

---

## **MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI METODE PENUGASAN PEMBELAJARAN DARING SISWA KELAS X IPA 6 SMA NEGERI 1 MATAULI PANDAN**

\*Nurhabsa Pasaribu

SMA Negeri 1 Matauli Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah

\*Surel: nurhabsapasaribu.09@gmail.com

---

### **Abstrak**

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode penugasan pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Matauli Pandan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi, wawancara dan tes akhir. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Matauli Pandan Kabupaten Tengah sebanyak 35 siswa. Penelitian dilakukan dalam 3 siklus, yang terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas siswa mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus I sebesar 72,05%, pada siklus II sebesar 93,33% dan pada siklus III sebesar 97,98% dengan persentase peningkatan sebesar 87,7%. Nilai rata-rata hasil belajar kebugaran jasmani siswa dari siklus I, siklus II dan siklus III memperlihatkan adanya peningkatan yang cukup berarti yakni sebesar 80,4%. Ketuntasan hasil belajar secara klasikal pada siklus I sebesar 45,16 %, pada siklus II sebesar 93,55% dan pada siklus III meningkat sebesar 98,55%.

---

Kata Kunci: Penelitian Tindakan Kelas, Dalam Jaringan (Daring), Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar

### **1. Pendahuluan**

Latihan kebugaran jasmani adalah aktivitas olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Meningkatnya kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat (Mutaqin, 2018). Salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah menengah atas adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK yang diberikan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan kecerdasan emosi seseorang (Pambudi et al., 2019).

Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam masa Darurat Coronavirus Disease (COVID-19) maka kegiatan belajar dilakukan secara daring (online) dalam rangka pencegahan penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19) (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Menurut Pakpahan & Fitriani (2020) melakukan penelitian pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ditengah Covid-19 sangat bergantung pada peran penting teknologi. Proses pembelajaran dapat berjalan baik dengan teknologi informasi yang sudah berkembang pesat diantaranya E-learning, Google Class, Whatsapp, Zoom serta media informasi lainnya serta jaringan internet yang dapat menghubungkan guru dan siswa sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik sehingga tujuan pembelajaran tetap tercapai. Meskipun efektifitas pelaksanaan pembelajaran daring juga memiliki keunggulan dan kelemahannya masing-masing jika dikaitkan dengan tujuan pembelajaran terkhusus pada mata pelajaran yang bersifat praktik seperti PJOK (Alfarisyi & Mahardika, 2021).

Namun pembelajaran daring yang dilaksanakan di seluruh sekolah lebih banyak menggunakan metode ceramah sehingga mengakibatkan siswa tertidur saat melakukan daring dan meninggalkan pertermuan online karena bosan dengan guru yang monoton terhadap penjelasan materi atau metode ceramah. Oleh karena itu, perlu ada terobosan yang tepat agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani terlebih untuk materi kebugaran jasmani. Untuk hasil tersebut maka guru memilih alternatif pembelajaran dengan menggunakan metode penugasan pembelajaran daring dengan membuat permainan games dan video pembelajaran sehingga siswa tertarik dan bersemangat mengikuti proses belajar mengajar dengan cara memberikan pertanyaan di setiap materi baru sehingga diharapkan siswa menjadi aktif dan ekspresif dalam melakukan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X IPA 6 di SMA Negeri Matauli Pandan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti meyakini bahwa penerapan metode penugasan pembelajaran daring mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X IPA 6 di SMA Negeri 1 Matauli Pandan.

## **2. Metode**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Matauli Pandan pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2020-2021. Penelitian ini termasuk dalam penelitian tindakan kelas yang meliputi 4

tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindak pembelajaran, observasi/pengamatan serta refleksi terhadap tindak pembelajaran yang telah dilakukan (Jumadil et al., 2013). Dalam penelitian ini keempat tahapan tersebut dilaksanakan dalam 3 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 6 semester ganjil Tahun Pelajaran 2020-2021 yang berjumlah 35 siswa. Objek penelitian ini adalah aktivitas siswa dan hasil belajar

