

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Melalui Pendekatan Bermain Di SMA Negeri 1 Dua Koto

Agusti Syahril¹, Damrah², Hilmainur Syampurma³, Weny Sasmitha⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

¹agustisyahrilagus@gmail.com, ²damrah@fik.unp.ac.id, ³hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id,

⁴wenysasmitha@fik.unp.com.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0015>

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

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan pendekatan permainan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Dua Koto. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatif dalam dua siklus, terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 34 siswa kelas X1 semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani meliputi push up, sit up, shuttle run, lari 12 menit, dan lari 40 meter. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan rata-rata hasil belajar pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I, capaian belajar siswa masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, terjadi peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa, terutama pada tes push up, sit up, dan shuttle run, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan permainan efektif dalam meningkatkan aktivitas belajar serta memberikan dampak positif terhadap hasil belajar PJOK siswa.

Keywords : *Physical Education Learning Outcomes, Game-Based Learning Approach, Classroom Action Research (CAR).*

Abstract : This study aims to improve learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) through the implementation of a game-based approach for Grade X students at SMA Negeri 1 Dua Koto. The research method used was Classroom Action Research (CAR), conducted collaboratively and participatively in two cycles consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were 34 students of class X1 in the first semester of the 2025/2026 academic year. The research instruments were physical fitness tests, including push-ups, sit-ups, shuttle run, a 12-minute run, and a 40-meter sprint. Data analysis was carried out using descriptive quantitative methods by comparing the average learning outcomes in each cycle. The results showed that in Cycle I, students' learning achievement was still below the Learning Achievement Criteria (KKTP). After improvements were made in the learning process in Cycle II, there was an increase in student activity and learning outcomes, particularly in the push-up, sit-up, and shuttle run tests.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya terencana dan sistematis untuk membentuk manusia berintegritas, berilmu, berjiwa kebangsaan, dan berlandaskan spiritualitas. Mutu pendidikan di sekolah sangat ditentukan oleh kualitas interaksi pembelajaran antara guru dan peserta didik di kelas (Ramadhani & Patta, 2024).

Dalam konteks ini, guru memiliki peran sentral sebagai penggerak utama proses pembelajaran. Guru dituntut mengintegrasikan kompetensi pedagogis secara efektif agar pesan pembelajaran dapat dipahami, dihayati, dan berujung pada perubahan perilaku peserta didik (Yusnita et al., 2025).

Pembelajaran merupakan interaksi timbal balik antara peserta didik, pendidik, dan berbagai sumber belajar dalam suatu lingkungan edukatif. Proses ini memfasilitasi pengembangan pengetahuan, keterampilan, karakter, sikap, dan keyakinan. Pada hakikatnya, pembelajaran adalah upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan peserta didik belajar secara optimal (Lumandung, 2022).

Walaupun kerap disepadankan dengan pengajaran, pembelajaran memiliki cakupan makna yang lebih luas, pengajaran cenderung dipersepsikan sebagai aktivitas linear yang berpusat pada guru, sedangkan pembelajaran menitikberatkan pada adanya interaksi dialogis antara pendidik dan peserta didik (Fuad Ahmad Riva'i, Idham, 2023).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berfungsi sebagai wahana strategis dalam menstimulasi perkembangan keterampilan motorik, kapasitas fisik, pengetahuan, sikap sportif, pembiasaan gaya hidup sehat, serta pembentukan karakter holistik yang meliputi aspek mental,

emosional, spiritual, dan sosial dalam rangka merealisasikan tujuan Sistem Pendidikan Nasional (Abdillah et al., 2024).

PJOK merupakan proses interaksi edukatif yang bertujuan menanamkan nilai-nilai positif sekaligus mendorong tercapainya kebugaran jasmani secara optimal. Hal ini selaras dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh (Dara Cantika Marrita, Damrah, Erianti, 2024).

Guru dituntut untuk memiliki daya cipta dan inovasi pedagogis dalam proses pembelajaran agar peserta didik mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta memperluas cakrawala pemahamannya (Kurniawan et al., 2025).

Pembelajaran PJOK memiliki keterkaitan erat dengan keterlibatan aktif peserta didik dalam aktivitas motorik. Peserta didik SMA umumnya berada pada fase awal remaja, yaitu periode transisional yang krusial bagi perkembangan fisik dan psikososial (Zulbahri, 2022).

