

## Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kelincahan Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran PJOK Pada Peserta Didik Kelas VII-A SMP Negeri 26 Surabaya

Fajar Adi Wiranata<sup>1</sup>, Farah Nadiyah Yunivia Far'am<sup>2</sup>, Faizatuz Zuhriyah<sup>3</sup>, Erina Ayu Puspita<sup>4</sup>, Eko Dwi Pujianto<sup>5</sup>, Nurkholis<sup>6</sup>, Sandiko<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
<sup>7</sup> Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Surabaya

e-mail: [fajarwiranata151@gmail.com](mailto:fajarwiranata151@gmail.com)<sup>1</sup>, [farahnadiyahf@gmail.com](mailto:farahnadiyahf@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[kakfaizatuz@gmail.com](mailto:kakfaizatuz@gmail.com)<sup>3</sup>, [erinapuspita1205@gmail.com](mailto:erinapuspita1205@gmail.com)<sup>4</sup>, [edwi6297@gmail.com](mailto:edwi6297@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[nurkholisnurkholis@unesa.ac.id](mailto:nurkholisnurkholis@unesa.ac.id)<sup>6</sup>, [bisma.sandiko26@gmail.com](mailto:bisma.sandiko26@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses yang mengoptimalkan keterlibatan dalam aktivitas fisik sebagai sebuah upaya untuk membuahkan perubahan yang bersifat menyeluruh dalam rangka peningkatan kualitas individu, yang meliputi dimensi fisik, emosional, dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kelincahan melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan 2 siklus. Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik kelas VII-A SMP Negeri 26 Surabaya yang berjumlah 30 peserta didik. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil rata-rata keseluruhan sebesar 1.9 (detik). Dengan demikian, pemberian model pembelajaran dengan pendekatan bermain berupa permainan instruksi sepatu, kucing dan tikus, permainan 1v1 kelincahan, dan estafet bola zig-zag dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani kelincahan pada pembelajaran PJOK.

**Kata kunci:** *PJOK, Pendekatan Bermain, Kebugaran Jasmani, Kelincahan*

### Abstract

Physical Education (PJOK) is a process that optimizes involvement in physical activity as an effort to produce comprehensive changes in order to improve individual quality, which includes physical, emotional, and mental dimensions. The purpose of this study is to improve physical fitness in the agility component through learning with a play approach. This study is a type of classroom action research (CAR) with 2 cycles. This study was conducted on 30 students in class VII-A of SMP Negeri 26 Surabaya. The test instrument used in this study was the *Illinois Agility Test*. The results showed that there was an increase in the overall average results of 1.9 (seconds). Thus, providing a learning model with a play approach in the form of shoe instruction games, cat and mouse, 1v1 agility games, and zig-zag ball relays can improve the agility physical fitness component in Physical Education.

**Keywords :** *Physical Education, Game Based Learning, Physical Fitness, Agility*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu ikhtiar yang dilaksanakan secara sadar, terstruktur, dan sistematis dalam rangka mewujudkan suatu lingkungan dan proses pembelajaran yang kondusif bagi pengembangan potensi peserta didik secara aktif. Melalui pendidikan diharapkan peserta didik dapat menginternalisasi nilai-nilai akhlak mulia, memiliki kemampuan pengendalian diri, membentuk kepribadian yang utuh, mengembangkan kecerdasan, serta memperkuat dimensi spiritual keagamaan yang relevan bagi diri sendiri dan kehidupan sosial (Rahman et al., 2022). Pendidikan dan kegiatan belajar mengajar memiliki peran yang saling melengkapi dalam ranah

pendidikan. Kegiatan belajar mengajar berfungsi sebagai proses pembelajaran yang utuh dan berkesinambungan, yang dirancang untuk menggapai tujuan-tujuan pendidikan yang telah dirumuskan. Hal tersebut sejalan dengan Masgumelar & Mustafa, (2021) bahwa pada proses pembelajaran, terjadi konektivitas dan sinergitas antara guru dan peserta didik secara efektif, sistematis serta memiliki tujuan yang terarah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Dalam pembelajaran di sekolah terdapat berbagai mata pelajaran yang diberikan kepada peserta didik, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

