

# Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani Melalui Penggunaan Pendekatan Permainan Boy-Boyan & MTM (Menangkap Ikan, Triangle dan Menangkap Ekor) pada Siswa Kelas XI SMA Labschool Cibubur Tahun Pelajaran 2024/2025

Ahmad Syukron Arif Kurniawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> SMA Labschool Cibubur

\*Surel Penulis Koresponden: [emailpenuliskoresponden@gmail.com](mailto:emailpenuliskoresponden@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani melalui penggunaan pendekatan permainan boy-boyan dan MTM (menangkap ikan, triangle dan menangkap ekor) pada siswa kelas XI SMA Labschool Cibubur tahun pelajaran 2024/2025. Pendekatan bermain dipilih untuk meningkatkan frekuensi, intensitas gerak sehingga berdampak pada keterampilan, kognitif dan kualitas pembelajaran, permainannya meliputi permainan triangle, menangkap ekor, menjaring ikan dan boy-boyan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, metode yang dipakai adalah PTK model Kemmis & McTaggart yang berlangsung dengan tahapan sebelum tindakan, siklus 1 dan siklus 2. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI E SMA Labschool Cibubur tahun pelajaran 2024/2025, dengan siswa 35 yang terdiri dari 19 siswa putra dan 16 siswa putri. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran guru siklus I dengan nilai 76, siswa dengan nilai 69, pada siklus II kualitas pembelajaran guru mendapat nilai 100, siswa nilai 100. Hasil penelitian asesmen pengetahuan sebelum tindakan tidak tuntas 54%, pada siklus I 17%, dan siklus II 3%, siswa yang tuntas sebelum tindakan 46%, siklus I 83% dan siklus II 97%. Hasil tes keterampilan keseimbangan sebelum tindakan kategori baik sekali 8%, Siklus I 9% dan siklus II 49%, Kelincaban sebelum tindakan 0%, Siklus I 0% dan siklus II 34%, koordinasi kategori baik sekali sebelum tindakan 8%, siklus I 9% dan siklus II 20%, kecepatan dengan kategori baik 31%, siklus I 34% dan siklus II 43%. Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil belajar (pengetahuan dan keterampilan) dan kualitas pembelajaran materi kebugaran jasmani melalui penggunaan pendekatan bermain boy-boyan dan MTM pada siswa kelas XI SMA Labschool Cibubur tahun pelajaran 2024/2025.

**Kata Kunci:** Keterampilan, Pengetahuan, triangle, Menangkap ekor, Menjaring ikan, Boy-boyan

## Abstract

*This research aims to improve learning outcomes in physical fitness material through a play based approach using the games boy-boyan and MTM catching fish, triangle, and catching the tail for eleventh-grade students at SMA Labschool Cibubur in the 2024/2025 academic year. The play-based approach was chosen to increase the frequency and intensity of movement, which is expected to enhance students' skills, cognitive abilities, and the overall learning quality. The games used include triangle, catching the tail, catching fish (menjaring ikan), and boy-boyan. The research employed Classroom Action Research (CAR) with the Kemmis & McTaggart model) which takes place in 3 stages, namely pre-cycle, cycle I, and cycle II. The subjects of this study were 35 students from class XI E of SMA Labschool Cibubur in the 2024/2025 academic year, consisting of 19 male students and 16 female students. Data were collected through observation and tests. While, the data analysis technique employed was the percentage. The research findings indicate significant improvement in the quality of learning. In Cycle 1, teacher performance scored 76 and student performance scored 69). By Cycle II, both improved to 100). Analysis of (the) knowledge assessment results shows (a marked improvement). Before the intervention, 54% of students had not achieved mastery, but this figure decreased to 17% in Cycle 1 and further to 3% in Cycle II). Conversely, the percentage of students who achieved mastery rose from 46% before the intervention 83% in Cycle I, and finally to 97% in Cycle II. The results for the skill tests show the following improvements: Students categorized as "very good" in balance increased from 8% before the intervention to 9% in Cycle 1 and 49% in Cycle II. In agility, no students achieved the "very good" category before the intervention or in Cycle 1, but 34% reached this level in Cycle II. For coordination, the percentage rose from 8% before the intervention to 9% in Cycle I and 20% in Cycle II. In terms of speed, students in the "good" category increased from 31% before the intervention to 34% in Cycle I and 43% in Cycle II. The conclusion of the study indicates that there is an improvement in learning outcomes (knowledge and skills) and the quality of learning for physical fitness material through the use of the play-based approach involving the games boy-boyan and MTM for eleventh-grade students at SMA Labschool Cibubur in the 2024/2025 academic year.*

