

Peningkatan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Bermain di Kelas V SDN 006 Bonai Darussalam

Setia Budi Pangaribuan^{1✉}, Suhermon²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Rokania
e-mail: 3setia.okelah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Bermain di Kelas V SD N 006 Bonai Darussalam. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD N 006 Bonai Darussalam yang berjumlah 26 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan tes. Hasil belajar siswa-siswi kelas V SD N 006 Bonai Darussalam yang berjumlah 26 siswa pada siklus I adalah 42,3% dan siklus II adalah 84,62%. Berdasarkan data persentase tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa pada tiap siklus. Peningkatan persentase dari siklus I ke siklus II sebesar 42,32%.

Kata kunci: *Pendekatan Bermain, Hasil Belajar, PJOK*

Abstract

This study aims to improve student learning outcomes in PJOK learning through the Play Approach in Class V of SD N 006 Bonai Darussalam. This type of research is Classroom Action Research (CAR). The subjects in this study were 26 students of class V of SD N 006 Bonai Darussalam. This study used data collection techniques in the form of observation, interviews and tests. The learning outcomes of 26 students of class V of SD N 006 Bonai Darussalam in cycle I were 42.3% and cycle II was 84.62%. Based on the percentage data, it shows that there is an increase in student learning outcomes in each cycle. The percentage increase from cycle I to cycle II was 42.32%.

Keywords: *Play Approach, Learning Outcomes, PJOK*

PENDAHULUAN

Salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum sekolah dasar adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial, fisik, dan mental siswa. Dalam PJOK, siswa tidak hanya diajarkan keterampilan gerak dan kebugaran fisik, tetapi juga diajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan sportifitas. Namun, ada banyak siswa yang tidak memiliki motivasi atau antusiasme yang cukup untuk mengikuti pelajaran PJOK, yang mengakibatkan hasil belajar yang buruk bagi siswa. Menurut Mahendra (2011), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah salah satu upaya pendidikan melalui aktivitas fisik yang diprogramkan secara terstruktur untuk membantu perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa. Menurut Mahendra, tujuan dari PJOK adalah untuk menciptakan

generasi yang sehat, bugar, dan memiliki nilai-nilai positif dalam menjalani kehidupan. Sedangkan menurut Mutohir dan Maksum (2008), PJOK meliputi upaya yang terencana dan terprogram untuk mendidik anak melalui aktivitas fisik dan olahraga dalam rangka meningkatkan kesehatan, keterampilan gerak, dan sosial emosional. Pendidikan Jasmani menurut mereka adalah bagian penting dalam pembentukan sikap dan gaya hidup sehat serta bugar pada peserta didik.

Hasil belajar siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mencakup kemampuan mereka dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang terkait dengan aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan. Di PJOK, hasil belajar siswa diukur melalui praktik langsung, yang mencakup keterampilan fisik, pemahaman nilai-nilai olahraga, dan penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Purwanto (2013), hasil belajar adalah tingkat keberhasilan seorang siswa dalam mempelajari materi pelajaran yang ditunjukkan oleh perubahan perilaku sebagai akibat dari proses belajar. Perubahan tersebut dapat diukur dari penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dicapai setelah mengikuti proses pembelajaran. Hamzah B. Uno (2011) juga menjelaskan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang terjadi pada diri siswa sebagai akibat dari proses pembelajaran, yang dapat diamati dan diukur melalui evaluasi hasil belajar. Menurutnya, hasil belajar tidak hanya diukur dari aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik yang relevan dalam pembelajaran.

Hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya: (a) Motivasi dan Minat Siswa. Tingkat motivasi dan minat siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK. Siswa yang memiliki minat tinggi terhadap olahraga cenderung menunjukkan hasil belajar yang lebih baik karena mereka terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. (b) metode pembelajaran yang digunakan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif, seperti pendekatan permainan atau pembelajaran berbasis proyek, dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi siswa, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar. (c) Kualitas Guru dan Fasilitas Olahraga. Guru yang kompeten dan memiliki pendekatan yang tepat terhadap PJOK mampu membimbing siswa dengan lebih baik, sementara fasilitas olahraga yang memadai juga mendukung pembelajaran yang efektif. (d) Lingkungan dan Dukungan Sekolah. Dukungan sekolah dalam menyediakan sarana prasarana yang lengkap serta lingkungan belajar yang mendukung turut mempengaruhi motivasi dan pencapaian hasil belajar siswa dalam PJOK.

