

**PENGARUH PENDEKATAN PERMAINAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI
SMP NEGERI 3 LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



Oleh

**DESY MONICA PUTRI
NIM. 20086378**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Kebugaran
Jasmani Pada Siswa di SMPN Negeri 3 Lubuk Basung.

Nama : Desy Monica Putri

Nim : 20086378

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Januari 2024

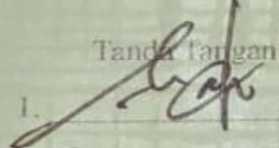
Tim Penguji

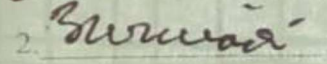
1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra M.Pd

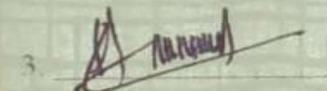
2. Anggota : Drs. Willadi Rasyid M.Pd

3. Anggota : Dr. Andre Igoresky S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Kebugaran
Jasmani Pada Siswa di SMPN Negeri 3 Lubuk Basung.

Nama : Desy Monica Putri

Nim : 20086378

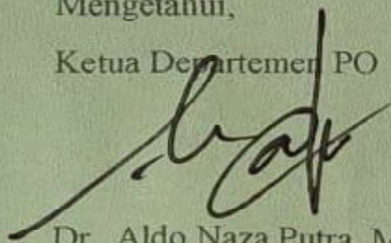
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Januari 2024

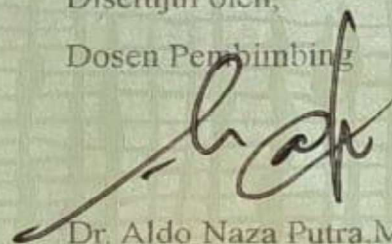
Mengetahui,
Ketua Departemen PO



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

NIP 198909012018031001

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

NIP 198909012018031001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya,tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa di SMPN Negeri 3 Lubuk Basung”
2. Karya tulis ini murni gagasan,rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini,tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain,kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 8 Januari 2024



embuat pernyataan

Desy Monica Putri

NIM. 20086378

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh pendekatan permainan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2023/2024, dan (2) Pengaruh aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap peningkatan kesegaran jasmani sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2023/2024

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung yang berjumlah 64 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Siswa kelas VIII, (2) Siswa dengan usia 10 sampai 13 tahun, (3) Siswa yang mengikuti pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) *pre-test* dan *posttest*, (4) siswa yang mengikuti perlakuan/*treatment*. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 64 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE D untuk anak umur 10-13 tahun. Analisis data menggunakan uji *t* taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan aktivitas jasmani berbasis permainan terhadap kesegaran jasmani siswa kelas

VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2023/2024 dan (2) Ada peningkatan kebugaran jasmani siswa VIII SMP Negeri 3 Lubuk Basung Tahun Ajaran 2023/2024 setelah diberikan *treatment* aktivitas jasmani berbasis permainan.

Kata kunci: Pendekatan permainan , kebugaran jasmani, Sekolah SMP Negeri 3
Lubuk Basung

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Lubuk Basung ”**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua (alm Armen.Z dan Rosrida Refyenti S.Pd) penulis.
2. Bapak Prof. Genefri,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr Nurul Ihsan,SPd.,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd. selaku pembimbing sekaligus penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd. dan Bapak Dr. Andre Igoresky, S.Pd.,M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.

7. Ibuk Eva Indrayeni M.Pd, selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
8. Kakak saya Vyola Chania Arefti yang selalu memberi *support* dan doa.
9. Adek saya Mutia Indah Pratiwi yang selalu menyemangati saya.
10. Pihak yang bersedia membantu saya dalam penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.
11. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, i wanna thank me fo doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2024

DAFTAR ISI

COVER

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Masalah	8
F. Manfaat masalah	8

BAB II Tinjauan Teori

A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III Metodologi Penelitian

A. Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Penelitian dan sampel.....	32