PJOK memiliki peranan yang penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Secara fundamental, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses yang mengoptimalkan keterlibatan dalam aktivitas fisik sebagai sebuah upaya untuk membuahkan perubahan yang bersifat menyeluruh dalam rangka peningkatan kualitas individu, yang meliputi dimensi fisik, emosional, dan mental (Sudarsinah, 2021). Melalui PJOK diharapkan dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, penguasaan emosi, kepribadian positif serta keterampilan sosial, sportif, disiplin, dan pada akhirnya akan terbentuk sebagai manusia yang berkualitas (Sari et al., 2024). Untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran PJOK diperlukan sebuah metode, strategi, model, dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Metode, strategi, model, dan pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam sebuah pembelajaran PJOK menjadi proses penting yang tidak dapat dilepaskan dalam proses pembelajaran. Salah satu model pembelajaran dalam PJOK adalah pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Pendekatan bermain dalam pembelajaran merupakan suatu model yang memaksimalkan aktivitas fisik di luar kelas melalui berbagai jenis permainan sebagai inti materi dalam pembelajaran PJOK (Kurniawan & Hartati, 2016). Pembelajaran dengan model seperti ini harus didasarkan pada penyesuaian materi yang diberikan kepada peserta didik, sehingga kompetensi pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditentukan. Berdasarkan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan oleh Asmi et al., (2018) menunjukkan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat memberikan tanggapan yang menarik dan positif bagi peserta didik untuk lebih aktif dan meningkatkan semangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal tersebut dibuktikan melalui presentase peningkatan gerak peserta didik mencapai 75,7%, kerjasama dengan persentase 78,8% serta tingkat kedisiplinan dengan persentase 90,9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain menjadi salah satu model pembelajaran yang memberikan dampak positif secara signifikan dalam pembelajaran PJOK.

Penggunaan model pembelajaran sangat berkaitan erat dengan materi yang dipilih dalam pembelajaran itu sendiri. Diperlukan penyesuaian secara optimal antara model pembelajaran dengan materi pembelajaran untuk dapat menciptakan sebuah pembelajaran yang berkualitas (Abidin, 2019). Dalam konteks PJOK, penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat efektif jika diterapkan pada pembelajaran diluar ruangan dengan materi-materi yang berkaitan dengan aktivitas fisik (Roisuddin et al., 2023). Materi pembelajaran PJOK secara komprehensif telah diatur dan distrukturkan oleh Kementerian Pendidikan sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 yang menetapkan kompetensi dan capaian pembelajaran untuk peserta didik di berbagai jenjang pendidikan, salah satunya adalah materi kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, mencakup kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang sehat (Keliat et al., 2019). Dalam konteks pembelajaran PJOK, salah satu tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan peserta didik kesempatan untuk tampil secara dinamis atau semangat, serta membantu lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari, terlebih pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang umumnya berusia sekitar 13-15 tahun (Anwar & Indahwati, 2023). Pada usia ini, peserta didik terkadang terlibat dalam aktivitas yang memerlukan banyak tenaga. Hal tersebut juga didukung oleh Doeka & Banja, (2022) bahwa anak-anak dalam rentang usia dini hingga remaja harus terlibat dalam berbagai aktivitas yang menyenangkan sesuai dengan usianya,

termasuk kegiatan di luar jam pelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting untuk perkembangan peserta didik.