Pada Siklus I, langkah-langkah yang dilakukan penulis adalah (1) Persiapan siswa, media dan kelas, (2) Memulai belajar dengan berdoa dan mengisi daftar hadir, (3) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok untuk membuat group chat per kelompok untuk memudahkan berdiskusi antar kelompok, (4) Memberikan materi via whatsapp, dan bermain game. Pada pembelajaran Siklus II, langkah-langkah yang dilakukan penulis yaitu: (1) Peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan refleksi pada siklus I, (2) Guru memberikan bimbingan ke setiap kelompok untuk menyusun pada tiap absen kelas, (3) Mencatat aktifitas siswa dalam kegiatan belajar mengajar, menonton video pembelajaran, google classroom, youtube, whatsapp, dan games kuis, (4) Peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus kedua dan menganalisis data dengan teknik persentase baik data kualitatif atau data kuantitatif. Pada siklus III peneliti melakukan langkah seperti: (1) Peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan refleksi pada siklus II. (2) Siswa bergabung dengan kelompoknya melalui obrolan chat, guru memberikan bimbingan ke setiap kelompok untuk menyusun per absen kelas, (3) Guru memberikan tambahan *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk kuis game yang menarik dan kompetitif dengan web dan aplikasi, (4) Mencatat aktifitas siswa dalam kegiatan belajar mengajar, menonton video pembelajaran, google classroom, youtube, whatsapp, dan games kuis, dan (5) Menganalisis data dengan teknik persentase baik data kualitatif atau data kuantitatif.

Pengumpulan data melalui beberapa cara, yaitu (1) Tes hasil belajar penugasan daring, (2) Observasi dibuat dalam bentuk foto atau video lalu dikirim via whatsapp, e-mail, google classroom di instagram guru bersangkutan, (3) Wawancara, (4) Tes akhir, (5) Pengumpulan dokumen. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan instrumen berupa catatan lapangan (*Field Note*) dan lembar observasi yang merupakan catatan yang menggambarkan tingkat aktivitas siswa dalam proses pembelajaran daring.

Data penelitian dianalisis menggunakan tehnik analisis secara deskriptif kualitatif. Tindakan dikatakan berhasil jika peningkatan hasil belajar siswa sekurang-kurangnya 80% siswa dapat

mencapai ketuntasan belajar secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal KKM (75,00).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan metode penugasan pembelajaran daring yang dilaksanakan pada bulan Agustus hingga bulan Desember 2020 di SMA Negeri 1 Matauli Pandan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebanyak 3 siklus.

Hasil penelitian yang diperoleh berupa aktivitas siswa, hasil belajar siswa terhadap pembelajaran. Data indikator ketercapaian penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Rata-rata Hasil Belajar Siswa dan Ketuntasan Hasil Belajar Pada Siklus I dan Siklus II.

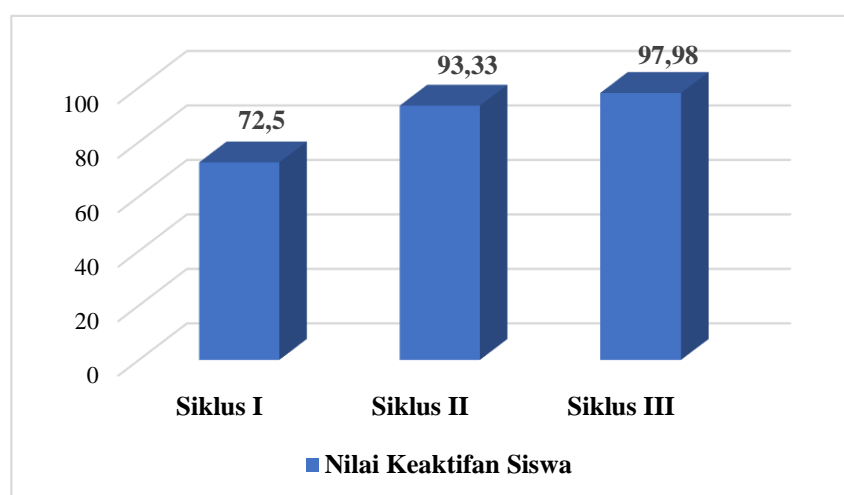
No	Hasil Belajar	Siklus I	Siklus II	Skala III	Peningkatan
1.	Tuntas	45,16%	93,55%	98,55%	79,08%
2.	Tidak Tuntas	54,84%	6,45%	1,45%	-
3.	Nilai Rata-Rata	69,71	80,84	90,85	80,4%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar secara klasikal pada siklus I sebesar 45,16% meningkat signifikan sebesar 93,55% pada siklus II dan pada siklus III juga meningkat sebesar 98,55% sehingga mengalami peningkatan sebesar 79,08%. Diikuti dengan peningkatan nilai rata-rata hasil belajar pada siklus I sebesar 69,71 menjadi sebesar 80,84 pada siklus II dan meningkat sebesar 90,85% atau mengalami peningkatan sebesar 80,4%. Hasil yang diperoleh tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan pada indikator penelitian ini sebesar 85%. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutaqin (2018) yang meneliti tentang hasil belajar siswa, dimana terjadi peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani pada setiap siklusnya. Menurut Stiyapranomo & Iwandana (2022) bahwa penugasan dengan bantuan media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai. Hasil aktivitas siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani

