

Meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar menggunakan gaya mengajar komando dengan permainan tradisional

Improving student physical fitness of class V elementary school students using the commando teaching style with traditional games

Armansyah¹, Supian Hadi²

¹SD Negeri Banua Anyar Kabupaten Batola

²SMA Negeri 1 Bakumpai Kabupaten Batola

Email: supianhadi01@guru.sma.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode mengajar komando melalui permainan tradisional dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas. jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari perencanaan, tindakan pengamatan dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 dengan jumlah siswa 21 orang terdiri dari 13 siswa putra, dan 8 siswa putri. Hasil penelitian siklus satu pertemuan satu diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerakan sehingga tes kebugaran jasmani rata-rata adalah 67 atau ketuntasan klasikal 14,28% dengan kategori sedang. Hasil dari siklus satu pertemuan dua meningkat menjadi dengan rata-rata tes kebugaran jasmani 70 ketuntasan klasikal 57,14% dengan kategori baik. Hasil penelitian siklus kedua pertemuan satu meningkat dengan nilai rata-rata tes kebugaran jasmani 72, ketuntasan klasikal 76,19%. Sedangkan hasil pertemuan siklus dua pertemuan dua diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani, 74 dengan ketuntasan klasikal 85,71% dengan kategori baik Pembelajaran Materi Kebugaran jasmani dikatakan berhasil apabila tercapai ketuntasan klasikal di SD Negeri Banua Anyar pada materi kebugaran jasmani mata pelajaran penjas kes mencapai 75%. Sedangkan dipenelitian ini sudah mencapai 85,71%. Penggunaan metode modifikasi permainan melalui metode komando terbukti dapat meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Banua Anyar semester genap tahun 2021-2022.

Kata kunci: kebugaran jasmani; metode mengajar komando; permainan tradisional.

INFO ARTIKEL

Diterima : 12 Mei 2022

Disetujui : 30 Mei 2022

Tersedia secara Online Mei 2022

DOI:

<https://doi.org/10.53813/jpptk.v2i1.128>

Alamat Korespondensi:

Supian Hadi

This study aims to determine whether the commando teaching method through traditional games can improve the results of physical fitness in physical education learning. This type of research is classroom action research (CAR) which consists of planning, observing and reflecting. The subjects of this research were the fifth grade students of SD Negeri Banua Anyar in the odd semester of the 2021/2022 academic year with a total of 21 students consisting of 13 male students and 8 female students. The results of the one-meeting cycle research showed that most of the students did not understand the movement so that the average physical fitness test was 67 or classical completeness 14.28% in the medium category. The results of the cycle one meeting two increased to an average physical fitness test

SMA Negeri 1 Bakumpai Kabupaten
Batola
Lepasan, Kec. Bakumpai, Kabupaten
Barito Kuala, Kalimantan Selatan 70513
E-mail:
supianhadi01@guru.sma.belajar.id

of 70 classical completeness 57.14% with a good category. The results of the second cycle of the first meeting increased with an average physical fitness test score of 72, classical completeness 76.19%. While the results of the second cycle meeting two obtained an average value of physical fitness, 74 with classical completeness of 85.71% with a good category. Learning Materials Physical fitness is said to be successful if classical mastery is achieved at SD Negeri Banua Anyar in the physical fitness material of physical fitness subjects reaching 75 %. While in this study it has reached 85.71%. The use of the game modification method through the command method has been proven to improve the physical fitness skills of Banua Anyar Elementary School students in the even semesters of 2021-2022.

Keywords: physical fitness, commando teaching method, traditional game.

Keywords: *physical fitness; command teaching methods; traditional game.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Nurhasan (2005).