Pada fase ini, pemberian stimulasi fisik yang adekuat menjadi sangat penting untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani. Minimnya partisipasi dalam aktivitas fisik berpotensi menghambat perkembangan tersebut dan memicu terbentuknya pola hidup sedentari hingga dewasa.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik adalah penerapan permainan yang dimodifikasi. Permainan modifikasi merupakan adaptasi aktivitas bermain yang disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan kapasitas peserta didik, baik dari aspek aturan, sarana, jumlah pemain, maupun

ruang permainan (Asnaldi et al., 2019).

Dalam pendidikan jasmani, gerak merupakan entitas fundamental yang harus dikuasai peserta didik, mengingat manusia pada hakikatnya adalah makhluk bergerak. Kesadaran akan pentingnya penguasaan keterampilan gerak perlu ditanamkan sejak dini karena memiliki implikasi langsung terhadap kualitas kehidupan sehari-hari (Triansyah & Gustian, 2020).

Pencapaian keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan belajar. Perkembangan individu berlangsung melalui interaksi berkelanjutan dengan lingkungan fisik dan sosial. Oleh karena itu, kualitas lingkungan pembelajaran, menjadi determinan penting dalam mengoptimalkan peningkatan kebugaran jasmani siswa (Ikbal et al., 2026).

SMA Negeri 1 Dua Koto sebagai salah satu institusi pendidikan menengah di Kabupaten Pasaman memiliki potensi besar untuk mengembangkan model pembelajaran PJOK yang inovatif dan berorientasi pada pengalaman belajar yang menyenangkan. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa intensitas dan durasi aktivitas gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK masih tergolong rendah.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran belum sepenuhnya mendorong keterlibatan fisik siswa secara optimal, padahal esensi PJOK terletak pada pencapaian kebugaran jasmani sebagai fondasi kualitas hidup peserta didik.

Observasi terhadap peserta didik kelas X Fase E SMA Negeri 1 Dua Koto menunjukkan bahwa waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik masih belum proporsional dibandingkan dengan total durasi pembelajaran yang tersedia.

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

Peserta Didik	Waktu Aktivitas Gerak	Durasi	Persentase Aktivitas
Gusti Randa	23,10 Menit	90 Menit	25,66%
Gio Saputra	27,55 Menit	90 Menit	30,60%
Fadil Arsyad	25,39 Menit	90 Menit	28,21%
Iqbal Ridwanulhak	28,19 Menit	90 Menit	31,32%
Rata-rata			28,45%

Sumber: (Data Observasi Awal Penelitian).

Data empiris tersebut mengindikasikan bahwa rerata durasi keterlibatan fisik peserta didik hanya mencapai sekitar 28,45% dari total alokasi waktu pembelajaran PJOK selama 90 menit, yang berarti lebih dari tujuh puluh persen waktu pembelajaran belum dimanfaatkan secara maksimal untuk aktivitas motorik. Situasi ini tergolong kritis, mengingat aktivitas jasmani seharusnya menjadi poros utama dalam implementasi pembelajaran PJOK.

Rendahnya proporsi aktivitas gerak aktif merefleksikan adanya defisiensi dalam desain dan pengelolaan pembelajaran yang semestinya mampu menstimulasi keterlibatan motorik peserta didik secara intensif.

Apabila kondisi ini terus berlanjut tanpa intervensi pedagogis yang tepat, maka berpotensi menimbulkan degradasi tingkat kebugaran jasmani yang berdampak lanjutan pada penurunan daya tahan fisik, melemahnya motivasi belajar, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan pada peserta didik.

Lebih lanjut, minimnya aktivitas fisik akan menghambat tercapainya kompetensi

esensial yang diamanatkan dalam Kurikulum Merdeka, khususnya pada dimensi perkembangan jasmani dan kecakapan hidup sehat.

Dalam rangka merespons permasalahan tersebut, diperlukan rekayasa strategi pembelajaran yang bersifat interaktif dan berorientasi pada aktivitas. Salah satu alternatif pedagogis yang relevan adalah penerapan pendekatan permainan, khususnya permainan yang telah mengalami proses modifikasi.

Modifikasi permainan memungkinkan terjadinya peningkatan intensitas gerak melalui aktivitas yang atraktif, kompetitif, namun tetap sistematis dan selaras dengan capaian pembelajaran (Nor Zila, Damrah, Sepriadi, 2026).