No	Aktivitas Siswa	Siklus I	Siklus II	Siklus III	Nilai Rata-rata
1.	Tidak Aktif	27,5 %	6,67 %	2,02 %	12,06%
2.	Aktif	72,05%	93,33%	97,98%	87,7%

Tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Matauli Pandan mengalami peningkatan signifikan setelah diterapkan metode penugasan pembelajaran daring, yaitu pada siklus I diperoleh sebesar 72,05%, meningkat sebesar 93,33% pada siklus II dan semakin meningkat pada siklus III sebesar 97,98% dengan nilai rata-rata sebesar 87,7%. Hal ini menunjukkan bahwa setiap melakukan pembelajaran siswa melakukan dengan penuh semangat dan antusias, sementara waktu yang ketidakaktifan siswa hanya sebesar 12,06%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas siswa sudah efektif karena siswa dihadapkan dengan kegiatan-kegiatan nyata dan mengikuti tahapan-tahapan tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alabba et al., (2021) bahwa penerapan metode penugasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani berjalan cukup baik. Pelaksanaan pembelajaran daring berbantuan media pembelajaran memperoleh hasil yang sangat baik dikarenakan adanya kemampuan dan keterampilan guru dalam menerapkan pembelajaran berbasis daring dengan baik selain dari kemampuan dasar mengajar yang telah dimiliki (Arke et al., 2021). Pada pelaksanaannya ternyata penggunaan aplikasi digital seperti zoom juga sangat efektif dan membantu pengajar dalam meningkatkan proses pembelajaran di kelas (Wahyudi et al., 2021).



Gambar 1. Grafik peningkatan nilai keaktifan siswa

Peningkatan rata-rata keaktifan siswa pada siklus I dan siklus II disebabkan oleh penggunaan berbagai jenis bola modifikasi dengan berbagai variasi permainan. Pendekatan bermain sangat disenangi sebab siswa akan lebih bebas melakukan kegiatan yang menyenangkan, apalagi kegiatan tersebut dilakukan secara sistematis dan bermanfaat dan sehingga ada unsur kompetitifnya. Sehingga pelajaran pendidikan jasmani ini bukan hanya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa namun juga memberikan pengalaman di bidang kognitif, afektif dan psikomotoriknya (Tumaloto, 2022).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode penugasan pembelajaran daring pada siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Matauli Pandan sangat menarik digunakan dalam proses belajar mengajar, hal ini dapat dilihat hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan signifikan.

#### **4. Simpulan**

Penerapan metode penugasan pembelajaran daring dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Matauli Pandan mengalami peningkatan yang berarti, baik aktivitas individu maupun aktivitas di dalam kelompok. Ini dapat dilihat dari keaktifan siswa ketika belajar dan praktek di kelas maupun di lapangan dan menjalin kerja sama dengan anggota kelompoknya sehingga hasil belajar juga mengalami peningkatan secara signifikan, seperti ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata hasil tes siswa.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 1 Matauli Pandan, Ibu Rosmala Dewi, Bapak Ridwan Abdullah sani, dan Ibu Yohani Sagala yang telah membimbing sehingga penulis menyelesaikan penelitian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Alabba, S., Julianti, R. R., & Nugroho, S. (2021). Survei Efektivitas Penggunaan Metode Penugasan dalam Pembelajaran Penjas (PJOK) Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bekasi (MAN). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 367–372. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5636192>
- Alfarisyi, M. K., & Mahardika, I. M. S. U. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di MTS Salafiyah Al-Amin. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 115–123.

- Arke, I. G., Wijaya, M. A., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Berbantuan Video Tutorial pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 165–172. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39478>
- Jumadil, J., Gonggo, S. T., & Rahmawati, S. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Kimia Menggunakan Multimedia pada Materi Ikatan Kimia Kelas X Smk Negeri Parigi Selatan. *Jurnal Akademika Kimia*, 2(1), 39–46.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020*.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21339>
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(1), 110–116.
- Stiyapranomo, D. A., & Iwandana, D. T. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v7n1>
- Tumaloto, E. H. (2022). PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SELAMA PANDEMI COVID 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>
- Wahyudi, T., Maliki, O., & Wiyanto, A. (2021). Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Renang Melalui Media Aplikasi Zoom Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMK Negeri 1 Sale Rembang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 347–356. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.105>