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdodik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan

siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil proses belajar mengajar semester terdahulu siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang relative dibawah rata-rata, dari 21 siswa 4 siswa mendapatkan nilai sedang atau memenuhi rata-rata nilai kelas untuk materi kebugaran jasmani, 17 siswa belum mencapai rata-rata kelas, itu disebabkan karena siswa kurang menyukai kebugaran jasmani cenderung mengarah kepada gerakan yang melelahkan dan kebanyakan siswa menjadi bosan sehingga hasil yang diharapkan dari matri kebugaran jasmani tidak tercapai, dapat disimpulkan banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran dengan menggunakan metode mengajar komando melalui permainan tradisional diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa di SD Negeri Banua Anyar. Menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000: 69 dalam Cica Yuli Kuswoyo) menyatakan bahwa, "Modifikasi permainan berarti guru atau pelatih dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan memodifikasi permainan yang digunakan untuk melakukan skill itu". Penggunaan metode pembelajaran yang tepat bagi siswa akan membuahkan proses belajar mengajar yang maksimal guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam meningkatkan hasil kebugaran jasmani yaitu dengan melalui metode modifikasi permainan yang dalam hal ini permainan yang digunakan adalah permainan tradisional.

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian tindakan kelas ini diantaranya adalah untuk Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran melalui metode komando melalui permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK pada siswa pendidikan jasmani, Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa pada pembelajaran PJOK dengan metode mengajar komando melalui permainan tradisional siswa kelas V siswa SD Negeri Banua Anyar tahun pelajaran 2021/2022. Untuk mengetahui apakah dengan pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode komando melalui permainan tradisional pada pembelajaran PJOK Aktivitas Guru dan siswa dapat meningkat. Manfaat Hasil Penelitian Guru dapat meningkatkan kualitas mengajar melalui metode mengajar komando melalui permainan tradisional sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran. Untuk siswa dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. selain itu siswa dapat belajar sambil bermain. Untuk sekolah Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar masa pandemi menggunakan metode mengajar komando melalui permainan tradisional tahun pelajaran 2021/2022.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa. Dalam suatu penelitian diperlukan sebuah metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Dilihat dari tujuan peneliti yaitu ingin meningkatkan prestasi belajar siswa di dalam kelas maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian tindakan kelas *Classroom Action Research*. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau arahan dari guru kemudian dilakukan oleh siswa (Arikunto, 2010:3).

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar yang berjumlah 22 orang. Faktor-faktor yang diteliti meliputi: 1. Faktor siswa, yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan mengukur hasil belajar siswa. 2. Faktor aktivitas guru, yang diamati adalah kinerja guru dalam menerapkan model pembelajaran menggunakan metode komando melalui permainan tradisional. Apakah sudah sesuai atau belum dengan langkah-langkah yang tertulis pada rencana pembelajaran. 3. Faktor aktivitas siswa, yang diamati adalah perubahan dan hasil dalam proses pembelajaran pada materi kebugaran jasmani.

a. Siklus I

Dalam kegiatan siklus yang pertama penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

1. Pemanasan dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya : berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kir bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.
2. Kegiatan inti dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun dalam siklus I penulis melaksanakan kegiatan halang rintang. Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang menyerupai permainan hadang sebagai sarana mencapai kelincahan dan kecepatan. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana: berupa lapangan seluas lapangan bulutangkis. Sarana: con dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya dimulai dari belakang garis peserta melewati benteng jaga,

pada permainan hadang ini yang sebuah tim harus meleati 6 benteng secara bolak balik. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari peserta dari team lawan masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 orang. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu melewati seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak melewati benteng lawan,

3. Kegiatan Akhir, Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

b. Siklus II

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas permainan tradisional hitam hijau. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada siklus I. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan. Dalam kegiatan pemanasan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan tradisional sambil bergerak dan juga sambil bernyanyi. Pada siklus II kita cobakan jenis kegiatan aktivitas jasmani yang lebih menarik setelah kegiatan tersebut dilanjutkan dengan pengambilan data.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa catatan-catatan, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), hasil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Banua Anyar Masa Pandemi Menggunakan Metode Mengajar Komando Melalui Permainan Tradisional, dan hasil observasi terhadap kegiatan pembelajaran. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa Siswa Kelas V SD Negeri Banua Anyar, dan guru, serta pengamat selama berlangsungnya penilaian tindakan kelas. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Indikator keberhasilan. Kriteria indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah indikator harus realistik dan dapat diukur. Dalam penelitian tindakan kelas berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal maka siswa yang dikatakan tuntas apabila ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 70 atau persentase ketercapaian 75 % secara perorangan, Ketuntasan belajar klasikal dicapai bila kelas tersebut telah terdapat 75 % siswa yang telah mendapat nilai ≥ 70 .

HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Tindakan Siklus Satu

Deskripsi penelitian tindakan kelas yaitu: langkah awal diterapkan pra tindakan berupa identifikasi metode komando melalui permainan tradisional, kemudian dilaksanakan tindakan yang terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Setiap pertemuan memerlukan waktu 3 x 35 menit. Masing-masing siklus meliputi (a) persiapan tindakan, (b) pelaksanaan tindakan, (c) observasi dan evaluasi, dan (d) analisis dan refleksi. Secara rinci pelaksanaan tindakan sebagai berikut:

1. Persiapan Tindakan

Untuk melaksanakan tindakan sebelumnya memerlukan persiapan-persiapan yaitu: menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada silabus yang telah dibuat guru. Agar proses pembelajaran lancar perlu bahan ajar tentang metode komando melalui permainan tradisional. Perolehan hasil penelitian dipersiapkan alat observasi baik untuk siswa maupun guru. Alat observasi berupa instrumen metode komando melalui permainan

tradisional siswa, instrumen observasi aktivitas guru, dan angket siswa. Peneliti dibantu observer dari guru.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus satu memerlukan 2 (dua) kali tatap muka, setiap tatap muka memerlukan 3 x 35 menit dengan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Pemanasan, Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama,
- 2) Kegiatan inti,
- 3) Kegiatan Akhir, Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.
- 4) Pelaksanaan tindakan siklus pertama dalam bentuk pembelajaran kesegaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional dilaksanakan dalam 2 pertemuan yang dilaksanakan pada jam pelajaran penjaskes di kelas V.

3. Pengamatan (*Observasi*)

Observasi pelaksanaan tindakan dilakukan oleh guru pengamat. Aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas guru dan siswa dalam pelaksanaan meningkatkan pembelajaran kesegaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional. Hasil Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus satu sebagai berikut:

Table 1. hasil observasi pengamatan aktivitas guru dan siswa pada siklus satu pertemuan satu dan dua.

Pertemuan	Guru		Siswa	
	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	7	Baik	3,84	Baik
2	8	Baik	5,78	Baik
Jumlah	15			
Rata-rata	7.5	Baik	4,8	Baik

Hasil observasi pada pertemua satu siklus satu pada tanggal 9 Agustus 2021 pelaksanaan tes kesegaran jasmani siswa nampak bingung melakukan gerakan kemudian guru mendemontrasikan dan memberikan komando cara melakukan tes kesegaran jasmani. Hasil observasi kesegaran jasmani silus satu pertemuan satu 3 orang siswa memperoleh nilai kategori baik atau 14,28%, siswa kategori sedang sebanyak 18 orang atau ketuntasan klasikal mencapai 85,71% penyebabnya adalah siswa pada saat persiapan cukup baik, dalam bergerak sesuai komando guru, hasil tes sebagaimana pada table berikut:

Tabel. 2. Lembar proses penilaian kesegaran jasmani (siklus satu pertemuan satu)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
BS	0	0
Baik	3	14,28
Sedang	18	85,71
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Jumlah	22	100

Hasil observasi pada pertemuan dua siklus satu pada tanggal 16 Agustus 2021 pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa melakukan gerakan mulai agak membaik kemudian guru mendemonstrasikan dan memberikan komando agar melakukan tes kebugaran jasmani. Hasil observasi kebugaran jasmani siklus satu pertemuan satu didapatkan hasil rata-rata 70 (baik) dengan rincian 12 atau 57,14% siswa kategori baik dan 10 siswa kategori sedang atau ketuntasan klasikal mencapai 52,38% penyebabnya adalah siswa pada saat persiapan cukup baik, dalam bergerak sesuai komando guru, tahap pelaksanaan tes sit up dan push up siswa sudah mengerti dengan cara melakukan tes siswa sudah biasa melaksanakan dengan baik dan benar hasil tes sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel. 3. Lembar proses penilaian kebugaran jasmani (siklus satu pertemuan dua)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
BS	0	0
Baik	12	57,14
Sedang	10	52,38
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Jumlah	22	100

4. Analisis dan Refleksi

Dari masalah yang dihadapi siswa selama mengikuti pembelajaran penjas pada materi kebugaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional, maka dapat direfleksikan sebagai berikut: Siswa perlu meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional. Siswa perlu meningkatkan kemampuan kognitif dengan jalan meningkatkan daya nalar dan kepekaan untuk mengerti dan memahami isi/pesan yang terkandung dalam kebugaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional seefisien mungkin. Berdasarkan temuan hasil refleksi di atas dilakukan perbaikan untuk perencanaan siklus berikutnya.