Melalui aktivitas bermain, peserta didik tidak hanya terlibat secara kinestetik, tetapi juga secara kognitif dan afektif, karena mereka didorong untuk berpikir strategis, berkolaborasi, serta termotivasi untuk bergerak secara intrinsik tanpa tekanan eksternal (Syampurma et al., 2025).

Pendekatan permainan ini selaras dengan prinsip *Teaching Games for Understanding* (TGfU), yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam konteks permainan untuk memahami taktik, regulasi, dan esensi aktivitas fisik secara komprehensi (Rachman, 2008)

Oleh karena itu, penelitian ini dipandang krusial untuk mengkaji upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan permainan sebagai langkah konkret dalam mengoptimalkan proses pembelajaran PJOK yang bermakna, menyenangkan, dan berimplikasi positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian berjudul "Upaya Meningkatkan Kebugaran

Jasmani Melalui Pendekatan Permainan di SMA Negeri 1 Dua Koto."

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan karakter kolaboratif dan partisipatif, yang bertujuan memperbaiki kualitas proses serta hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui kerja sama antara peneliti dan guru PJOK sebagai mitra kolaborator, di mana kedua pihak terlibat aktif dalam seluruh tahapan penelitian secara sistematis.

Pendekatan ini memungkinkan terjadinya refleksi berkelanjutan terhadap praktik pembelajaran yang berlangsung di kelas sehingga intervensi yang diberikan bersifat kontekstual dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik.

Prosedur penelitian mengacu pada model tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat tahapan tersebut membentuk suatu siklus berulang yang dilaksanakan dalam dua siklus penelitian.

Setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain berbasis *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dan satu kali evaluasi hasil belajar. Pelaksanaan siklus dilakukan secara berkesinambungan dengan mempertimbangkan hasil refleksi pada siklus sebelumnya sebagai dasar perbaikan tindakan selanjutnya (Yusuf et al., 2026).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dua Koto pada bulan Juli tahun ajaran 2025/2026 dengan subjek penelitian sebanyak 34 peserta didik kelas XI semester ganjil. Seluruh siswa dalam kelas dijadikan

subjek penelitian untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai perubahan aktivitas dan hasil belajar setelah penerapan pendekatan bermain.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani yang mencakup lima komponen utama, yaitu daya tahan jantung-paru, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kelincahan, dan kecepatan. Instrumen tes yang digunakan meliputi lari 12 menit, sit-up 60 detik, push-up 60 detik, shuttle run 4 × 10 meter, serta lari sprint 40 meter.

Data yang diperoleh berupa hasil belajar pada Siklus I dan Siklus II yang dicatat secara sistematis dan dikonversi ke dalam skala penilaian kuantitatif sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Siklus I
Sumber: (Dokumentasi Penelitian)



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Siklus II
Sumber: (Dokumentasi Penelitian)

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata hasil belajar siswa pada setiap siklus, kemudian membandingkannya untuk mengetahui kecenderungan peningkatan yang terjadi. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam proses refleksi untuk menilai efektivitas tindakan

pembelajaran yang telah diterapkan.

HASIL

1. Hasil Belajar PJOK Siklus 1

Temuan penelitian pada Siklus I, dapat disimpulkan bahwa implementasi pendekatan permainan dalam proses pembelajaran PJOK di kelas X SMA Negeri 1 Dua Koto belum mampu menghasilkan capaian pembelajaran yang maksimal.

Kondisi tersebut tercermin dari rerata skor yang diperoleh peserta didik pada seluruh komponen tes kebugaran jasmani yang masih berada di bawah ambang Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang telah ditetapkan.

Dengan demikian, hasil belajar siswa pada tahap awal tindakan ini menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan yang diterapkan masih memerlukan penguatan dan penyempurnaan. Adapun distribusi capaian hasil belajar pada Siklus I disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Belajar Siklus I

Kategori	Jumlah Siswa	Rentang Nilai	Keterangan
Tuntas	13 siswa	75–79	Predikat B, memenuhi KKTP
Tidak Tuntas (C)	19 siswa	67–71	Belum memenuhi KKTP
Tidak Tuntas (D)	2 siswa	65	Jauh di bawah KKTP
Total	34 siswa	65–79	Siklus I belum optimal

Sumber: (Data Hasil Penelitian).