**Keyword:** Skills, Knowledge, Games (triangle, Catching the tail, Catching fish, and Boy-boyan)

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah. Tujuan dari kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya adalah mengembangkan keterampilan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuscular*, intelektual dan emosional. Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam kelas memiliki peran sentral dalam mewujudkan tujuan pendidikan di sekolah bahkan pendidikan secara umum.

Di SMA Labschool Cibubur ditemukan permasalahan yang terkait pembelajaran PJOK baik permasalahan yang terkait dengan siswa, guru, lingkungan, alat-alat pembelajaran, pembelajaran dan sarana pembelajaran yang diduga mempengaruhi terhadap hasil belajar siswa. Dari sisi pembelajaran permasalahan yang menonjol teramati adalah rendahnya hasil belajar siswa dalam pelaksanaan pembelajaran materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan dan hasil itu menggambarkan tingkat keterampilan siswa-siswi di SMA Labschool Cibubur.

Dalam kenyataannya pembelajaran pendidikan jasmani yang diharapkan dapat menjadi penggerak dan benar-benar dapat mengembangkan aspek kebugaran, keterampilan berpikir kritis, keterampilan gerak, keterampilan sosial dan lainnya belum berjalan optimal dan sesuai harapan. Pada materi kebugaran jasmani pembelajaran PJOK di SMA Labschool Cibubur kelas XI-E masih didapati hasil tes keterampilan kategori kurang bahkan kurang sekali. Kondisi yang ada sekarang ini yaitu masih banyaknya siswa yang memiliki hasil belajar di bawah KKTP pada hasil tes kebugaran jasmani berkaitan dengan keterampilan yang masih jauh dari harapan. Berikut adalah data hasil asesmen:

Tabel 1. 1. Hasil tes komponen kebugaran jasmani

Kategori	Keseimbangan	Kelincahan	Koordinasi	Kecepatan
KS	47%	69%	17%	11%
K	22%	22%	14%	22%
S	6%	3%	33%	22%
B	14%	3%	25%	31%
BS	8%	0%	8%	11%

Sumber: Daftar Nilai Mata Pelajaran PJOK kelas 11 E

Ket: KS= Kurang Sekali, K=Kurang, S=Sedang, B=Baik, B=Baik Sekali

Kondisi ini menunjukkan tingkat keterampilan siswa masih rendah. Hal ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah; (a) Faktor siswa, seperti kecerdasan siswa, tingkat kemampuan motorik siswa, dan motivasi siswa; (b) Faktor guru, seperti rendahnya kreativitas guru dalam mengajar, kurangnya penguasaan keterampilan dasar mengajar guru, penggunaan model pembelajaran yang masih konvensional, pendekatan pembelajaran yang masih berpusat pada guru, kurang mengakomodir gerak peserta didik dan kurang efektifnya guru dalam memilih model pembelajaran. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah tersebut, guru perlu memilih model pembelajaran yang inovatif dan tepat yang mengakomodir frekuensi latihan yang lebih agar meningkatkan keterampilan peserta didik. Metode ini dirasa tepat dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan pendekatan bermain. Dengan penggunaan pendekatan bermain pembelajaran akan lebih menarik dan menyenangkan.