B. Pelaksanaan Tindakan Siklus Dua

Untuk mengatasi permasalahan yang belum tercapai pada siklus pertama maka disusun rencana tindakan siklus dua, setelah melakukan tindakan refleksi pada kegiatan siklus satu maka dilaksanakan kegiatan siklus dua, Ketika peneliti membelajarkan siswa tentang kebugaran jasmani, ternyata hasil kebugaran jasmaninya siswa masih rendah. Bagaimana siswa bisa memahami tentang hakikat kebugaran jasmani. Berangkat dari masalah tersebut guru dalam hal ini merangkap sebagai peneliti mencoba mencari jalan keluar dengan menggunakan komando menggunakan permainan tradisional siswa dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas. Deskripsi penelitian tindakan kelas yaitu: langkah awal diterapkan pra tindakan berupa identifikasi metode komando melalui permainan tradisional, kemudian dilaksanakan tindakan siklus dua yang terdiri dari 2 pertemuan. Setiap pertemuan memerlukan waktu 3 x 35 menit. Masing-masing pertemuan meliputi pada siklus dua ini meliputi (a) persiapan tindakan, (b) pelaksanaan tindakan, (c) observasi dan evaluasi, dan (d) analisis dan refleksi. Secara rinci pelaksanaan tindakan sebagai berikut:

1. Persiapan Tindakan

Untuk melaksanakan tindakan sebelumnya memerlukan persiapan-persiapan yaitu: menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada silabus yang telah dibuat guru. Agar proses pembelajaran lancar perlu bahan ajar tentang metode komando melalui permainan tradisional. Perolehan hasil penelitian dipersiapkan alat observasi baik untuk siswa maupun guru. Alat observasi berupa instrumen metode komando melalui permainan tradisional siswa, instrumen observasi aktivitas guru, dan angket siswa. Peneliti dibantu observer dari guru.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus dua ini memerlukan 2 (dua) kali tatap muka, setiap tatap muka memerlukan 3 x 35 menit dengan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

1) Pemanasan, Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan.

2) Kegiatan inti, Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games yang terdiri dari permainan tradisional hadang dan hitam hijau. Bentuk kegiatan *out door games* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. permainan hitam hijau adalah permainan terdiri dari 2 kelompok yang setelah mendapat komando dari guru dengan kode hitam maka tim hijau mengejar hitam hitam begitu pula sebaliknya ini berbeda dari permainan bentengan yang dilaksanakan pada siklus satu.

3) Kegiatan Akhir, Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

4) Pelaksanaan tindakan siklus dua dalam bentuk pembelajaran kesegaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional ini dilaksanakan dalam 2 pertemuan yang dilaksanakan pada jam pelajaran penjaskes di kelas V.

5) Pengamatan (*Observasi*)

Observasi pelaksanaan tindakan dilakukan oleh guru pengamat. Aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas guru dan siswa dalam pelaksanaan meningkatkan kesegaran jasmani menggunakan metode komando melalui permainan tradisional. Hasil observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus dua sebagai berikut:

Table .4. hasil observasi pengamatan aktivitas guru dan siswa pada siklus dua pertemuan satu dan dua

Pertemuan	Guru		Siswa	
	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	9,00	Baik	6.91	Baik
2	10,00	Baik	8.17	Baik
Jumlah	19			
Rata-rata	9,5	Baik	7,54	Baik