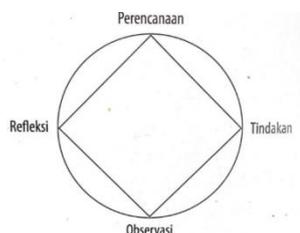
Dalam konteks pembelajaran PJOK, salah satu komponen kebugaran jasmani yang diatur dan ditata oleh permendikbud tahun 2018 adalah kelincuhan. Kelincuhan didefinisikan sebagai kapasitas tubuh untuk melakukan transisi arah dan posisi secara cepat dan efektif tanpa mengalami gangguan keseimbangan. (Dawes & Roozen, 2019). Komponen kelincuhan bagi peserta didik sangat berkaitan erat terhadap kemampuan gerak, jika peserta didik memiliki kelincuhan yang baik maka kemampuan gerak juga akan baik. Kelincuhan menjadi sebuah prasyarat dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak dasar, khususnya pada gerakan-gerakan yang berkaitan dengan koordinasi gerak (Novitasari et al., 2024). Peserta didik yang memiliki keterampilan gerak dasar yang optimal tentu akan dapat menghadapi tantangan gerak dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada kelas VII-A SMP Negeri 26 Surabaya, mayoritas peserta didik memiliki kelincuhan yang kurang. Hal ini dibuktikan pada saat pembelajaran PJOK pada materi permainan olahraga tradisional pada permainan gobak sodor dan benteng-bentengan, terdapat banyak peserta didik yang memiliki gerakan yang lambat dan tidak tangkas. Permainan gobak sodor dan benteng-bentengan sangat bergantung terhadap tingkat kelincuhan yang dimiliki, akan tetapi karena peserta didik yang memainkannya memiliki kelincuhan yang kurang pembelajaran permainan olahraga tradisional tersebut tidak berjalan secara optimal.

Oleh sebab itu, penelitian tindakan kelas ini memberikan tindakan atau perlakuan kepada peserta didik kelas VII-A melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Tindakan yang diberikan kepada peserta didik bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam berolahraga dan mencapai kebugaran jasmani yang lebih optimal, dengan menyesuaikan pada kebutuhan peserta didik dan materi pembelajaran kebugaran jasmani pada komponen kelincuhan. Materi-materi kelincuhan akan dilaksanakan dengan aktivitas gerak berupa permainan. Pemberian materi kelincuhan yang berupa permainan yang menyenangkan ini diharapkan dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap aktivitas olahraga, mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan kerja sama dan disiplin. Penerapan pembelajaran dengan pendekatan bermain ini dilaksanakan peneliti dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kelincuhan melalui aktivitas gerak berupa permainan-permainan yang menyenangkan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK). PTK merupakan jenis penelitian yang berisi paparan meliputi proses beserta hasil dengan tujuan peningkatan kualitas pada hasil belajar (Arikunto et al., 2021). Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kurt Lewin, dimana memiliki 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Purba et al., 2021).



**Gambar 1. Model PTK Kurt Lewin (Sanjaya, 2016)**

Tahap perencanaan fokus pada penyusunan rencana tindakan yang akan dilakukan. Penyusunan perencanaan didasarkan pada suatu hal yang menjadi kekurangan atau yang harus menjadi perbaikan dalam suatu kelas. Dalam konteks PTK ini, kebugaran jasmani pada komponen kelincuhan menjadi hal yang harus ditingkatkan melalui strategi, model, dan pendekatan bermain pada pembelajaran PJOK, dengan bentuk permainan instruksi sepatu dan kucing dan tikus permainan 1v1 kelincuhan dan estafet bola zig-zag dengan penerapan selama 2 siklus. Tahap tindakan berkaitan dengan pelaksanaan rencana tindakan yang telah disusun. Tindakan dalam