Pendekatan bermain yang akan dipilih tentunya sesuai dengan karakter materi, kebutuhan peserta didik, frekuensi latihan yang lebih dalam setiap siklusnya, aman dan yang mampu mengembangkan keterampilan peserta didik. Selain itu dengan pendekatan bermain yang digunakan nanti, akan lebih banyak memberikan kesempatan gerak atau berlatih sehingga aspek kebugaran juga akan tercapai dalam pembelajarannya. Disamping siswa melakukan kegiatan pembelajaran melalui pendekatan bermain, tentu ada nilai yang ditanamkan dalam diri siswa, yaitu nilai sportifitas, nilai kerjasama, nilai kompetisi, tanggung jawab dan lainnya.

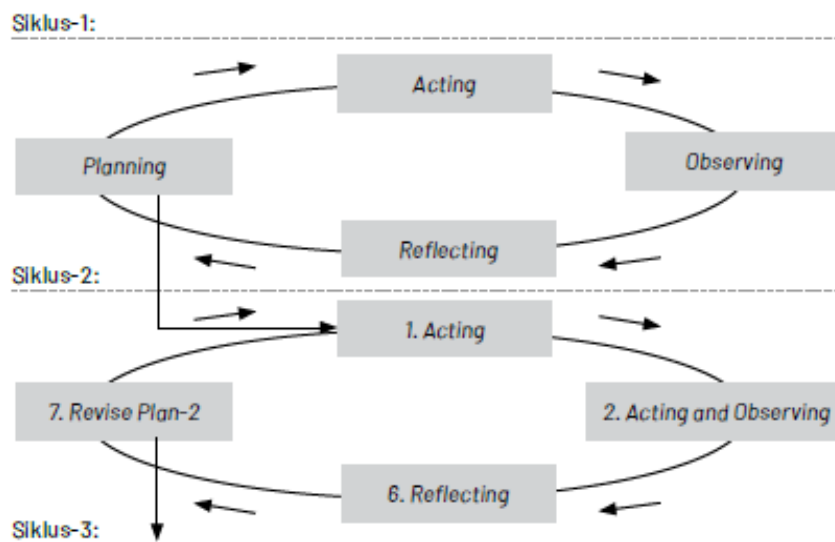
Berdasarkan bahasan di atas bahwa peningkatan hasil belajar yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan pembelajaran materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan dengan menggunakan pendekatan bermain boy-boyan dan MTM (menangkap ikan,

*triangle* dan menangkap ekor), serta apakah penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan pada siswa kelas XI SMA Labschool Cibubur tahun 2024/2025.

## B. METODE PENELITIAN

Waktu Penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilaksanakan. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dari bulan November 2024 sampai bulan Maret 2025. Lokasi penelitian ini berlangsung di SMA Labschool Cibubur. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi model PTK Model Kemmis & McTaggart yang berlangsung dimulai sebelum tindakan (pra siklus), Siklus I dan siklus II. Metode ini merupakan penelitian tindakan model spiral refleksi diri yang terdiri dari rencana, tindakan, pengamatan, refleksi dan rancangan kembali. Berikut bagan PTK model Model Kemmis & McTaggart;

Gambar 1. PTK model Model Kemmis & McTaggart



(Sumber; Kemmis & Mc Taggart dalam Utomo, Prio dkk (2024:7)

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI E SMA Lasbchool Cibubur tahun pelajaran 2024/2025, karakteristik siswa di kelas XI E sangat variative dengan siswa yang masih perlu perhatian terkait tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Metode pengumpulan data yang digunakan

adalah observasi, dan tes. Tes yang dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan materi kebugaran jasmani komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu tes keseimbangan, tes kecepatan, tes kelincahan, dan tes koordinasi oleh MacKenzie, B (1995). Tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik melalui asesmen, Tes pemahaman tentang materi kebugaran jasmani, dengan mengerjakan soal 15 berbentuk PG (Pilihan Ganda) yang telah diuji Validitas dan reliabilitasnya dan diujikan dengan menghitung Nilai R Hitung dan nilai Cronbac'h Alpha. Berikutnya adalah pengumpulan dengan metode observasi untuk mengetahui keberlangsungan pembelajaran dan kualitas pembelajaran yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Teknik analisis hasil belajar dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik persentase (Suharsimi Arikunto: 2012:207). Hasil tes yang diperoleh siswa dikatakan tuntas dalam pembelajaran PJOK materi Kebugaran jasmani pada kelas XI-E jika siswa mendapatkan nilai 75 artinya tuntas mencapai di atas KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran) dari nilai maksimal 100.