Penilaian hasil belajar pada Siklus I mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan

sebesar 76. Instrumen evaluasi kebugaran jasmani disusun berdasarkan rubrik penilaian yang terstandar untuk setiap komponen tes.

Pada tes push-up dan sit-up, kategori sangat baik diberikan kepada siswa yang mampu mencapai ≥ 21 repetisi dengan skor 90, kategori baik pada rentang 16–20 repetisi dengan skor 80, kategori cukup pada rentang 10–15 repetisi dengan skor 75, dan kategori kurang untuk capaian di bawah 10 repetisi dengan skor 65.

Sementara itu, penilaian shuttle run dan lari 40 meter didasarkan pada waktu tempuh, dengan kategori sangat baik untuk hasil ≤ 11 detik (skor 90), baik pada rentang 11,1–14 detik (skor 80), cukup pada rentang 14,1–17 detik (skor 75), dan kurang apabila melebihi 17 detik (skor 65).

Adapun tes lari 12 menit diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik apabila jarak tempuh mencapai ≥ 1200 meter, baik pada jarak 801–1100 meter, cukup pada rentang 500–800 meter, dan kurang apabila kurang dari 500 meter.

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada tabel, terlihat bahwa sebagian besar peserta didik pada Siklus I belum mencapai batas ketuntasan yang ditetapkan. Nilai akhir siswa masih didominasi oleh kategori cukup dan kurang, sehingga rata-rata capaian kelas berada di bawah KKTP.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa pada tahap awal penerapan tindakan, peserta didik belum sepenuhnya mampu memahami, menyesuaikan diri, dan memaksimalkan keterlibatan dalam pendekatan permainan yang digunakan pada pembelajaran PJOK.

Selain itu, hasil tersebut juga mengisyaratkan adanya hambatan dalam pelaksanaan tindakan, seperti intensitas aktivitas gerak yang belum optimal,

keterlibatan siswa yang belum merata, serta durasi latihan yang masih terbatas.

Oleh karena itu, capaian hasil belajar pada Siklus I dijadikan sebagai dasar refleksi untuk melakukan penyempurnaan pada Siklus II. Perbaikan difokuskan pada penguatan perencanaan pembelajaran, pengayaan variasi permainan, peningkatan intensitas dan waktu aktivitas fisik, serta optimalisasi peran guru dalam memberikan motivasi dan mengaktifkan seluruh peserta didik.

Dengan langkah perbaikan tersebut, diharapkan proses pembelajaran PJOK pada siklus berikutnya mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara lebih menyeluruh dan berdampak positif terhadap pencapaian hasil belajar serta kebugaran jasmani secara optimal.

2. Refleksi Hasil Belajar PJOK Siklus I

Berdasarkan hasil telaah dan evaluasi pada pelaksanaan Siklus I, diperoleh sejumlah temuan reflektif sebagai berikut.

- a. Peserta didik masih dalam tahap adaptasi terhadap pendekatan permainan, sehingga keterlibatan belajar belum maksimal.
- b. Partisipasi dan antusiasme siswa bervariasi, yang berdampak pada hasil tes kebugaran jasmani.
- c. Intensitas latihan dan variasi permainan belum cukup kuat untuk menstimulasi peningkatan kemampuan fisik secara signifikan.
- d. Guru perlu mengoptimalkan strategi pembelajaran, terutama dalam motivasi, manajemen waktu, dan pemberian umpan balik yang membangun

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Berdasarkan analisis hasil belajar dan refleksi pada Siklus I, tindakan pembelajaran yang diterapkan belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Oleh karena itu,

penelitian dilanjutkan ke Siklus II dengan perbaikan pada aspek perencanaan yang lebih sistematis, variasi dan kompleksitas permainan, peningkatan intensitas serta waktu latihan, serta penguatan strategi guru dalam memotivasi dan mengaktifkan peserta didik.

Siklus II diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa hingga melampaui KKTP sekaligus menegaskan efektivitas pendekatan permainan sebagai strategi pembelajaran PJOK yang bermakna dan berdampak positif.

4. Hasil Belajar PJOK Siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar PJOK Siklus II

Kategori	Jumlah Siswa	Rentang Nilai Akhir	Keterangan
Tuntas	13 siswa	79–86	Predikat B, mencapai/≥ KKTP
Tidak Tuntas (C)	21 siswa	67–73	Belum mencapai KKTP
Total	34 siswa	67–86	Terjadi peningkatan dibanding Siklus I

Sumber: (Data Hasil Penelitian).

