

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN DI SMA NEGERI 1 DUA KOTO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:
AGUSTI SYAHRIL
21086320

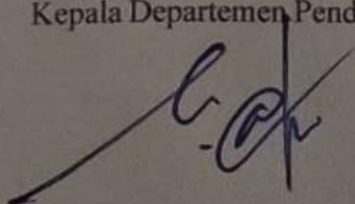
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REAKREASI DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Pendekatan Bermain Di SMA Negeri 1 Dua Koto
Nama : Agusti Syahril
NIM : 21086320
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

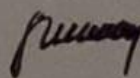
Padang, 13 Januari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing



Prof. Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 196106071988031001

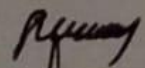
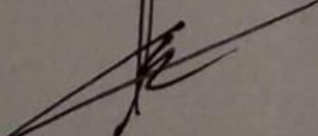
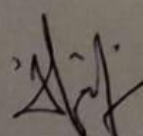
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Pendekatan Bermain Di SMA Negeri 1 Dua Koto
Nama : Agusti Syahril
NIM : 21086320
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Januari 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Damrah, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIMFO-P	2. 
3. Anggota	: Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Pendekatan Bermain Di SMA Negeri 1 Dua Koto “, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan ,dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , februari 2026

Yang membuat pernyataan



Agusti Syahril
NIM.21086320

ABSTRAK

Agusti Syahril (2026): Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Pendekatan Bermain Di SMA Negeri 1 Dua Koto

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menuntut keterlibatan aktif peserta didik melalui aktivitas gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Dua Koto menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas gerak siswa hanya mencapai 28,45% dari total waktu pembelajaran 90 menit, sehingga hasil belajar PJOK tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK melalui penerapan pendekatan permainan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, dengan subjek penelitian sebanyak 34 siswa kelas X. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani yang meliputi push up, sit up, shuttle run, lari 12 menit, dan lari 40 meter.

Hasil temuan menunjukkan rata-rata nilai hasil belajar siswa berada pada kisaran 65–65,26 di siklus I. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, rata-rata nilai meningkat, yaitu push up 65,88, sit up 67,35, dan shuttle run 67,64, sementara lari 12 menit dan lari 40 meter tetap pada nilai 65. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan mampu meningkatkan aktivitas belajar siswa dan berdampak positif terhadap hasil belajar PJOK.

Kata kunci: Hasil Belajar PJOK, Pendekatan Bermain, Penelitian Tingkat Kelas.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan kurnia-Nya, Penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Sehubungan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ir Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Bapak Prof. Dr. Damrah, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk penyelesaian skripsi ini.

5. Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P dan Ibuk Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran masukan dalam perbaikan penulisan skripsi .
6. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
7. Rekan seangkatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan masukan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Dengan kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan dengan harapan dapat memberikan pengetahuan dan manfaat bagi pihak-pihak yang memerlukannya

Padang, 22 Januari 2026

Agusti Syahril

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Hasil Belajar.....	11
2. Kebugaran Jasmani	14
2. Pendekatan Bermain TGFU (Teaching Games for Understanding).....	26
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Subjek Penelitian.....	40
D. Variabel dan Definisi Penelitian.....	40
E. Jenis dan Sumber Data	41
F. Prosedur penelitian.....	42
G. Teknik pengumpulan data	47
H. Instrumen penelitian.....	48
I. Teknik analisis data.....	49
1. Analisis Data Hasil Belajar	50
2. Analisis Perbandingan Antar Siklus	50
3. Analisis Refleksi	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Hasil Belajar Siklus I.....	52

2. Refleksi Hasil Belajar Siklus I.....	57
4. Hasil Belajar Siklus II	59
B. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Observasi Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas XE1 SMA Negeri 1 Dua Koto	6
Tabel 2. Tahapan Pendekatan TGFU	31
Tabel 3. Kelebihan dan Tantangan TGFU.....	32
Tabel 4. Subjek Penelitian.....	40
Tabel 5. Hasil bejar siklus I.....	53
Tabel 6. Hasil Belajar Siklus II	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	35
Gambar 2. Siklus Penelitian PTK (Arikunto, 2010:2013).....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	71
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	72
Lampiran 3. Surat Izin Validasi Alat.....	73
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian Dari SMA Negeri 1 Dua Koto	74
Lampiran 5. Hasil Belajar Siklus II.....	75
Lampiran 6. Data Mentah Hasil Belajar Siklus II	76
Lampiran 7. Video Penelitian.....	77
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	78
Lampiran 10. Modul Ajar Penelitian.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang sengaja dilakukan untuk membentuk manusia yang bermoral, berilmu, cinta tanah air dan taat kepada Tuhan Yang Maha Esa. Peningkatan kualitas pendidikan di sekolah tidak dapat dilepaskan dari proses pembelajaran di kelas yang mengakibatkan interaksi antara guru dan siswa (Annisa et al., 2024). Guru memegang peran penting dalam pendidikan dan pengajaran di sekolah. Guru dapat mengintegrasikan sejumlah keterampilan untuk menyampaikan pesan pembelajaran dengan harapan pembelajaran dapat diterima oleh peserta didik sehingga terjadi perubahan perilaku pada dirinya (Setyaningrum et al., 2020).