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Ketuntasan secara klasikal bahwa pembelajaran dianggap tuntas apabila 75% dari jumlah siswa telah mencapai KKTP.

$$\text{Daya Serap} = \frac{\text{jumlah yang memperoleh nilai} > \text{KKM}}{\text{jumlah total siswa}} \times 100\%$$

Sumber: Lilis Indrawati (2022;34)

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data hasil tes komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan akan dianalisis dengan menggunakan rumus persentase, sebelum memasukkan kedalam rumus maka setiap komponen harus diakumulasi masing-masing skor, berikut adalah rumusnya;

$$\text{Nilai rata – rata (NR)} = \frac{\sum \text{Skor Perolehan}}{\sum \text{Skor Maksimal}} \times 100$$

(Sumber: Suharsimi Arikunto (2012:207))

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bahasan bab ini akan dibahas mengenai hasil tes keterampilan, asesmen pengetahuan dan kualitas pembelajaran. Untuk hasil tes keterampilan akan dibahas 4 komponen kebugaran jasmani yang diteskan sebagai indikator meningkatnya keterampilan, diantaranya adalah keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan, untuk menentukan bahwa meningkat atau tidaknya, ada 2 cara yaitu dengan mengamati kategori terbaik, jika semakin bertambah maka semakin meningkat, cara yang kedua mengamati kategori terendah jika semakin berkurang jumlahnya atau prosentasenya maka semakin meningkat, berikut adalah hasilnya;

#### a. Keseimbangan

Tabel 1. Tabel Hasil Tes Keseimbangan, Sebelum Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Keseimbangan			
Kategori	Sebelum Tindakan	Siklus I	Siklus II
Baik Sekali	8%	9%	49%
Baik	14%	14%	17%
Sedang	6%	9%	23%
Kurang	22%	46%	11%
Kurang Sekali	47%	23%	0%

Berdasarkan tabel di atas untuk komponen keseimbangan sebelum tindakan hanya 8% yang mendapatkan baik sekali, kemudian siklus I sebanyak 9%, dan siklus II sebanyak 49%, artinya siswa yang memiliki hasil tes kategori baik sekali mengalami peningkatan, untuk hasil baik sebelum Tindakan 14%, pada siklus I 14% namun pada siklus II mengalami peningkatan 17%, untuk hasil sedang 6% sebelum tindakan, untuk siklus I sebanyak 9% dan siklus II sebanyak 23%. Dengan hasil ini maka akan membuat hasil kategori kurang dan kurang sekali menjadi rendah pada siklus I dan 2. Kemampuan keseimbangan menjadi komponen yang sebenarnya dilatih dalam permainan yang dilakukan dalam semua permainan yang dilakukan, semuanya lebih kepada kemampuan tubuh dalam menjaga stabilitas gerak dan berapa lama mempertahankan tubuh secara statis. Secara garis besar ada peningkatan kemampuan keseimbangan dengan berkurangnya hasil tes kurang sekali.

b. Kelincahan

Tabel 2. Tabel Hasil Tes Kelincahan, Sebelum Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Kelincahan			
Kategori	Sebelum Tindakan	Siklus I	Siklus II
Baik Sekali	0%	0%	34%
Baik	3%	3%	26%
Sedang	3%	6%	31%
Kurang	22%	69%	6%
Kurang Sekali	69%	23%	3%