Dengan peningkatan hasil belajar siswa dalam PJOK, diharapkan mereka akan memahami dan memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan gaya hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, dan menumbuhkan sikap positif terhadap olahraga, sehingga di masa depan mereka akan memiliki kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Pembelajaran PJOK biasanya dilakukan dengan metode instruksi langsung, yang mengharuskan siswa mengikuti perintah tanpa banyak ruang untuk bermain atau eksplorasi. Menurut beberapa penelitian, pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan minat dan partisipasi siswa serta membantu mereka memahami materi dengan lebih baik. Pendekatan ini juga tidak sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang biasanya lebih aktif dan penuh rasa ingin tahu.

Penelitian ini penting untuk mengetahui sejauh mana pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa PJOK, khususnya di kelas V SD Negeri 006 Bonai Darussalam, karena diharapkan pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi siswa, meningkatkan keterampilan fisik dan sosial mereka, dan meningkatkan pemahaman mereka tentang konsep-konsep dasar olahraga.

Berdasarkan hasil observasi dan data siswa menunjukkan bahwa banyak siswa belum mencapai standar minimal kelulusan dalam mata pelajaran PJOK. Beberapa dari mereka menunjukkan bahwa mereka tidak tertarik atau tidak terlibat aktif dalam pembelajaran. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti metode pembelajaran yang tidak menarik dan beragam dan tidak memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia. Selain itu, perlu dilakukan perbaikan pada pendekatan dan strategi pembelajaran PJOK agar siswa lebih termotivasi dan mencapai hasil belajar yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa banyak siswa tidak menyadari pentingnya pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari mereka dan tidak memahami pentingnya pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu alasan utama untuk melakukan penelitian ini adalah kebutuhan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Metode pembelajaran konvensional yang biasa digunakan tidak memberikan pengalaman belajar yang signifikan bagi siswa SD, khususnya siswa kelas V yang sedang dalam tahap perkembangan yang aktif. Dengan menggunakan pendekatan bermain, diharapkan pembelajaran PJOK menjadi lebih menyenangkan dan efektif, dan siswa dapat mengatasi hasil belajar yang kurang baik.

Menurut Hidayat (2010) mengartikan pendekatan bermain sebagai suatu cara pembelajaran yang menempatkan permainan sebagai media utama untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta sikap siswa. Pendekatan ini menekankan pada aspek kesenangan dan interaksi, sehingga siswa merasa belajar dengan cara yang tidak membosankan dan lebih partisipatif. Sedangkan menurut Amirullah (2012), pendekatan bermain adalah metode pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas bermain sebagai media belajar. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat belajar secara alami dalam suasana yang menyenangkan, sehingga mereka lebih mudah memahami materi dan mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama dan sportivitas.

Metode pendekatan bermain juga membantu siswa menguasai keterampilan fisik dan teknik olahraga secara alami. Menurut Mulyani Sumantri (2005), metode ini memungkinkan siswa untuk berkonsentrasi pada eksplorasi dan pengalaman langsung saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Ini memungkinkan mereka untuk belajar tanpa terbebani oleh aturan atau metode yang kompleks. Dengan cara ini, kemampuan dasar seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh dapat ditingkatkan. Yusuf Hidayat (2010) menyatakan bahwa pendekatan bermain menciptakan lingkungan belajar yang tidak monoton, sehingga siswa lebih tahan terhadap kejenuhan dan dapat mempertahankan semangat belajar dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, Hidayat menyatakan bahwa ketika pendekatan bermain digunakan, siswa merasa belajar menjadi pengalaman yang menarik dan menantang, yang membuat mereka lebih siap untuk menghadapi materi yang lebih kompleks di bagian berikutnya.