Hasil observasi pada pertemua satu siklus dua pada tanggal 23 Agustus 2021 pelaksanaan tes kesegaran jasmani siswa nampak terlihat antusias dan tertib melakukan gerakan kemudian guru mendemonstrasikan dan mbemberikan komando ara melakukan tes kesegaran jasmani. Hasil observasi kesegaran jasmani silus dua pertemuan satu didapatkan

hasil rata-rata 72 (baik) dengan rincian 76,19% atau 16 siswa kategori baik dan 5 siswa kategori sedang atau ketuntasan klasikal mencapai 23,80% penyebabnya adalah siswa pada saat persiapan sudah baik, dalam bergerak sesuai komando guru, tahap pelaksanaan siswa sudah mengerti dengan cara melakukan tes siswa sudah biasa melaksanakan dengan baik dan benar hasil tes sebagaimana pada table berikut:

Tabel. 5. Lembar proses penilaian kebugaran jasmani (siklus dua pertemuan satu)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
BS	0	0
Baik	16	76,19
Sedang	5	23,80
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Jumlah	22	100

Hasil observasi pada pertemuan satu siklus pada tanggal 30 Agustus 2021 pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa melakukan gerakan dengan serius dan membaik kemudian guru mendemonstrasikan dan memberikan komando cara melakukan tes kebugaran jasmani. Hasil observasi kebugaran jasmani siklus dua pertemuan dua didapatkan hasil rata-rata 74 (baik) dengan rincian 18 atau ketuntasan klasikal mencapai 85,71% siswa kategori baik dan 4 siswa kategori sedang penyebabnya adalah siswa pada saat persiapan cukup baik, dalam bergerak sesuai komando guru, tahap pelaksanaan tes sit up dan push up siswa sudah mengerti dengan cara melakukan tes siswa sudah biasa melaksanakan dengan baik dan benar hasil tes sebagaimana pada table berikut:

Tabel. 6. Lembar proses penilaian kebugaran jasmani (siklus dua pertemuan dua)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
BS	0	0
Baik	18	85,71
Sedang	4	14,28
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Jumlah	22	100

3. Analisis dan Refleksi

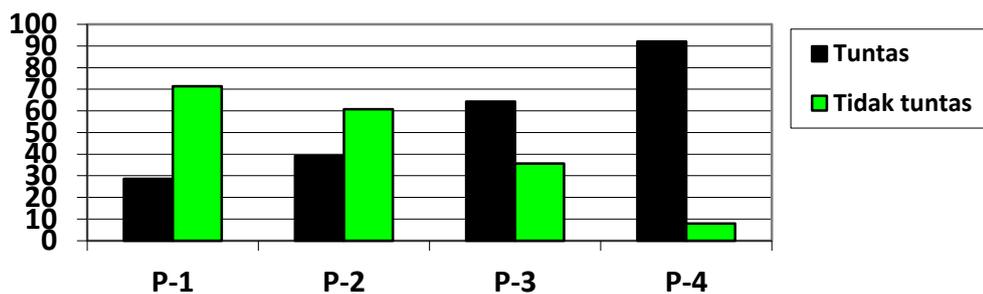
Dari masalah yang dihadapi siswa selama pada siklus dua pada materi kebugaran jasmani menggunakan metode komando dengan permainan tradisional, maka dapat direfleksikan sebagai berikut: Siswa perlu meningkatkan meningkatkan lagi pemanasan sebelum melaksanakan kegiatan olahraga Guru/peneliti perlu memproduksi media baru dalam permainan tradisional yang lebih menarik bagi siswa.

C. Perbandingan Data Setiap Siklus

Peningkatan keterampilan kebugaran jasmani menggunakan metode komando menggunakan permainan tradisional yang dilaksanakan dengan dua siklus yaitu siklus satu dua kali pertemuan dan siklus dua juga dua kali pertemuan hasil peningkatan keterampilan siswa dapat dilihat pada tabel dan tabel 24 di bawah ini.

Tabel 24. Perbandingan Peningkatan kesegaran jasmani Siswa Siklus satu dan dua

Siklus I				Siklus II			
Postes Pertemuan I		Postes Pertemuan II		Postes Pertemuan I		Postes Pertemuan II	
Rata-rata	Ketunt. Klasikal	Rata-rata	Ketunt. Klasikal	Rata-rata	Ketunt. Klasikal	Rata-rata	Ketunt. Klasikal
67	14,28%	70	57,14%	72	76,19%	74	85,71



Gambar 3. Grafik Perbandingan Peningkatan keterampilan kesegaran jasmani siswa siklus satu dan dua

PEMBAHASAN

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting hasil penelitian seperti yang disajikan dalam hal penelitian diatas. Penerapan metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. Pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan siswa melakukan tes kesegaran jasmani. Informasi yang diperoleh dari pengamatan penelitian terhadap keterampilan metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022.