Pada komponen kelincahan kategori baik sekali mendapatkan hasil 0% pada saat sebelum tindakan, pada siklus I masih mendapatkan hasil 0% artinya tidak ada siswa yang mendapatkan hasil baik sekali dalam tes keterampilan menggunakan *shuttle run test*. Pada siklus II komponen kelincahan ini mendapatkan hasil tes sebanyak 34% siswa. Pada siklus sebelum tindakan menuju siklus I memang belum mengalami peningkatan namun pada saat siklus I menuju siklus II mengalami peningkatan. Siswa yang mendapatkan hasil baik 3% sebelum tindakan, siklus I siswa mendapatkan hasil baik juga sebanyak 3% dan pada siklus II sebanyak 26% yang mendapatkan hasil baik. Sementara itu siswa yang mendapatkan hasil sedang pada sebelum tindakan ada 3%, siklus I sebanyak 6% dan siklus II sebanyak 31%. Pada kategori baik sekali, baik dan sedang mengalami peningkatan pada setiap siklus. Hal ini nanti akan menjadi berbanding terbalik jika kita mengamati pada kategori kurang dan kurang sekali, pada kategori kurang siklus sebelum tindakan adalah 22%, siklus I sebanyak 69% dan siklus II sebanyak 6%. Kurang sekali dari 69% menjadi siklus I mendapatkan hasil 23% dan hasil 3% pada siklus II. Hal ini menunjukkan ada peningkatan kemampuan keterampilan aspek kelincahan. Tindakan yang dilakukan dalam proses pembelajaran mulai dari permainan melalui *triangle*, dan *boy-boyan* berlangsung dengan berbagai gerakan yang memenuhi konsep kelincahan, yaitu berlari mengubah arah gerak, mengindar, berlari cepat dan tiba-tiba berbalik arah, berlari mengejar target dan lainnya, hal ini menyebabkan frekuensi latihan dan repetisi meningkat dan secara tidak langsung memberikan pengaruh pada kemampuan keterampilan pada aspek kelincahan.



c. Koordinasi

Tabel 3. Tabel Hasil Tes Koordinasi, Sebelum Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Koordinasi			
Kategori	Sebelum Tindakan	Siklus I	Siklus II
Baik Sekali	8%	9%	20%
Baik	25%	26%	26%
Sedang	33%	37%	37%
Kurang	14%	14%	9%
Kurang Sekali	17%	14%	9%

Pada komponen koordinasi, berdasarkan tabel di atas, dapat diuraikan bahwa hasil tes untuk kategori baik sekali dari 35 siswa sebelum tindakan terdapat 8% siswa, kemudian siklus I ada 9% dan siklus II mengalami peningkatan menjadi 20% siswa. Hal ini akan berbanding terbalik hasilnya jika diamati hasil kurang sekali, pada kategori kurang sekali siklus sebelum Tindakan hasilnya adalah 17% dan siklus I ada 14% siswa serta menjadi hanya 9% yang mendapatkan hasil kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan ada peningkatan kemampuan aspek koordinasi. Pada Tindakan siklus I dan siklus II berbagai Latihan koordinasi langsung teraplikasikan dalam permainan, hal ini terlihat pada saat siswa melakukan pemanasan, kemudian permainan boy-boy, koordinasi bahkan langsung diaplikasikan dengan melakukan lempar tangkap bola, melakukan gerakan melempar, melakukan gerakan menangkap. Hal ini sesuai dengan instrument tes yang dilakukan oleh siswa-siswi. Dengan menerapkan permainan boy-boy ternyata dapat meningkatkan intensitas latihan lempar tangkap sehingga berpengaruh pada tes koordinasi yang dilakukan.

d. Kecepatan

Tabel 4. Tabel Hasil Tes Kecepatan, Sebelum Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Kecepatan			
Kategori	Sebelum Tindakan	Siklus I	Siklus II
Baik Sekali	11%	11%	3%
Baik	31%	34%	43%
Sedang	22%	20%	34%
Kurang	22%	11%	17%
Kurang Sekali	11%	23%	3%