Beberapa penelitian relevan yang berhubungan dengan topik penelitian ini adalah; *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Indrawati, dkk (2020) dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Partisipasi dan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas V SD”. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan partisipasi aktif dan hasil belajar siswa kelas V. Dengan metode bermain, siswa lebih antusias dan termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas PJOK, sehingga mereka menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap materi. Hasil belajar siswa meningkat signifikan setelah menerapkan pendekatan bermain, yang membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif. *Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono & Pratama (2019) yang berjudul “Efektivitas Model Pembelajaran Bermain terhadap Motivasi dan

Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar”. Penelitian ini menemukan bahwa model pembelajaran bermain secara efektif meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar siswa kelas V dalam mata pelajaran PJOK. Pendekatan bermain membuat siswa lebih tertarik dan termotivasi, yang berdampak positif pada hasil belajar mereka, terutama dalam keterampilan gerak dasar. Pembelajaran menjadi lebih interaktif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang aktif dan cenderung menyukai aktivitas fisik. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2018) yang berjudul “Penerapan Metode Bermain untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Hasil Belajar PJOK Siswa SD”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa metode bermain dalam pembelajaran PJOK membantu meningkatkan keterampilan sosial siswa, seperti komunikasi, kerjasama, dan saling menghargai antar siswa. Selain itu, pendekatan ini juga mendukung perkembangan keterampilan fisik siswa dan meningkatkan hasil belajar mereka dalam PJOK. Siswa lebih bersemangat dan merasa lebih nyaman dengan metode bermain, yang menjadikan pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan.

Dengan meningkatnya hasil belajar siswa dalam PJOK, diharapkan siswa memiliki pemahaman dan keterampilan yang cukup untuk menerapkan gaya hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan sikap positif terhadap olahraga, yang akan berguna bagi kesehatan dan kualitas hidup mereka di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Arikunto (2012) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas peran dan tanggung jawab guru khususnya dalam mengelola pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Negeri 006 Bonai Darussalam. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun ajaran 2024/2025. Subjek penelitian ini guru dan siswa kelas V SD Negeri 006 Bonai Darussalam dengan jumlah siswa 26 orang yang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

Teknik pengumpulan data meliputi; (a) Observasi: Observasi dapat mencakup partisipasi dan aktivitas fisik siswa serta reaksi mereka terhadap pendekatan pembelajaran yang digunakan. Lembar observasi dapat berfungsi sebagai referensi. (b) Tes: Tes ini dapat berupa soal-soal yang terkait dengan materi PJOK yang diajarkan. (c) Wawancara atau Angket: Melakukan survei atau angket dengan siswa dan guru untuk mengetahui reaksi dan persepsi mereka terhadap pembelajaran PJOK dengan pendekatan bermain.

Teknik Analisa data nya adalah; (a) Analisis Deskriptif: Dengan menggunakan statistik deskriptif, data hasil belajar siswa dievaluasi baik sebelum maupun sesudah penerapan strategi bermain. Untuk menunjukkan bagaimana hasil belajar berbeda, Anda dapat menggunakan simpangan baku, rata-rata, dan persentase. (b) Analisis Kualitatif: Analisis kualitatif data observasi dan wawancara/angket dapat dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh metode bermain pada motivasi, keterlibatan, dan partisipasi siswa.

Sedangkan instrumen penelitiannya adalah sebagai berikut; (a) Lembar Observasi: Digunakan untuk mencatat perilaku, partisipasi, dan keterlibatan siswa selama pembelajaran

berlangsung. (b) Soal Tes: Digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan pendekatan bermain. Soal tes ini harus sesuai dengan materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK kelas V SD Negeri 006 Bonai Darussalam. (c) Angket atau Kuesioner: Digunakan untuk mengumpulkan data mengenai persepsi dan pengalaman siswa serta guru terhadap pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK. Instrumen ini berisi pertanyaan terbuka atau tertutup. (d) Panduan Wawancara: Jika wawancara digunakan, panduan wawancara dapat berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman dan pandangan siswa serta guru terhadap pembelajaran PJOK dengan pendekatan bermain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Siklus I

Perencanaan

Kegiatan pembelajaran PJOK pada siklus pertama dirancang untuk menarik siswa. Untuk melatih keterampilan dasar, guru membuat permainan sederhana yang berkaitan dengan materi PJOK kelas V, seperti permainan lari berhalang rintang atau permainan bola kecil berkelompok. Guru juga menetapkan aturan main, mengelompokkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan aktif, dan memastikan bahwa semua siswa terlibat. Observasi dilakukan untuk mengawasi respons siswa, keterlibatan, dan kesulitan. Setelah pelajaran, siswa diuji untuk mengetahui seberapa memahami materi. Data dari observasi dan tes dianalisis untuk mengetahui seberapa efektif metode bermain dalam pembelajaran.