penelitian ini dilaksanakan selama 2 siklus yaitu pada saat pembelajaran PJOK pada kelas VII-A SMP Negeri 26 Surabaya yang berjumlah 30 peserta didik yang terdiri dari 17 peserta didik laki-laki dan 13 peserta didik perempuan yang dilaksanakan pada tanggal 9 April dan 16 April 2025. Perlakuan pada siklus 1 menggunakan permainan instruksi sepatu dan kucing dan tikus, sedangkan perlakuan pada siklus 2 menggunakan permainan 1v1 kelincahan dan estafet bola zig-zag. Tahap observasi melibatkan pengumpulan data dan informasi terkait pelaksanaan tindakan. Tahapan ini meliputi pengambilan data kebugaran jasmani pada komponen kelincahan pada peserta didik kelas VII-A SMP Negeri 26 Surabaya yang dilaksanakan melalui instrumen *Illinois Agility Test* sebanyak 2 kali pada saat *pretest* sebelum tindakan dan *posttest* setelah diberikannya tindakan. Tahap Refleksi merupakan analisis data yang telah dikumpulkan, evaluasi terhadap keberhasilan tindakan, serta identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil tindakan. Dalam penelitian ini, tahap refleksi meliputi analisis data *pretest* dan *posttest* kelincahan melalui *Microsoft Excel* untuk mengetahui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat mengetahui apakah tindakan yang diberikan telah berhasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil data pengukuran dari instrumen *Illinois Agility Test* berupa satuan (detik). Norma pada tes ini didasarkan pada jenis kelamin, dengan usia 16 – 19 tahun. Norma *Illinois Agility Test* sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma illinois agility test**

Jenis kelamin	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang
Laki-laki	<15.2 detik	15.2-16.1 detik	16.2-18.1 detik	18.2-18.3 detik	>18.3 detik
Perempuan	<17.0 detik	17.0-17.9 detik	18.0-21.7 detik	21.8-23.0 detik	>23.0 detik

Penelitian tindakan kelas atau penelitian yang sejenis seperti penelitian eksperimen didasarkan pada pemberian tindakan atau perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian untuk mengetahui perbedaan yang nampak dari pemberian perlakuan tersebut. Prosesnya, peserta didik akan di berikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal, setelah itu dilanjutkan pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan *posttest* untuk mengetahui kondisi akhir setelah pemberian perlakuan. *Pretest* dan *posttest* menggunakan *Illinois Agility Test*, tindakan atau perlakuan (*treatment*) menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain berupa permainan instruksi sepatu, kucing dan tikus, permainan 1v1 kelincahan, dan estafet bola zig-zag. Untuk lebih jelasnya hasil data rata-rata *pretest* kelincahan adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil rata-rata pretest**

Jenis Kelamin	Rata-rata	Kategori
Laki-laki	20.4	Sangat Kurang
Perempuan	24.1	Sangat Kurang
Total rata-rata	22.0	

Secara keseluruhan, hasil data *pretest* menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan laki-laki dan perempuan berada dalam kategori Sangat Kurang. Persentase hasil *pretest* siswa laki-laki dan perempuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil rata-rata pretest peserta didik laki-laki**

Kategori	Jumlah peserta didik	Persentase	Rata-rata
Sangat baik	0	0%	20.4
Baik	0	0%	
Cukup	0	0%	

Kurang	0	0%
Sangat kurang	17	100%
Total	17	100%

Persentase tingkat kelincahan yang diperoleh oleh 17 peserta didik laki-laki pada data *pretest* terklasifikasi dalam kategori Sangat Kurang. Adapun persentase hasil *pretest* peserta didik perempuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil rata-rata *pretest* peserta didik perempuan**

Kategori	Jumlah peserta didik	Persentase	Rata-rata
Sangat baik	0	0%	24.1
Baik	0	0%	
Cukup	1	7,7%	
Kurang	3	23,1%	
Sangat kurang	9	69,2%	
Total	13	100%	

Persentase tingkat kelincahan yang diperoleh oleh 13 peserta didik perempuan pada data *pretest* terklasifikasi dalam kategori Sangat Kurang. Adapun persentase hasil *pretest* peserta didik laki-laki dan perempuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil rata-rata *pretest* keseluruhan peserta didik**

Kategori	Jumlah peserta didik	Persentase	Rata-rata
Sangat baik	0	0%	22.0
Baik	0	0%	
Cukup	1	3,3%	
Kurang	3	10%	
Sangat kurang	26	86,7%	
Total	30	100%	

Berdasarkan persentase data hasil *pretest* terhadap keseluruhan 30 peserta didik kelas VII-A, menunjukkan bahwa tingkat kelincahan peserta didik tergolong dalam kategori Sangat Kurang. Hasil ini akan difungsikan sebagai data pembandingan dengan hasil *posttest* setelah peserta didik menerima tindakan atau (*treatment*).