Pada komponen tes kecepatan agak sedikit berbeda dengan hasil tes komponen yang lain. Pada hasil tes kategori baik sekali hasil tes sebelum Tindakan adalah 11% siswa, kemudian siklus I masih tetap 11% dan siklus II malah menjadi 3 % siswa yang mendapatkan hasil terbaik. Hal ini belum bisa dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan, pada kategori baik sebelum tindakan adalah 31% siswa, siklus I sebanyak 35% siswa dan hasil baik juga meningkat pada siklus II menjadi 43% siswa. Pada kategori kurang sekali saat sebelum Tindakan mendapatkan hasil 11%, kemudian pada siklus I sebanyak 23% dan siklus II menjadi 3 %. Dengan data di atas secara umum tetap mengalami peningkatan. Tindakan yang dilakukan saat proses pembelajaran, dengan berbagai gerakan dipraktikkan siswa-siswi di kelas, saat siklus I dan siklus II dengan permainan *triangle* dan menjaring ikan, gerakan yang sangat eksplosif sehingga mempengaruhi pada saat diambil tes. Karena kondisi saat mempraktikkan permainan eksplosif dan intensitas yang tinggi, dan repetisi yang sangat banyak dengan anak-anak berlari dan menghindar dengan cepat maka kondisi ini juga mempengaruhi secara langsung performa saat tes dilakukan. Pada prinsipnya siswa-siswi sudah mengalami kelelahan. Berikut adalah hasil penilaian sebelum Tindakan, siklus I dan siklus II jika direkap adalah sebagai berikut;

Tabel 5. Tabel Hasil Asesmen pengetahuan sebelum tindakan, siklus I dan II

NILAI	SEBELUM TINDAKAN	SIKLUS I	SIKLUS II	PENINGKATAN
Nilai rata-rata (daya serap)	80	80,95	88,38	7,43
Ketuntasan klasikal	46%	83%	97%	14%

Pada aspek pemahaman materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan dilihat melalui asesmen pengetahuan, siswa diminta mengerjakan soal pilihan ganda dengan jumlah soal 15 PG. Soal telah divalidasi terlebih dahulu dimana siswa kelas lain mengerjakan soal yang akan digunakan dalam asesmen pengetahuan. Penulis juga membuat kisi-kisi penulisan soal. Uji Validitas dan reliabilitas menggunakan rumus dengan menghitung Nilai R Hitung dan nilai Cronbac'h Alpha. Berdasarkan data di atas, yang menjadi perhatian adalah sebelum tindakan siswa yang tuntas hanya 46% artinya yang belum tuntas 54%, dengan rata-rata nilai 80. Pada siklus I rata-rata nilai yang diperoleh 80,95 dan ketuntas menjadi 83%. Siklus II nilai rata-rata menjadi 88,38 dan siswa yang tuntas adalah 97% dari 35 siswa. Artinya terjadi peningkatan nilai 7,43 dari siklus I ke siklus II, untuk ketuntasan klasikan dari 46% menuju 83% meningkat 37%, kemudian dari siklus I ada 83% siswa tuntas menjadi 97% siswa tuntas ada 14% peningkatan. Pada saat tindakan pembelajaran yang dilakukan siswa diajak *learning by doing* setiap komponen yang dipraktikkan guru juga memberikan penegasan, misalnya pada tes kelincahan, mereka mempraktikkan *shuttle run test* bahwa ini adalah tes kelincahan untuk mengetahui tingkat keterampilan kelincahan seseorang, dengan diberikan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) juga membantu memahami konsep yang sedang dipelajari dan dipraktikkan. Hal ini yang menyebabkan siswa memahami dengan mudah materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Berikut adalah hasil observasi pengamatan guru dan siswa siklus I dan siklus II jika direkap adalah sebagai berikut;

Tabel 4. 1 Tabel Peningkatan proses pembelajaran Guru dan Siswa Pada Siklus I dan siklus II

PELAKSANAAN	GURU		SISWA	
	SIKLUS I	SIKLUS II	SIKLUS I	SIKLUS II
Kegiatan pembelajaran	76	100	69	100
Kriteria	Baik	Sangat baik	Baik	Sangat baik