Pelaksanaan

Kegiatan Awal

Guru membuka pelajaran dengan salam dan doa, kemudian menanyakan tujuan pembelajaran dan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian, dia menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi tahu siswa tentang metode bermain yang akan digunakan.

Kegiatan Inti

Guru membagi siswa ke dalam kelompok kecil dan mengajarkan permainan yang berkaitan dengan materi PJOK. Pada siklus ini, permainan seperti lari berhalang rintang atau tangkap bola dipilih untuk melatih keterampilan fisik dasar dan kerja tim. Setiap siswa dilibatkan secara aktif dalam aktivitas setelah guru menjelaskan aturan permainan. Di lapangan, guru memberikan bimbingan dan umpan balik sambil memantau partisipasi dan keterampilan siswa. Setelah permainan selesai, pendidik melakukan diskusi singkat dengan siswa tentang apa yang mereka pelajari dan alami selama permainan.

Penutup

Guru mengadakan sesi tanya jawab untuk memastikan bahwa siswa memahami materi yang sudah dipelajari dan memberikan apresiasi kepada siswa atas partisipasi dan kerja sama mereka dalam permainan. Kegiatan diakhiri dengan tugas rumah atau latihan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik. Ini diakhiri dengan doa bersama sebagai penutup.

Observasi

Selama proses pembelajaran, guru atau peneliti melacak tindakan siswa dalam permainan yang dirancang untuk pembelajaran PJOK. Pengamatan ini mencakup keterlibatan siswa, antusiasme mereka, kemampuan bekerja sama, dan penguasaan keterampilan yang difokuskan pada permainan, seperti lari, menangkap, atau melempar bola. Guru juga mencatat masalah atau tantangan yang dihadapi siswa saat bermain permainan atau memahami instruksi. Untuk memudahkan analisis, data dari observasi ini dikumpulkan dalam lembar observasi.

Refleksi

Setelah siklus I berakhir, guru dan peneliti melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran. Tujuan refleksi ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa beberapa siswa tetap kurang terlibat secara aktif, mungkin karena mereka belum sepenuhnya memahami aturan permainan atau merasa sulit untuk beradaptasi dengan permainan. Berdasarkan refleksi ini, guru memutuskan untuk menyesuaikan permainan dan memberikan instruksi yang lebih rinci tentang aturan pada siklus berikutnya.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Siklus I

Skor	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
90-100	Baik sekali	-	0%	Tuntas
80-89	Baik	2	7,70%	Tuntas
70-79	Cukup	9	34,60%	Tuntas
61-69	Kurang	13	50%	Belum Tuntas
<60	Kurang sekali	2	7,70%	Belum Tuntas
Jumlah		26	100%	

Siklus II

Perencanaan

Evaluasi dari siklus pertama digunakan untuk memperbaiki kegiatan pembelajaran pada siklus kedua. Permainan yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan menawarkan tantangan yang lebih variatif untuk mendorong siswa untuk bekerja sama. Pada siklus ini, guru juga memberikan umpan balik yang lebih aktif selama permainan untuk membantu siswa memahami lebih dalam konsep PJOK. Selain itu, peran yang dimainkan oleh setiap siswa dijelaskan dalam permainan sehingga semua siswa dapat berkontribusi. Setelah kegiatan, siswa diuji dan diwawancarai untuk mengetahui apakah hasil belajar mereka telah meningkat atau tidak. Data dari siklus kedua dianalisis untuk menentukan apakah hasil belajar lebih baik dibandingkan siklus pertama.