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik serta berbagai sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan tertentu. Proses ini mencakup pemberian dukungan dari pendidik agar peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, menguasai keterampilan, mengembangkan karakter, serta membentuk sikap dan keyakinan. Dengan kata lain, pembelajaran bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik agar mampu belajar secara efektif (Pratama et al., 2025). Meskipun sering dianggap serupa dengan pengajaran, pembelajaran memiliki makna yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru melaksanakan pengajaran agar siswa dapat memahami materi pelajaran, mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (aspek kognitif), mengalami

perkembangan sikap (aspek afektif), serta meningkatkan keterampilan (aspek psikomotor). Namun, pengajaran sering kali dipahami sebagai aktivitas sepihak yang dilakukan oleh guru. Sebaliknya, pembelajaran lebih menekankan pada adanya interaksi timbal balik antara pendidik dan peserta didik (Ferdian & Syafruddin, 2022).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah media pendorong perkembangan keterampilan motorik dan aktivitas gerak peserta didik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional (Siti Zakiatul Balqis et al., 2024). Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan interaksi antara peserta didik dan pendidik dengan tujuan memberikan pengetahuan yang dapat membentuk karakter positif serta mendorong tercapainya kebugaran jasmani yang optimal. Sebagaimana dijelaskan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yakni: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara” (Ferdian & Syafruddin, 2022). Peningkatan kualitas pendidikan, termasuk dalam pendidikan jasmani, sangat berkaitan dengan pencapaian kebugaran jasmani peserta didik.

Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar di sekolah agar siswa mampu berpikir kritis untuk membuka wawasan dengan menggali lebih dalam lagi apa yang diberikan oleh guru di sekolah. Selain itu, proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif oleh guru memberikan rasa nyaman dan senang sehingga anak mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan senang hati. Pendidikan tentunya memerlukan adanya keberhasilan dalam proses pembelajaran (Syuhendri et al.,da 2021). Faktor keberhasilan pembelajaran sangat banyak pengaruhnya baik itu dari guru maupun peserta didik. Keberhasilan proses kegiatan belajar dan pembelajaran, selain dipengaruhi oleh faktor guru juga dipengaruhi oleh faktor siswa itu sendiri. Tingkah laku peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran dapat mengindikasikan akan ketertarikan peserta didik tersebut terhadap pembelajaran itu atau sebaliknya, peserta didik merasa tidak tertarik dengan pembelajaran tersebut. Ketertarikan siswa inilah yang sering dikenal dengan istilah minat, dan rendahnya minat akan menyebabkan menurunnya aktivitas gerak peserta didik, yang berdampak langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka (Setyowati, 2022).

Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat erat kaitannya dengan keterlibatan aktif peserta didik dalam aktivitas gerak. Peserta didik pada jenjang SMA umumnya berada dalam fase awal remaja, yakni masa transisi dari anak-anak menuju kedewasaan (Ferdian & Syafruddin, 2022). Pada masa ini, penting untuk memberikan stimulasi fisik yang memadai agar perkembangan kebugaran jasmani mereka

optimal. Kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menghambat perkembangan tersebut dan menjadi awal dari pola hidup tidak aktif yang berlanjut hingga dewasa.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam meningkatkan partisipasi aktif peserta didik adalah melalui penerapan permainan modifikasi. Permainan modifikasi merupakan bentuk permainan yang telah disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan kemampuan pemainnya baik dari segi aturan, alat, jumlah pemain, maupun ruang bermain. Dalam konteks penelitian ini, permainan yang dimodifikasi adalah permainan bola futsal, yang aturannya diubah agar lebih sesuai dengan kondisi peserta didik usia remaja di tingkat SMA (Apriyani, 2021). Modifikasi ini bertujuan untuk membuat aktivitas menjadi lebih menarik, menantang, dan sesuai dengan tingkat perkembangan mereka, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan aktivitas gerak selama pembelajaran PJOK berlangsung (Dinarta, 2021). Peningkatan aktivitas gerak ini secara langsung akan mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam pendidikan jasmani, gerak merupakan salah satu objek pengembangan yang harus dikuasai peserta didik. Dengan kata lain manusia adalah makhluk yang bergerak. Hal ini perlu ditanamkan kepada peserta didik semenjak dini, agar ia sadar bahwa pentingnya menguasai kemampuan gerak berguna dalam kehidupan sehari-hari (Yudaparma, 2022). Pencapaian suatu kemampuan akan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah lingkungan belajar. Perkembangan akan berlangsung secara alami melalui