Pada proses pembelajaran untuk mengetahui kualitas proses pembelajaran peneliti berkolaborasi dengan rekan sejawat. Guru rekan sejawat melakukan bersama-sama menyusun perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Pada pengamatan proses pembelajaran penulis telah merencanakan dengan membuat lembar pengamatan proses pembelajaran guru dan murid. Pada siklus I guru sudah mendapatkan kriteria baik dengan nilai 76, kemudian pada siklus II guru mendapatkan nilai sangat baik dengan seluruh indikator terpenuhi atau nilai 100. Untuk pelaksanaan pembelajaran guru dalam pengamatan terdiri dari 3 aspek yaitu aspek kegiatan awal, kegiatan pembelajaran dan kegiatan akhir. Pada siklus pertama indikator yang tidak dilakukan oleh guru mengaitkan materi dengan sumber pengetahuan lain yang relevan, kemudian juga guru tidak mengaitkan materi dengan realitas kehidupan sebenarnya. Guru juga tidak melaksanakan pembelajaran sesuai dengan waktu yang direncanakan. Terakhir guru juga kurang menumbuhkan sikap terbuka dalam pembelajaran. Dengan adanya indikator-indikator yang tidak dipenuhi pada siklus I guru berdiskusi dengan guru kolaborator dan melakukan refleksi serta menyusun rencana perbaikan. Sehingga pada siklus II indikator-indikator yang ada dalam pengamatan sudah dipenuhi karena adanya refleksi. Walaupun hasilnya sudah kategori baik namun tetap pembelajaran akan sangat berkualitas jika memenuhi seluruh indikator.

Pada pengamatan pembelajaran siswa berdasarkan data di atas adalah mendapat hasil 69 dengan kategori Baik, penulis menyadur dan menerapkan kriteria penilaian dari Riduwan dan Akdon (2009: 16-21) terkait Klasifikasi Kriteria Keterlaksanaan Pembelajaran oleh Guru dan Siswa yang diadaptasi dari Elan, Sumardi, Amanda Salsabila Juandi dalam Penyusunan Instrumen Penelitian Tindakan kelas dalam Upaya peningkatan keterampilan sosial nilai 61-80 mendapatkan hasil baik, nilai 81-100 mendapatkan kategori sangat baik. Pada siklus I mendapatkan nilai 69 mendapatkan kategori atau predikat baik, kemudian pada siklus II mendapatkan nilai 100. Pada siklus I guru masih

belum mengatur posisi anak berperan sebagai apa, misalnya dalam permainan boy boyan aka nada peran sebagai penjaga, pelempar dan kapten tim. Namun guru tidak mengatur dan mengelola secara detail sehingga ini menyebabkan waktu untuk berlanjut ke langkah pembelajaran berikutnya menjadi terkendala. Guru juga kurang membimbing jalanya permainan sesuai dengan peranya masing-masing. Dengan demikian anak-anak menjadi kurang kondusif ada potensi anak-anak melakukan kecurangan dalam bermain dan waktu menjadi terdampak karena hal ini. Untuk menilai kemampuan anak juga guru tidak bisa melakukan saat itu juga. Pada akhir sesi atau kegiatan akhir guru tidak melakukan evaluasi dan tanya jawab serta menyimpulkan kegiatan yang dilakukan. Guru juga mendapatkan catatan dari *observer* bahwa keaktifan siswa disiplin harus senantiasa didorong terus. Berakhir kegiatan pembelajaran yang dilakukan siklus I guru melakukan perenungan, berdiskusi dan merefleksi diri sendiri harus lebih peka dalam mengatur proses pembelajaran. Pada hasil siklus II seluruh indikator sudah berhasil dipenuhi.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian pada bab di atas, tentang hasil penelitian, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; Bahwa penggunaan pendekatan bermain boy-boyan dan MTM (menangkap ikan, triangle dan menangkap ekor)

1. Dapat meningkatkan hasil belajar aspek pemahaman materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan pada siswa kelas XI E SMA labschool Cibubur semester genap tahun pelajaran 2024/2025.
2. Dapat meningkatkan hasil belajar aspek keterampilan materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan pada siswa kelas XI E SMA labschool Cibubur semester genap tahun pelajaran 2024/2025.
3. Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran materi kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan pada siswa kelas XI E SMA labschool Cibubur semester genap tahun pelajaran 2024/2025.