Pelaksanaan

Kegiatan Awal

Guru memulai pelajaran dengan salam, doa, dan absensi seperti pada siklus pertama. Setelah itu, guru memberikan ulasan singkat tentang permainan, materi yang dipelajari, dan umpan balik yang diterima. Guru menjelaskan bahwa permainan hari ini akan memiliki tantangan baru yang disesuaikan dengan evaluasi sebelumnya.

Kegiatan Inti

Dari siklus pertama, guru membagi siswa ke dalam kelompok yang berbeda untuk meningkatkan interaksi antar siswa. Misalnya, permainan kali ini adalah permainan estafet yang lebih kompleks daripada permainan dribble bola biasa yang melatih kekompakan dan koordinasi tim. Untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki peran dalam permainan dan mendorong mereka untuk bekerja sama dan mendukung satu sama lain, guru memberikan instruksi yang lebih rinci. Guru lebih banyak membantu dan memberi umpan balik selama permainan, terutama kepada siswa yang mengalami kesulitan. Mereka juga mencatat peningkatan keterampilan dan partisipasi siswa dibandingkan dengan siklus pertama. Setelah permainan, guru meminta siswa untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan mengaitkan permainan dengan ide-ide PJOK yang sedang dipelajari.

Penutup

Guru memberikan apresiasi kepada semua siswa dan melakukan evaluasi singkat dengan tanya jawab untuk memastikan bahwa siswa memahami pelajaran dengan baik. Sebagai penutup, guru memberikan arahan untuk pelajaran berikutnya dan menyoroti peningkatan yang telah dicapai dalam siklus pembelajaran ini. Guru juga menutup dengan doa bersama.

Observasi

Guru melakukan observasi lagi pada siklus kedua untuk melihat apakah partisipasi dan keterampilan siswa meningkat setelah perbaikan. Fokus observasi kali ini adalah apakah siswa lebih aktif dan lebih percaya diri saat bermain permainan dan bagaimana mereka bekerja sama dalam kelompok. Mereka juga mencatat apakah strategi umpan balik yang digunakan selama permainan membantu mereka mengatasi kesulitan yang mereka temui pada siklus pertama.

Refleksi

Setelah siklus II berakhir, guru dan peneliti kembali berpikir untuk mengetahui seberapa baik hasil belajar siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa lebih terlibat dan termotivasi dibandingkan siklus pertama, dan sebagian besar lebih baik mengikuti permainan. Guru juga melihat peningkatan dalam kerja tim dan keterampilan motorik dasar beberapa siswa. Hasil refleksi ini menunjukkan bahwa metode ini meningkatkan hasil belajar PJOK dan keterlibatan siswa secara efektif. Oleh karena itu, di masa mendatang, metode ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk pembelajaran PJOK.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Siklus II

Skor	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
90-100	Baik sekali	6	23,08%	Tuntas
80-89	Baik	11	42,31%	Tuntas
70-79	Cukup	5	19,23%	Tuntas
61-69	Kurang	3	11,54%	Belum Tuntas
<60	Kurang sekali	1	3,84%	Belum Tuntas

Jumlah	26	100%
--------	----	------

Siklus 1 dan Siklus II
Perencana (Planing)

Pada titik ini, guru membuat rencana pembelajaran PJOK berbasis bermain dengan tujuan meningkatkan hasil belajar siswa. Mereka memilih permainan yang sesuai dengan materi PJOK kelas V, seperti lari berhalang rintang atau tangkap bola, yang membantu siswa belajar keterampilan dasar seperti kelincahan, kerja tim, dan koordinasi. Untuk mengevaluasi hasil belajar siswa setelah pembelajaran, guru juga menyiapkan lembar observasi dan soal tes. Guru juga mengatur pembagian kelompok dan aturan permainan untuk memastikan semua siswa terlibat.

Untuk meningkatkan efektivitas metode bermain, guru membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi siklus pertama. Untuk membuat permainan lebih menantang dan mendorong siswa, guru dapat membuat permainan seperti estafet atau bola dribble yang sederhana, yang menekankan kerja sama dan keterampilan koordinasi. Selama permainan berlangsung, guru juga meningkatkan instruksi dan menyiapkan strategi umpan balik. Untuk mengukur peningkatan hasil belajar siswa di siklus kedua, lembar observasi yang lebih rinci dan alat evaluasi juga disiapkan.