Setelah dilaksanakannya *pretest Illinois Agility Test*, proses penelitian ini dilanjutkan dengan diberikannya tindakan atau perlakuan (*treatment*), pada siklus I tindakan atau perlakuan (*treatment*) yang diberikan adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain berupa permainan instruksi sepatu dan permainan kucing dan tikus. Permainan instruksi sepatu mengharuskan setiap pemain untuk mengejar satu sama lain sesuai dengan lawan masing-masing dan sesuai dengan instruksi sepatu yang diberikan. Permainan ini menuntut setiap peserta didik untuk selalu bersedia setiap saat dalam melakukan akselerasi, permainan ini juga memberikan stimulus bagi peserta didik dalam meningkatkan responsif dan refleks secara efektif untuk memenangkan permainan. Sedangkan permainan kucing dan tikus mengharuskan setiap peserta didik untuk bergerak secara eksplosif ke segala arah untuk melaksanakan tuntutan permainan, hal tersebut berdampak positif pada peningkatan kelenturan otot kaki, sehingga kelincahan dapat meningkat secara efektif dan optimal.

Pada siklus II tindakan atau perlakuan (*treatment*) yang diberikan berbeda dengan siklus I, hal ini dikarenakan untuk memberikan variasi dalam pembelajaran, sehingga membuat permainan selalu menarik dan tidak membosankan bagi peserta didik. Oleh sebab itu, permainan yang diberikan pada siklus II adalah permainan 1v1 kelincahan, dan estafet bola zig-zag. Permainan 1v1 kelincahan mengharuskan setiap peserta didik untuk beradu dalam mengecoh lawannya masing-masing, dalam proses beradu tersebut terdapat gerakan-gerakan eksplosif untuk menghindari kejaran dari lawan, sehingga kelincahan dapat meningkat. Sedangkan permainan

estafet bola zig-zag mengharuskan kerja sama antar pemain, gerakan zig-zag secara cepat dan efektif melewati sesama anggota kelompok, sehingga secara langsung dapat meningkatkan kelincahan. Setelah diberikannya tindakan atau perlakuan (*treatment*) model pembelajaran dengan pendekatan bermain berupa permainan instruksi sepatu, kucing dan tikus, permainan 1v1 kelincahan, dan estafet bola zig-zag, dilanjutkan dengan pelaksanaan *posttest* menggunakan *Illinois Agility Test*. Untuk lebih jelasnya hasil data rata-rata *posttest* kelincahan adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil rata-rata *posttest***

Jenis Kelamin	Rata-rata	Kategori
Laki-laki	18.4	Kurang
Perempuan	22.3	Kurang
Total rata-rata	20.1	

Secara keseluruhan, hasil data *posttest* menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan laki-laki dan perempuan berada dalam kategori Kurang. Persentase hasil *posttest* siswa laki-laki dan perempuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil rata-rata *posttest* peserta didik laki-laki**

Kategori	Jumlah peserta didik	Persentase	Rata-rata
Sangat baik	0	0%	18.4
Baik	0	0%	
Cukup	5	29,4%	
Kurang	1	5,9%	
Sangat kurang	11	64,7%	
Total	17	100%	

Persentase tingkat kelincahan yang diperoleh oleh 17 peserta didik laki-laki pada data *posttest* terklasifikasi dalam kategori Kurang. Adapun persentase hasil *posttest* peserta didik perempuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil rata-rata *posttest* peserta didik perempuan**

Kategori	Jumlah peserta didik	Persentase	Rata-rata
Sangat baik	0	0%	22.3
Baik	0	0%	
Cukup	4	30,8%	
Kurang	5	38,4%	
Sangat kurang	4	30,8%	
Total	13	100%	