interaksi-interaksi rutin dengan lingkungan-lingkungan fisik dan sosial. Individu dapat mempengaruhi individu. Dengan kata lain bahwa antara individu dan lingkungan terjadi interaksi karena lingkungan berpengaruh terhadap kualitas kemampuan belajar gerak, maka dalam proses pembelajaran hendaknya diperhatikan. Dengan memperhatikan sarana dan prasarana dapat mengajarkan kepada siswa tentang gerak secara maksimal dan bagus (Mochamad Irfan, 2023). Kondisi lingkungan yang mendukung menjadi penentu penting dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswa.

SMA Negeri 1 Dua Koto, sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah di Kabupaten Pasaman, memiliki potensi besar untuk mengembangkan model pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang inovatif dan menyenangkan. Dalam konteks pendidikan jasmani, keterlibatan aktif peserta didik dalam aktivitas fisik tidak hanya menjadi indikator keberhasilan proses pembelajaran, tetapi juga sangat berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mendukung pertumbuhan fisik, mental, serta sosial siswa.

Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik dalam pembelajaran PJOK belum menunjukkan hasil yang optimal. Salah satu indikator yang diamati adalah rendahnya intensitas dan durasi aktivitas gerak selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran belum sepenuhnya mendorong keterlibatan aktif siswa secara fisik. Padahal, esensi dari pembelajaran PJOK adalah tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai bagian dari

pembentukan kualitas hidup peserta didik.

Berdasarkan observasi terhadap peserta didik kelas X Fase E di SMA Negeri 1 Dua Koto, ditemukan bahwa waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik masih sangat minim dibandingkan dengan durasi waktu pembelajaran yang tersedia. Hal ini terekam dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Observasi Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas XE1 SMA Negeri 1 Dua Koto

Pengamat	Peserta Didik	Waktu Aktivitas Gerak	Durasi Pembelajaran	Persentase Aktivitas
Agusti Syahril	Gusti Randa	23,10 Menit	90 Menit	25,66%
Anggi Halomoan	Gio Saputra	27,55 Menit	90 Menit	30,60%
Goperi Sandi	Fadil Arsyad	25,39 Menit	90 Menit	28,21%
Isra Allevi	Iqbal Ridwanulhak	28,19 Menit	90 Menit	31,32%
Rata-rata				28,45 %

Data di atas menunjukkan bahwa rata-rata durasi aktivitas fisik peserta didik hanya sekitar 28,45% dari total waktu pembelajaran PJOK (90 menit), yang berarti lebih dari 70% waktu pembelajaran tidak dimanfaatkan secara optimal untuk kegiatan gerak. Kondisi ini sangat memprihatinkan, mengingat kegiatan jasmani seharusnya menjadi fokus utama dalam pelajaran PJOK.

Minimnya waktu gerak aktif menunjukkan adanya kelemahan dalam perencanaan pembelajaran yang seharusnya mendorong siswa lebih banyak melakukan aktivitas motorik. Jika dibiarkan, hal ini dapat menyebabkan turunnya tingkat kebugaran jasmani, yang selanjutnya berdampak pada penurunan stamina, motivasi belajar, hingga potensi gangguan kesehatan

pada siswa. Lebih jauh lagi, kurangnya aktivitas fisik akan menghambat pencapaian kompetensi yang diharapkan dalam kurikulum merdeka, khususnya pada dimensi pertumbuhan jasmani dan kecakapan hidup sehat.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih interaktif dan berorientasi pada aktivitas. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan permainan, khususnya permainan yang dimodifikasi. Modifikasi permainan memungkinkan siswa untuk bergerak lebih aktif melalui aktivitas yang menyenangkan, kompetitif, namun tetap terstruktur dan sesuai dengan capaian pembelajaran. Melalui permainan, siswa tidak hanya terlibat secara fisik, tetapi juga secara kognitif dan afektif, karena mereka diajak berpikir taktis, bekerja sama, serta termotivasi untuk bergerak tanpa paksaan.