Pelaksanaan (Action)

Pada tahap pelaksanaan, guru memberikan penjelasan singkat tentang tujuan dan keuntungan permainan dalam pembelajaran PJOK. Kemudian, siswa dibagi ke dalam kelompok kecil dan diminta untuk berpartisipasi dalam permainan yang telah dirancang. Setiap permainan yang dimainkan memiliki aturan dan tujuan yang diberikan oleh guru. Guru mengawasi keterlibatan siswa, memberikan arahan, dan mencatat respons dan perkembangan mereka di lembar observasi selama permainan. Setelah sesi permainan selesai, guru melakukan tes evaluasi dengan siswa untuk mengevaluasi hasil belajar mereka tentang topik yang telah mereka pelajari.

Untuk meningkatkan interaksi antarsiswa, guru membagi kembali siswa ke dalam kelompok pada tahap kedua siklus. Kelompok-kelompok ini dibuat dengan komposisi yang berbeda dari yang digunakan pada siklus pertama. Guru memberikan penjelasan lebih rinci tentang permainan dan mendampingi siswa dalam bermain sambil memberikan umpan balik untuk memperbaiki keterampilan dan pemahaman mereka. Guru dengan lebih cermat melacak peningkatan keterampilan dan partisipasi siswa, memastikan bahwa semua siswa terlibat aktif dalam permainan. Setelah permainan selesai, guru melakukan tes dan diskusi singkat untuk mengetahui seberapa baik siswa memahami materi PJOK.

Tabel 3. Hasil Belajar Tiap Siklus

Skor	Kriteria	Siklus I	Siklus II
90-100	Baik Sekali	0%	23,08%
80-89	Baik	7,70%	42,31%
70-79	Cukup	34,60%	19,23%
61-69	Kurang	50%	11,54%
<60	Kurang Sekali	7,70%	3,84%

Jumlah	100%	100%
--------	------	------

Tabel 3. menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK melalui Pendekatan Bermain di kelas V SD N 006 Bonai Darussalam pada siklus I dan siklus II. Dari tabel tersebut diketahui bahwa hasil belajar siswa-siswi kelas V SD N 006 Bonai Darussalam yang berjumlah 26 siswa pada siklus I adalah 42,3% dan siklus II adalah 84,62%. Berdasarkan data persentase tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa pada tiap siklus. Peningkatan persentase dari siklus I ke siklus II sebesar 42,32%.

Pembahasan

Selama siklus I, metode bermain dalam pembelajaran PJOK di kelas V menunjukkan bahwa siswa lebih terlibat dan tertarik untuk belajar. Siswa menjadi lebih terlibat dalam pelajaran melalui permainan seperti lari berhalang rintang dan tangkap bola. Menurut observasi, sebagian besar siswa berpartisipasi secara aktif; namun, beberapa siswa tampaknya tidak percaya diri dalam mengikuti permainan atau kesulitan memahami aturan. Sementara beberapa siswa belum mencapai tingkat pembelajaran yang diharapkan, tes setelah pembelajaran menunjukkan peningkatan hasil belajar. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain telah memiliki efek positif; namun, diperlukan perubahan tambahan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil tes siklus I menunjukkan bahwa metode bermain mulai membantu siswa memahami materi. Beberapa siswa menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik dasar, seperti menangkap bola dan lari, tetapi pemahaman konsep masih perlu diperkuat. Guru menyadari bahwa variasi permainan dan instruksi yang lebih jelas diperlukan agar semua siswa dapat berpartisipasi aktif dan meningkatkan pemahaman mereka tentang materi PJOK. Oleh karena itu, pada siklus II, guru merencanakan untuk melakukan perbaikan dengan menambahkan variasi permainan yang lebih menantang dan mendorong keterlibatan siswa secara penuh. Hasil tes siklus I menunjukkan bahwa pendekatan bermain mulai membantu siswa memahami materi, meskipun hasilnya belum Dalam keterampilan motorik dasar, seperti lari dan tangkap bola, beberapa siswa menunjukkan peningkatan, tetapi pemahaman konsep masih perlu diperkuat.