Proses tindakan-tindakan pada siklus kedua telah memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. Walaupun pengaruh pemberian metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. sampai pada siklus dua belum mencapai nilai merata dan maksimal, karena masih ada dua orang siswa yang belum tuntas akan tetapi peningkatan keterampilan sudah cukup baik. Sedangkan presentase KKM pembelajaran 75% maka penelitian ini dapat dikatakan sudah berhasil karena sudah mencapai KKM pembelajaran dan disimpulkan bahwa penerapan metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. dapat meningkatkan keterampilan metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. Dengan demikian penelitian ini dapat

diselesaikan cukup sampai siklus kedua. Adapun respon siswa terhadap metode komando melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SD Negeri Banua Anyar semester 2 tahun pelajaran 2021/2022. Siswa memiliki respon yang tinggi dan baik terhadap pelaksanaan metode komando menggunakan permainan tradisional. Respon siswa terhadap pembelajaran mencapai 97.

SIMPULAN

Hasil penelitian siklus satu pertemuan satu diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerakan sehingga tes kesegaran jasmani rata-rata adalah 67 atau ketuntasan klasikal 14,28% dengan kategori sedang. Hasil dari siklus satu pertemuan dua meningkat menjadi dengan rata-rata tes kesegaran jasmani 70 ketuntasan klasikal 57,14% dengan kategori baik. Hasil penelitian siklus kedua pertemuan satu meningkat dengan nilai rata-rata tes kesegaran jasmani 72, ketuntasan klasikal 76,19%. Sedangkan hasil pertemuan siklus dua pertemuan dua diperoleh rata-rata nilai kesegaran jasmani, 74 dengan ketuntasan klasikal 85,71% dengan kategori baik dan KKM di SD Negeri Banua Anyar pada materi kesegaran jasmani mata pelajaran penjas kes yaitu 75%. Sedangkan dipenelitian ini sudah mencapai 85,71%. Penggunaan metode modifikasi permainan melalui metode komando terbukti dapat meningkatkan keterampilan kesegaran jasmani siswa SD Negeri Banua Anyar semester genap tahun 2021-2022. Banyak factor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang salah satunya adalah melaksanakan aktivitas jasmani, dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pembelajaran untuk itu guru sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain seperti yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B (2011) *Ilmu Pendidikan*. <http://file.upi.edu/direktori/FPOK>
- Amianto, H (2016) *upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan gulzila pada siswa kelas III SD Negeri Luwung 02 tahun 2016*. UNES
- Arikunto, Suharsimi (2010) *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahastya
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arsil (2010) *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Cica Yuli Kuswoyo. Skripsi (2013) *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Permainan Bola Berantai Pada Siswa V SD N Tenganan 01 Kec, Tenganan Kab, Semarang*.
- Dini Rosdiani (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Eva, Faridah (2016) *mengajar pendidikan jasmani melalui permainan ide kreatif mengoptimalkan pedagogis*: Jurnal ilmu keolahragaan, 15(2), 38-44.

- Feri Kurniawan (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- J. Mata Kupon (2002). *Teori Bermain* Universitas Terbuka: Tegal
- Nurhasan (2005). *Penelitian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Safaringga, E. & Herpandika, R P (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur *Jurnal Sportif*: <http://doi.org/10.29407/js-unpgri>.
- Sagala, Syaiful (2010). *Konsep dan makna pembelajaran* Bandung: Alfabeta.
- Semiawan, Cony R (2008). *Belajar Dan Pembelajaran Pra Sekolah Dan Sekolah Dasar*: Jakarta: Macanan Jaya Cemerlang
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta
- Wou, S., & Ani, Y (20216). *Konsistensi Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)* Polyglot: Journal Of Language, Literature, Cultural, And Eduation