BAB IV hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	55

BAB V Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani menurut (S. Arifin, 2017) merupakan media yang berguna untuk mendorong peserta didik memiliki perkembangan gerak, kekuatan tubuh, wawasan pengetahuan, penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritualsosial), membiasakan dengan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang proses tumbuh kembangnya seseorang yang seimbang. Pendapat lain dari (Permana, 2020) tentang PJOK merupakan suatu pembelajaran yang mengarahkan terhadap kegiatan aktivitas fisik dan kesehatan yang bertujuan untuk menciptakan peserta didik yang baik dalam segi fisik, mental, emosional. Kemudian pendapat tersebut diperkuat lagi dari penelitian (Dwiyogo & Cholifah, 2016) yang menjelaskan bahwa PJOK sebagai mata pelajaran penting ketika dikaitkan dengan perkembangan dan pengalaman kegiatan jasmani dari masa anak-anak hingga dewasa.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, terdapat materi kebugaran jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, kebugaran jasmani merupakan kekuatan dan kemampuan tubuh dalam melakukan atau menahan beban fisik, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Peran penting lainnya dari kebugaran jasmani adalah untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari sesuai dengan porsi dan profesinya

masing-masing (Berutu, 2015). Intensitas kebugaran jasmani yang lebih tinggi, dapat meningkatkan kekuatan seseorang dan mengurangi resiko terjadinya cedera (Adi dkk., 2020). Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi. kebugaran jasmani juga memiliki tiga komponen menurut (Rauner & Mess, 2013) adalah kemampuan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Dengan demikian kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi siswa, hal ini selaras dengan penelitian dari (Bass dkk., 2013) hubungan kebugaran jasmani dengan siswa bahwa siswa yang memiliki komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan dalam tubuh dan akan memiliki potensi belajar secara efisien karena kebutuhan jasmaninya terpenuhi, serta berpotensi meningkatkan konsentrasi dan gairah siswa dalam belajar.

Pada jenjang SMP peserta didik juga memperoleh materi kebugaran jasmani yang terdapat pada mata pelajaran penjas yang dirancang guna meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, memperluas keterampilan psikomotor, wawasan dan penerapan hidup sehat, dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Jenjang SMP memiliki lingkup belajar penjas meliputi tingkat tumbuh kembang dari, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif seluruh siswa (Ngabidin, 2021). Dengan demikian diharapkan siswa memiliki sikap sportif, jujur disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, demokratis melalui aktivitas jasmani dan percaya diri, serta sebagai informasi untuk mencapai atau meningkatkan dari kesehatan, kebugaran, prestasi

dan pola hidup sehat. Tak banyak juga dalam pembelajaran penjas terutama pada materi kebugaran jasmani siswa tertarik dalam pembelajarannya dikarenakan dalam pembelajaran tersebut menguras tenaga yang banyak sehingga membuat siswa kurang tertarik dalam melakukan pembelajaran tersebut.

Khusus dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Lubuk Basung ini selalu berusaha menyajikan pembelajaran dengan baik, dengan melakukan pengembangan program pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sesuai kurikulum dan melaksanakan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran, selain itu guru juga dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan membantu siswa bergerak lebih terarah dalam ruang gerak yang kecil.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Cocca et al., 2020).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah

sama. Kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar (Cahyo & Tahun, 2019; Ilmu Maarif, 2021).

Untuk bisa meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani banyak memakai metode salah satunya metode bermain. Pembelajaran dengan metode bermain yang menyenangkan akan dapat mengubah pola pikir anak yang lebih senang tanpa dihantui rasa bosan, takut dan rasa tidak menyenangkan dengan demikian maka permasalahan- permasalahan yang mempengaruhi pembelajaran penjas dapat diperbaiki. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dicari metode yang sesuai dengan karakteristik anak siswa dan materi yang diajarkan. Salah satu yaitu melalui metode bermain.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam permainan, sehingga peserta didik berperan aktif serta tidak bosan. Pengaruh pendekatan pembelajaran permainan olahraga bisa di jadikan alat media pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Beberapa permainan seperti galah asin, kucing tikus dan bebentengan dari beberapa permainan olahraga dapat

dimanfaatkan oleh seorang guru yang ingin memberikan materi olahraga untuk meningkatkan suatu kebugaran jasmani pada siswa, dengan mengadopsi beberapa permainan olahraga ke dalam pembelajaran. Siswa selain mendapatkan unsur kesenangan, kesehatan, siswa juga bisa mengenal lebih dalam manfaat permainan olahraga. Permainan olahraga sebagai perisai jati diri bangsa yang harus dijaga. Permainan merupakan salah satu variasi atau modifikasi dalam pembelajaran penjas (N Saputri,2021).