Pada siklus II, guru memperbaiki hal-hal yang dilakukan pada siklus I. Dia memperkenalkan permainan seperti estafet dan dribble bola sederhana, yang membutuhkan kerja sama tim dan koordinasi yang lebih baik. Hasil observasi menunjukkan peningkatan besar dalam partisipasi dan keterampilan siswa, terutama dalam hal kerja sama dan rasa percaya diri. Siswa lebih mudah memahami aturan dan tujuan permainan dengan instruksi yang lebih jelas dan bimbingan aktif dari guru selama permainan. Sebagian besar siswa tampak lebih bersemangat, dan interaksi kelompok terlihat lebih aktif dan dinamis. Selain itu, siswa yang tampak pasif lebih terlibat dalam permainan.

Hasil tes dari siklus II menunjukkan peningkatan hasil belajar dibandingkan dengan siklus I. Sebagian besar siswa mencapai ketuntasan pelajaran, dan pemahaman mereka tentang konsep PJOK dan keterampilan motorik dasar meningkat. Analisis hasil tes menunjukkan bahwa permainan yang lebih bervariasi dan lebih menantang di siklus II membantu siswa meningkatkan fokus mereka pada tujuan pembelajaran dan meningkatkan keterampilan mereka. Guru melihat peningkatan besar dalam kemampuan siswa untuk bekerja sama dalam tim dan menyelesaikan tugas fisik yang membutuhkan koordinasi.

SIMPULAN

Metode bermain yang efektif meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Metode ini membuat siswa lebih termotivasi, lebih aktif, dan lebih antusias untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Permainan yang beragam memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa, pemahaman mereka tentang konsep PJOK, dan kemampuan mereka untuk bekerja sama dan berinteraksi satu sama lain. Pada siklus I, sebagian besar siswa mencapai ketuntasan belajar yang diharapkan; pada siklus II, hasil observasi dan tes menunjukkan peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu, pendekatan bermain dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran PJOK yang menarik dan efektif, terutama untuk meningkatkan keterampilan fisik dan hasil belajar siswa kelas kelas V SD N 006 Bonai Darussalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Andriani, R. (2018). *Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1), 45-52.
- Arifin, M., & Lestari, S. (2019). *Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar PJOK Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 11(2), 76-84.
- Astuti, W., & Widodo, A. (2020). *Implementasi Model Pembelajaran Aktif dengan Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran PJOK pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 5(3), 123-130.
- Daryanto, D., & Hasanuddin, M. (2017). *Efektivitas Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1), 34-41.
- Dewi, R., & Susanto, Y. (2021). *Analisis Hasil Belajar PJOK Melalui Pendekatan Bermain di Kelas V SDN 05 Pekanbaru*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 9(2), 101-109.
- Fitri, E., & Nugraha, Y. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Melalui Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran, 8(1), 22-30.
- Hidayat, A. (2018). *Pendekatan Bermain Sebagai Upaya Meningkatkan Pembelajaran PJOK pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5(3), 112-119.
- Kurniawan, H., & Mulyadi, E. (2019). *Penerapan Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas V*. Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar, 3(2), 65-73.
- Lestari, D., & Rachman, F. (2020). *Efektivitas Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran, 7(4), 91-98.
- Maulana, R., & Sari, R. (2017). *Pengaruh Model Pembelajaran Bermain Terhadap Peningkatan Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(3), 151-159.
- Pratama, T. (2018). *Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif dalam Pembelajaran PJOK di SD*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 4(2), 60-68.
- Putra, H., & Sudirman, Y. (2021). *Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Keterampilan Motorik Dasar dan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 6(2), 132-140.

- Rahmawati, L. (2019). *Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 11(1), 47-54.
- Rini, A., & Fitriani, A. (2020). *Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Kerjasama Tim dan Keterlibatan Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar dan Olahraga, 9(3), 67-75.
- Susanto, B., & Setiawan, R. (2018). *Penerapan Metode Bermain dalam Pembelajaran PJOK sebagai Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar Indonesia, 2(1), 84-92.
- .