Pendekatan permainan juga sejalan dengan prinsip *Teaching Games for Understanding* (TGfU), di mana siswa dilibatkan secara aktif dalam konteks permainan untuk memahami strategi, aturan, dan makna aktivitas fisik itu sendiri. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian ini untuk mengkaji upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan permainan, sebagai langkah nyata dalam mengoptimalkan proses pembelajaran PJOK yang bermakna, menyenangkan, dan berdampak positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan di SMA

Negeri 1 Dua Koto”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Dua Koto, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Hasil belajar PJOK peserta didik masih tergolong rendah, ditandai dengan durasi aktivitas gerak yang minim selama proses pembelajaran PJOK.
2. Pelaksanaan pembelajaran PJOK belum mampu memaksimalkan aktivitas gerak siswa, di mana sebagian besar waktu pembelajaran tidak digunakan untuk kegiatan yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani.
3. Pendekatan pembelajaran yang digunakan belum inovatif, terutama dalam melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan melalui aktivitas gerak.
4. Belum diterapkannya pendekatan permainan yang terstruktur sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK, yang dapat mendorong keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani secara optimal.
5. Minat dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK kurang maksimal, karena metode yang digunakan belum mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menantang dan menyenangkan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hasil belajar PJOK materi kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain di SMA Negeri 1 Dua Koto?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK melalui pendekatan permainan di SMA Negeri 1 Dua Koto.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik
 - a. Memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan melalui pendekatan permainan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK.
 - b. Meningkatkan aktivitas gerak secara optimal dalam waktu pembelajaran yang tersedia, yang berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar, keterampilan gerak, dan kesehatan siswa.
 - c. Melatih kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab, karena pendekatan permainan mendorong interaksi sosial positif antara peserta didik.
2. Bagi Guru PJOK
 - a. Memberikan alternatif metode pembelajaran yang lebih inovatif dan partisipatif dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK.
 - b. Menjadi acuan dalam menyusun perencanaan pembelajaran yang lebih aktif dan kontekstual, dengan memaksimalkan waktu gerak siswa di kelas.
 - c. Membantu guru dalam mengatasi rendahnya partisipasi fisik siswa dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja dan

kurikulum merdeka.

3. Bagi Sekolah

- a. Mendukung peningkatan mutu pembelajaran PJOK yang berorientasi pada hasil belajar dan pengembangan karakter siswa secara menyeluruh.
- b. Menjadi model praktik baik dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK berbasis pendekatan permainan yang dapat diterapkan secara lebih luas di tingkat sekolah.
- c. Menunjang terciptanya lingkungan sekolah yang aktif, sehat, dan menyenangkan, sejalan dengan visi pendidikan nasional.

