari peningkatan kebugaran jasmani pada kondisi awal (25%), siklus I (50%), siklus II (85%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penerapan pemilihan permainan kelompok juga mengharuskan guru harus selektif dan terencana serta harus mampu mengungkap aspek-aspek yang menjadi elemen kebugaran jasmani. Menyajikan dan menyediakan sarana prasarana untuk permainan, selain itu pemilihan permainan kelompok juga mengharuskan guru harus selektif dan terencana serta harus mampu mengungkap aspek-aspek yang menjadi elemen-elemen kebugaran jasmani.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran:

1. Bagi Peneliti

Bisa menjadi strategi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan menerapkan permainan kelompok karena permainan ini dibutuhkan bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

2. Bagi Sekolah

Melalui permainan, terutama permainan kelompok siswa bisa menjadi lebih aktif bergerak dan berpikir. Dalam permainan kelompok

ini juga dapat menunjukkan strategi yang menunjang keberhasilan sebagai tolak ukur meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Gita Kirtti 1.

3. Bagi Guru

Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran hendaknya tidak terpaku kepada salah satu cara pengajaran, dengan menggunakan metode penerapan permainan kelompok bisa dijadikan salah satu alternatif dalam melakukan proses pengajaran nilai kebugaran jasmani sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, penilaian dan dapat berkefektifitas dalam penyampaian program latihan.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada pembelajaran dan membuat penelitian-penelitian yang serupa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga lain yang sedang menghadapi persiapan skripsi yang dapat memperbaiki kualitas penerapan permainan dengan adanya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Huraerah, P. (2010). *Dinamika Kelompok*. PT. Reflika Aditama.
- Belajar Psikologi. (n.d.). "Batasan Usia Remaja." Retrieved from <http://belajarpsikologi.com/batasan-usia-remaja>
- Depkes, P. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Salemba Medika.

- Elizabeth B Hurlock. (1980). *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Emzir. (2015). *Jurnal Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Fitri Ayo Hendriyani. (2012). *Jurnal Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi 2012.
- Gunarsa, S. D. (1986). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. BPK Gunung Mulia.
- H.Y.S Santosa Giriwijoyo. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Koni Pusat.
- James Tangkudung. (2011). *Jurnal Panduan Program Latihan Tahunan*.
- Koni Pusat. (1998). *Tes Pengukuran Kecepatan*. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Madya, S. (2011). *Jurnal Teori dan Praktek Penelitian Kelas*. Alfabeta.
- Materisma. (2018). *Jurnal Hakikat Kebugaran Jasmani*.
- Muhajir. (2007). *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI*.
- Mulyatiningsih, E. (2013). *Metode Penelitian Penerapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta.
- Mundy, C. G. (2006). *Jurnal Sesi 10 Menit, Latihan Kebugaran*.
- Nugraha, S. N. dan H. (2014). *Jurnal Teori dan Praktek Permainan Kecil*.
- Siregar, N. M. (2013). *Teori Bermain*. SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan. Retrieved from <https://www.smgiki1.sch.id>
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Keperibadian*. PT.Gravindo Persada.
- Wara Kushartanti. (2008). *Jurnal Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*.
- Widiastuti. (2011). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
- Widodo, S. (2005). *Jurnal Pendidikan Jasmani SMP/MTS Kelas VIII*.
- Zona Referensi. (n.d.). "Pengertian Kesegaran Jasmani." Retrieved from <https://www.zonareferensi.com/pengertian-kesegaran-jasmani/>