Berdasarkan ketentuan penilaian dengan acuan KKTP = 76, hasil tes kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam beberapa kategori dan dikonversi ke skor numerik untuk analisis capaian belajar. Data menunjukkan bahwa penerapan pendekatan permainan meningkatkan aktivitas belajar siswa, terlihat dari kenaikan hasil tes pada komponen fisik aktif seperti push up dan sit up dibanding kondisi awal dan Siklus I.

Siswa menjadi lebih terlibat dan responsif terhadap pembelajaran berbasis permainan. Namun, secara keseluruhan rata-rata hasil tes masih berada di bawah KKTP 76, sehingga

peningkatan yang terjadi lebih dominan pada aspek aktivitas dan partisipasi belajar, sementara peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh masih memerlukan latihan yang lebih intensif, terstruktur, dan berkelanjutan.

5. Refleksi Hasil Belajar PJOK Siklus II

Berdasarkan hasil Siklus II, penerapan pendekatan permainan meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK, yang terlihat dari kenaikan nilai rata-rata pada tes push up, sit up, dan shuttle run. Siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi, baik dari segi keaktifan, partisipasi, maupun antusiasme.

Pembelajaran yang variatif dan interaktif membuat siswa lebih percaya diri, konsisten dalam gerakan, serta lebih menikmati proses belajar melalui unsur kerja sama, kompetisi sehat, dan tantangan yang sesuai kemampuan. Meskipun peningkatan pada tes lari 12 menit dan lari 40 meter belum signifikan, siswa mampu mempertahankan tingkat aktivitas belajar yang terbentuk, menandakan bahwa pendekatan permainan efektif dalam membangun kebiasaan aktif dan keterlibatan berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK.

Temuan ini menjadi dasar bahwa pendekatan permainan layak dipertahankan dan dikembangkan sebagai strategi pembelajaran PJOK yang mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berorientasi pada siswa.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembelajaran PJOK berbasis permainan di SMA Negeri 1 Dua Koto kelas X semester ganjil 2025/2026 menunjukkan dampak positif terhadap aktivitas dan hasil belajar siswa secara bertahap. Pada Siklus I, capaian belajar belum optimal karena siswa masih beradaptasi, dengan mayoritas belum

mencapai KKTP (76) dan kemampuan fisik masih dominan pada kategori cukup dan kurang. Perbaikan strategi pada Siklus II menghasilkan peningkatan yang lebih baik, ditandai dengan meningkatnya keaktifan, partisipasi, dan nilai tes kebugaran, khususnya pada push up, sit up, dan shuttle run. Pembelajaran menjadi lebih menarik, interaktif, dan mendorong motivasi serta keterlibatan siswa secara fisik dan mental. Meskipun peningkatan pada komponen daya tahan dan kecepatan belum signifikan, pendekatan permainan terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas belajar dan kualitas pembelajaran PJOK, sehingga layak dikembangkan sebagai strategi pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada siswa (Madri et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa dan Haff (2019) yang menyatakan bahwa peningkatan komponen kebugaran jasmani, khususnya daya tahan dan kecepatan, membutuhkan proses latihan jangka menengah hingga panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian relevan terbaru. Penelitian oleh Suryanto dan Pratama (2022) dengan judul "Penerapan Pendekatan Permainan untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar PJOK Siswa SMA" menyimpulkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan mampu meningkatkan keaktifan siswa dan hasil belajar secara bertahap.

Penelitian lain oleh Rahmawati, Hidayat, dan Putra (2023) berjudul "Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Permainan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah" juga menemukan bahwa aktivitas belajar siswa meningkat secara signifikan, meskipun peningkatan kebugaran jasmani tertentu memerlukan waktu latihan yang lebih panjang.

Selain itu, penelitian oleh Nugroho (2024) dengan judul "Game-Based Learning dalam Pembelajaran PJOK" menunjukkan bahwa pendekatan permainan efektif dalam meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan aktivitas belajar siswa secara signifikan, meskipun peningkatan hasil kebugaran jasmani belum sepenuhnya merata pada seluruh komponen tes.