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Memberikan kontribusi literatur ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya terkait dengan efektivitas pendekatan permainan terhadap hasil belajar.
- b. Menjadi referensi awal bagi penelitian lanjutan yang ingin mengevaluasi pendekatan permainan dalam dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.
- c. Mendorong pengembangan model pembelajaran berbasis aktivitas gerak yang relevan dengan kebutuhan siswa dan perkembangan kurikulum saat ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK pada materi kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain di SMA Negeri 1 Dua Koto menunjukkan adanya peningkatan aktivitas dan partisipasi siswa secara bertahap dari Siklus I ke Siklus II, terutama pada unsur daya tahan otot dan kelincahan, serta mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi belajar, namun demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan masih tergolong rendah karena nilai rata-rata yang diperoleh belum mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru PJOK disarankan untuk menggunakan dan mengembangkan pendekatan permainan secara berkelanjutan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan jenis permainan terhadap karakteristik dan kemampuan siswa agar aktivitas belajar dapat terus meningkat.
2. Sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan pembelajaran berbasis permainan, baik melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai maupun melalui kebijakan yang mendorong inovasi pembelajaran PJOK.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan menambah jumlah siklus, variasi permainan, atau mengkaji aspek lain seperti motivasi, sikap, dan minat siswa, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. I., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri Se-Kecamatan Singosari. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 314–328. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.314-328>
- Aljanu, T., Indika, P. M., Sari, A. P., & Kurniawan, R. (2024). *Peran Berolahraga Dalam Menciptakan Kesehatan*. 1, 130–134.
- Annisa, A. N., Ismail, M. S., & Mabruri. (2024). Pendidikan Karakter Persepektif Thomas Lickona (Analisis Nilai Islami Dalam Buku Educating for Character). *El-Madib: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 102–115. <https://doi.org/10.51311/el-madib.v4i1.611>
- Apriyani, D. C. N. (2021). Materi Prasyarat Dan Miskonsepsi Terkait Keterampilan Aljabar. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Abdimas*.
- Dan Kebugaran Jasmani Melalui, K., Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat Article Info. *11 Jpom*, 2(1), 11–14. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>
- Dinarta, B. M. (2021). Penggunaan Modifikasi Permainan Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas 10 Pada Mata Pelajaran Pjok Di Smk Negeri 1 Jember. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 33–43. <https://doi.org/10.36456/jbpo.v1i1.5195>
- Dinata, K., Ketut Iwan Swadesi, I., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). Pengaruh Indeks Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 282–288. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.57999>
- Ferdian, R., & Syafruddin. (2022). Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman. *JP&O: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(6), 6–11.
- Fransiska, W. (2023). *Pengaruh Penggunaan Video Animasi Sebagai Sumber Belajar Terhadap Pemahaman Konsep Materi Plantae Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Metro*. IAIN Metro.
- Gula, L. P. (2024). Health and skill-related physical fitness tests: An assessment in determining the students' physical fitness level; [Pruebas de aptitud física relacionadas con la salud y las habilidades: una evaluación para determinar el nivel de aptitud física de los es. *Retos*, 58, 1014 – 1021. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85201109748&doi=10.47197%2Fretos.v58.106851&partnerID=40&md5=2e748a084dd0e6f4e350ae41b90d8efb>
- Hanafi, S., & Ikadarny. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa YP PGRI 1 Makassar. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 6(1), 1–10. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2024). *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Smp*. 11(1), 33–46.
- Hasibuan, A. R., & Khairani, S. (2024). Pengembangan Program Olahraga

- Rekreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SD. *Wahana Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.56211/wahana.v3i1.627>
- Juhanis, J., & Fatoni, F. (2025). *PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI*.
- Kadek, N., Lestari, Y., Kadek, N., Lestari, Y., Luh, N., & Intan, G. (2024). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Dan Handgrip Exercise Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Penderita Hipertensi*. 17(2), 47–61.
- Lindemann, O. (2020). Artikel 29. In *Ausführungsgesetz zum Bürgerlichen Gesetzbuche vom 20. September 1899* (pp. 87–92). <https://doi.org/10.1515/9783111634487-023>
- Marin-Farrona, M., Wipfli, B., Thosar, S. S., Colino, E., Garcia-Unanue, J., Gallardo, L., Felipe, J. L., & López-Fernández, J. (2023). Effectiveness of worksite wellness programs based on physical activity to improve workers' health and productivity: a systematic review. *Systematic Reviews*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02258-6>
- Marliansyah, I., Sukardi, & Akhbar, T. (2020). *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga*. 1(2), 104.
- Mochamad Irfan. (2023). *studi empiris tentang kajian peran kebijakan penggajian dan iklim sekolah terhadap kinerja guru*. 3(2), 21–34.
- Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Bobby Hemi. (2024). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Pokhrel, S. (2024). No TitleELENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Pratama, R. A., Idi, A., & Yanto, A. F. (2025). *Interaksi Edukatif Sebagai Fondasi Pembelajaran Yang Berpusat Pada Peserta Didik*. 07(02), 9049–9056.
- Prativi, G. O. (2024). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Raul Roscamp de Oliveira, Maria Gisele dos Santos, Cinthia Lopes da Silva, & Soraya Corrêa Domingues. (2023). Components of health-related physical fitness and physical-sport content of leisure. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 15(1), 131–137. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2023.15.1.0305>
- Santoso, H. (2023). Pentingnya Latihan Fisik Rutin untuk Menjaga Kebugaran Jasmani. *Central Publisher*, 1, 274–288.
- Setyowati, D. (2022). HUBUNGAN MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(3), 7–11.
- Siti Zakiatul Balqis, Putri Nabila Indriani, Siti Zahra Aglia Irian, Desi Sri Rahayu, & Burhan Hambali. (2024). Pengembangan Personal Melalui Pendidikan Jasmani: Peran Penting Dalam Pembentukan Kesehatan Mental Dan Fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 29–38. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3576>
- Syafitri, A. D. (2025). *Olahraga Di SD : Fondasi Kesehatan Dan Kebugaran Anak Sejak Dini*. 2(2), 92–95.
- Syuhendri, S., Musdalifa, N., & Pasaribu, A. (2021). Pengaruh Penggunaan