Persentase tingkat kelincahan yang diperoleh oleh 13 peserta didik perempuan pada data *posttest* terklasifikasi dalam kategori Kurang. Adapun persentase hasil *posttest* peserta didik laki-laki dan perempuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Hasil rata-rata *posttest* keseluruhan peserta didik**

Kategori	Jumlah peserta didik	Persentase	Rata-rata
Sangat baik	0	0%	20.1
Baik	0	0%	
Cukup	9	30%	
Kurang	6	20%	
Sangat kurang	15	50%	
Total	30	100%	

Berdasarkan persentase data hasil *posttest* terhadap keseluruhan 30 peserta didik kelas VII-A, menunjukkan bahwa tingkat kelincahan peserta didik tergolong dalam kategori Kurang. Setelah mengetahui data *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan peserta didik kelas VII-A, untuk mengetahui perbandingan data *pretest* dan *posttest* secara spesifik dapat melihat tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Hasil selisih rata-rata *pretest* dan *posttest***

Hasil	Kategori	Jumlah Peserta didik	Persentase	Rata-rata	Selisih Rata-rata
<i>Pretest</i>	Sangat baik	0	0%	22.0	1.9
	Baik	0	0%		
	Cukup	1	33,3%		
	Kurang	3	10%		
	Sangat kurang	26	86,7%		
<i>Posttest</i>	Sangat baik	0	0%	20.1	
	Baik	0	0%		
	Cukup	9	30%		
	Kurang	6	20%		
	Sangat kurang	15	50%		

Hasil data dari *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata setelah diberikannya tindakan atau perlakuan (*treatment*) pada peserta didik dengan selisih sebesar 1.9 (detik). Jika melihat pada norma kelincahan peningkatan peserta didik kelas VII-A masih tergolong kedalam norma Kurang. Akan tetapi, hasil rata-rata kelincahan secara keseluruhan peserta didik kelas VII-A meningkat.

### Pembahasan

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK, dikarenakan proses pembelajaran akan berkaitan erat dengan banyak model permainan-permainan yang menyenangkan. Selain itu, model pembelajaran yang berkaitan erat dengan aktivitas permainan yang beragam ini dapat juga meningkatkan kemampuan gerak dalam materi PJOK melalui bentuk-bentuk permainan yang dapat disesuaikan dengan tujuan aktivitas gerak yang ingin di capai (Ihsan, 2019). Hal tersebut didukung juga oleh penelitian Astar, (2020) model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat mengakselerasi peningkatan kebugaran jasmani melalui serangkaian aktivitas yang bersifat rekreatif, sehingga berpotensi signifikan dalam meningkatkan motivasi, minat, dan semangat peserta didik selama proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang optimal menjadi salah faktor penting bagi peserta didik untuk menyelesaikan tantangan gerak aktivitas di sekolah maupun diluar sekolah. Kebugaran jasmani yang optimal berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari, hal tersebut sejalan dengan Heldawati et al., (2022) bahwa tingkatan kebugaran jasmani peserta didik memiliki kaitan yang erat dengan aktivitas sehari-hari seperti belajar, olahraga, dan bermain. Dalam konteks ini, pembelajaran PJOK menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik, terutama pembelajaran harus dirancang dengan pendekatan yang komprehensif dan inovatif, serta pelaksanaan yang konsisten (Tsalisafriana, 2024).

Terbentuknya kelincahan sangat dipengaruhi oleh kecepatan reaksi dan gerakan, refleks yang terjadi secara otomatis, kemampuan melakukan gerakan antisipatif, pemeliharaan keseimbangan tubuh, kemampuan akselerasi dan deselerasi, fleksibilitas artikular dan muskular, serta kapasitas dalam mengontrol pergerakan (Pratama et al., 2021). Dalam konteks kehidupan sehari-hari, kelincahan memiliki dampak positif dalam mengoptimalkan respons cepat terhadap stimulus visual dan sensorik, yang berujung pada terciptanya gerakan yang efektif. Kelincahan menjadi sebuah prasyarat dalam mengembangkan serta membenahi keterampilan gerak dasar, utamanya pada sejumlah gerakan yang memerlukan koordinasi gerak. Oleh sebab itu, kelincahan

menjadi salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar.