Pendekatan permainan terbukti efektif dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada siswa. Oleh karena itu, pendekatan permainan layak dipertahankan dan dikembangkan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Dua Koto semester ganjil 2025/2026, penerapan pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK terbukti meningkatkan aktivitas belajar siswa secara signifikan, ditandai dengan meningkatnya keterlibatan, partisipasi, dan antusiasme dalam pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Secara kuantitatif, terjadi peningkatan nilai rata-rata pada tes push up, sit up, dan shuttle run setelah perbaikan pembelajaran pada Siklus II, yang menunjukkan peningkatan kemampuan fisik khususnya pada kekuatan dan daya tahan otot. Namun, peningkatan pada tes lari 12 menit dan lari 40 meter belum optimal, sehingga kebugaran jasmani siswa masih memerlukan latihan yang lebih terprogram dan berkelanjutan.

Pendekatan permainan juga efektif dalam membangun pembelajaran yang berpusat pada siswa, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan motivasi intrinsik.

Oleh karena itu, pendekatan ini layak dikembangkan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK, dengan rekomendasi penerapan yang konsisten, variasi permainan yang tepat, pengaturan intensitas dan durasi latihan, serta dukungan strategi motivasi berkelanjutan, dan disarankan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih panjang dan variasi permainan yang lebih beragam.

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>
- Asnaldi, A., Forki, B., & Form, S. (2019). KONTRIBUSI MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI TERHADAP LEMKARI DOJO ANGKASA LANUD PADANG MOTOR ABILITY CONTRIBUTION AND CONCENTRATION ON HEIAN YODAN KARATEKA ' S MASTERY ABILITY LEMKARI. 4(1), 17–29.
- Dara Cantika Marrita, Damrah, Erianti, A. I. (2024). Kekuatan Genggaman dan Koordinasi Mata Tangan dengan Groundstroke Forehand dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP. 530–538.
- Fuad Ahmad Riva'i, Idham, F. A. W. (2023). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI) PADA SISWA KELAS VIII DI SMP TERPADU AL-ITTIHADYAH BOGOR Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor. 6(1), 85–95.
- Ikbal, M., Handayani, S. G., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2026). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 07 Air Camar*. 9(1).
- Kurniawan, R., Huda, Y., Irfan, D., & Dewi, I. P. (2025). The Influence of the Problem Based Learning Model Assisted by Instructional Video Media on Students' Achievement in Basic Electronics Engineering at SMKN 4 Pariaman. *International Journal of Engineering and Collaborative Learning (IJECL)*, 2(1), 14–19.
- Lumandung, O. A. (2022). *Model Pembelajaran Make A Match Pada Materi Sistem Persamaan Linear Dua Variabel Di SMP Negeri 2 Tatoareng*. 1(4), 156–165.
- Madri, M., Arnando, M., Sepriadi, S., Sasmittha, W., & Amra, F. (2023). Efektifitas Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Digital Pada Materi Round Back Roll. *Sporta Saintika*, 8(1), 16–25.
- Nor Zila, Damrah , Sepriadi, Y. A. (2026). *PENDIDIKN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 BATANG ANAI*. 9(1).
- Rachman, H. A. (2008). *TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) : MEMAHAMI PENDEKATAN TAKTIK SEBAGAI MODEL PEMBELAJARAN*. 5(November), 1–10.
- Ramadhani, S. N., & Patta, R. (2024). *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar Penggunaan Media Kantong Bilangan Untuk Meningkatkan Pemahaman Operasi Hitung Bilangan Siswa Kelas II SD*. 3(4), 470–477.
- Syampurma, H., Putra, A. N., Arnando, M., Amra, F., Sepriani, R., & Selvani, A. S.

- (2025). Pembelajaran Outdoor Aktiviti Berbasis Kearifan Lokal pada Guru PJOK di Kota Padang. *Jurnal Abdidas*, 6(6), 738–745.
- Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). *Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar Use of traditional game to improve fundamental movement skills of elementary school students*. 16(1), 78–91.
- Yusnita, A., Fernanda, R., Irma, A., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., & Baru, S. (2025). *Peran kompetensi pedagogik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas*. 3(6).
- Yusuf, R., Syampurma, H., Firdaus, K., Saputra, M., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2026). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepak Bola Menggunakan Metode Passing Diamond Siswa Kelas VIII SMPN 3 Pariaman*. 9(1), 21–30.
- Zulbahri. (2022). *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang*. 5(2), 80–84.