## E. REFERENSI

- Arianto, eko. 2013. Upaya meningkatkan minat, motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* dengan media bola gantung bagi siswa kelas VIII A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013. UNNES.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- , 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Dynamic Physical education for elementary school children, RP Pangrazi & VP Daver, 1995.
- Elan, Sumardi, **Amanda Salsabila Juandi**, Penyusunan Instrumen Penelitian Tindakan Kelas dalam Upaya Peningkatan Keterampilan Sosial. 2022. Bandung; PGPAUD UPI.
- Erawati, Desi. 2022. *Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas 1 SD Negeri 6 Pajar Bulan*.
- Firmansyah, H. 2009. *Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 6 No. 1.
- Ikhwan Nur Huda, Arindra & Muhammad Abduh. Peningkatan Hasil Belajar Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Siswa Sekolah Dasar. 2021. UMS
- Indrawati, Lilis.\_\_\_\_\_. Penggunaan permainan *Go Back Slodor* pada pembelajaran ipa untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV UPTD SD Negeri Tunjung 1 Kecamatan Burneh. Jurnal Pendidikan lampu.
- Kemdikbud. 2022. *Capaian pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemdikbud.
- Muchlisin Natas Pasaribu, Ahmad. 2020. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Muhsinin, Umi Masruroh, & Novia candra Kusumawati . Permainan Tradisional Boy Boyan (Lempar Kereweng) Membentuk Karakter Keberanian Anak. STITNU AL Hikmah. Mojokerto
- Musfiroh, Tadkirotun. 2022. *Bermain dan Permainan anak*.\_\_\_\_\_.
- Nugraha, A. & Rachmawati, Y. *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. (Jakarta : Universitas Terbuka. 2005)

Nugroho, Susanto. HAKIKAT DAN SIGNIFIKANSI PERMAINAN. UNNESA.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun, Pusat Kesegaran jasmani dan rekreasi, Departemen Pendidikan nasional, tahun 1999.

Rohmah, Nali. 2017. *Bermain Dan Pemanfaatannya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini*. Jepara: Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara.

Samsudin. 2008. *Penbelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera.

Selamet Saputro, Arif. 2007. Pengaruh minat belajar siswa pada Pelajaran penjasorkes terhadap hasil belajar penjasorkes siswa negeri se-kabupaten batang tahun.Semarang: Unnes.

Sumiyati. 2018. Implementasi Turnamen Dalam Permainan Boy Boyan Materi “Greeting, Taking Leave, Thanking And Apologizing” Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik SMP. Mataram.

Sunandar Azma’ul Hadi, M. Junaidi, Rini Astika. 2021. *Efektivitas Permainan Menjaring Ikan Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak*. Lombok Timur. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama Al Mahsuni Lombok Timur.

Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.

Sutoyo. 2020. TEKNIK PENYUSUNAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS (PTK). Palembang: UNISRI.

Utomo, Prio & Nova Asvio & Fiki Prayogi. 2024. Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. UIN Fatmawati Soekarno Bengkulu; STKIP Lampung; IKIP Siliwangi. Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia Vol: 1, No 4, 2024, Page: 1-19

Wahab, Abdul, Junaedi, Muh. Azhar. 2021. *Efektivitas Pembelajaran Statistika Pendidikan Menggunakan Uji Peningkatan N-Gain di PGMI*. Universitas Pahlawan. Jurnal Basicedu Vol 5 No 2.

Yuliasih, Endang. 2013. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Konsep Hak Dan Kewajiban Melalui Metode Bermain Peran Pada Kelompok B Di TK Muslimat Miftahul Ulum Kalitorong Semester I Tahun Ajaran 2012/2013. Semarang: UNNES.

Yuyun Nurfalah, S.Sos dan Wulan Fauzia, M.H. 2020. Panduan Kegiatan Permainan Tradisional Bagi Guru Dan Orang Tua. KEMDIKBUD.