Peserta didik harus diberikan kesadaran yang mendalam mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Dalam konteks ini, kelincahan menjadi salah satu komponen kebugaran jasmani yang dapat memberikan dampak secara langsung terhadap efektivitas gerak dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Selain itu, kelincahan dapat mengantisipasi resiko cedera saat melakukan aktivitas fisik, serta membantu mobilitas aktivitas sehari-hari. Sebuah materi yang dikemas dengan permainan variatif yang ditujukan untuk meningkatkan kelincahan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan peserta didik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik bergerak atas dasar kesenangan tanpa ada paksaan sehingga memacu peserta didik bermain untuk meningkatkan kebugaran (Roisuddin et al., 2023).

Penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan sebagai gambaran sebuah tindakan yang diberikan mengalami keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kelincahan melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain. Dalam proses penerapannya, diperlukan perencanaan yang konkret, jelas, dan terarah mengenai tindakan yang harus dilaksanakan untuk memperbaiki kekurangan dalam suatu kelas. Tindakan yang dilaksanakan juga harus sesuai dengan prinsip-prinsip dasar dalam pembelajaran PJOK. Pada saat observasi juga harus dilaksanakan sesuai dengan prosedur tes atau langkah-langkah. Serta refleksi juga menjadi tahapan penting yang akan menjadi langkah konkret kedepannya setelah dilaksanakannya penelitian tindakan kelas, sehingga tindakan yang diberikan kepada peserta didik tersebut dapat menjadi perbaikan dan peningkatan keterampilan atau kompetensi sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah ditentukan.

## SIMPULAN

Terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada komponen kelincahan melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada peserta didik kelas VII-A SMP Negeri 26 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1.9 (detik). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian tindakan kelas yang diberikan kepada kelas VII-A dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain berupa permainan instruksi sepatu, kucing dan tikus, permainan 1v1 kelincahan, dan estafet bola zig-zag pada komponen kebugaran jasmani kelincahan berhasil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. A. (2019). Kreativitas Guru Menggunakan Model Pembelajaran Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Didaktika*, 11(2), 225. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v11i2.168>
- Anwar, F. F., & Indahwati, N. (2023). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 279–285. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Asmi, A., Neldi, H., & FIK-UNP, K. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Astar. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal of Classroom Action Research*, 2(1), 70–75. <https://doi.org/10.29303/jcar.v2i1.429>
- Dawes, J., & Roozen, M. (2019). *Developing Agility and Quickness Second Edition*. Human Kinetics.
- Doeka, F. Y. A., & Banja, S. (2022). A Study of Carl Rogers' Humanist Approach in Interfaith Counseling. *Millah: Journal of Religious Studies*, 21(3), 1025–1048. <https://doi.org/10.20885/millah.vol21.iss3.art15>
- Heldawati, R., Iriato, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek

- Durasi Olahraga Pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar. *Stabilitas : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 46–53. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i1.1543>
- Ihsan, N. (2019). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Penjakora*, 5(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17352>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kurniawan, A. P., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggung Gresik). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(01), 148–156.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Novitasari, H., Daryono, D., & Mahendra, A. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. *Journal of Creative Student Research*, 2(6), 29–42. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i6.4533>
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iykrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/jspe.v6i2.48306>
- Purba, P. B., Mawati, A. T., Kuswandi, S., Sitopu, I. L. H. J. W., Yuniwati, A. N. P. I., & Masrul. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. Yayasan Kita Menulis.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul%0APENGERTIAN>
- Roisuddin, A., Sudarso, Supriadi, J., & Sunanto, D. (2023). Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 3(2), 139–152. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.992>
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Prenada Media.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *ELEMENTA: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa : Tinjauan Literatur. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 678–687.