Pendekatan bermain dalam proses belajar mengajar adalah usaha yang dilakukan oleh guru dalam menyiasati proses belajar agar tujuan pengajaran yang sudah ditetapkan dalam program pengajaran dapat diserap oleh siswa secara efektif. Pendekatan bermain salah satu bentuk kegiatan di dalam proses mengajar pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan bermain dalam pendidikan jasmani merupakan bagian dari belajar, hal ini didasari oleh : Bermain dan permainan merupakan alat pendidikan melalui aktifitas jasmani, bahwa dengan bermain akan terjadi stimuli mengembangkan daya pikir dan kemampuan fisik atau jasmani. Bila anak-anak mendapatkan kesempatan bermain yang sesuai dengan pilihannya, maka tidak pernah terjadi hal-hal merugikan, bahkan akan terjadi nilai tambah baginya mengenai kebutuhan materi pengembangan diri dan pengembangan emosional.

SMP Negeri 3 Lubuk Basung adalah lembaga pendidikan formal menengah pertama yang melaksanakan pendidikan formal dalam rangka mempersiapkan siswa agar dapat menempuh atau mengikuti jenjang pendidikan formal yang lebih

tinggi.

Khusus dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Lubuk Basung ini selalu berusaha menyajikan pembelajaran dengan baik, dengan melakukan pengembangan program Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sesuai kurikulum dan melaksanakan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran, selain itu guru juga dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan membantu siswa bergerak lebih terarah dalam ruang gerak yang kecil.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak (Dedy Putranto, Andriadi, 2019), (Sukendro, 2017). Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak.

Hasil observasi di lapangan yaitu di SMP Negeri 3 Lubuk Basung untuk sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran penjas sudah cukup baik Namun dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan metode satu arah, terdapat kekurangan (Nusufi, M, 2017). (Syaleh, M, 2019). dan diperlukan adanya perbaikan, antara lain: (1) kurangnya pendekatan guru terhadap siswa dalam proses pembelajaran, (2) kurangnya evaluasi hasil pembelajaran terhadap siswa pada akhir kegiatan, (3) kurang jelasnya target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran (4) kurang pahamiya guru dalam metode atau

pendekatan yang akan digunakan dalam penyampaian materi pembelajaran.

Hal ini disebabkan partisipasi anak yang memang kurang dalam mengikuti mata pelajaran tersebut (Undari, S., Dewi, R., & Supriadi, A, 2020), selain itu masalah yang riskan pada mata pelajaran pendidikan jasmani ialah gaya mengajar seorang guru dalam menyajikan dan menyampaikan materi kurang bervariasi, monoton, dan tidak menarik, sehingga daya tarik minat dan partisipasi anak untuk mengikuti mata pelajaran tersebut kurang mendapat respon yang positif. Dengan demikian tujuan dari pendidikan jasmani belum dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan sehingga siswa kurang memahami nilai yang terkandung pada Pendidikan jasmani, dalam bentuk permainan, seperti disiplin, kerjasama, kejujuran dan sportivitas, karena siswa lebih berfokus pada pembelajaran yang bersifat monoton.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi latar belakang permasalahan sebagai berikut :

1. Rendahnya kebugaran jasmani yang diduga karena bentuk pembelajaran yang monoton.
2. Kurangnya pemahaman guru dalam memberikan materi pembelajaran PJOK dengan pembelajaran yang bersifat monoton.
3. Rendahnya pemahaman peserta didik dalam mengikuti pembelajaran oleh guru.
4. Model pembelajaran yang disajikan oleh guru bersifat membosankan.

5. Seberapa besar kontribusi siswa terhadap permainan yang meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka Batasan masalah penelitian ini yaitu “ Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Di SMP N 3 Lubuk Basung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

“Apakah pemberian metode pendekatan bermain berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP N 3 Lubuk Basung?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani siswa melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMPN 3 Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi Penulis, sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani menggunakan metode bermain di sekolah.

3. Penelitian berikutnya sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.