

# **MENINGKATKAN KELINCAHAN DALAM KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL GALAH ASIN**

(Penelitian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas V SDN Sukasirna I Kecamatan  
Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang)

**Heru Herdiana Nugraha  
Tatang Muhtar  
Dinar Dinangsit**

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang  
Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang  
Heruherdiana16@gmail.com

## **Abstrak**

*Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil belajar siswa kelas V SDN Sukasirna I yang masih rendah dalam pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani. Permasalahan tersebut disebabkan oleh kurang kreatifnya seorang guru penjas dalam memodifikasi sebuah pembelajaran, hal ini dikarenakan selama proses pembelajaran guru jarang memanfaatkan model pembelajaran melalui permainan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, adapun desain penelitian ini mengacu pada desain yang dilakukan oleh Kemmis dan Taggart yaitu menggunakan sistem spiral yang terdiri dari 4 langkah yaitu, perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Kemampuan merencanakan pembelajaran pada siklus III mencapai 94,58% atau dengan kategori sangat baik. Kemampuan melaksanakan pembelajaran pada siklus III mencapai 92,5% atau sangat baik. Untuk aktivitas siswa mencapai 92,30%. Untuk hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari tiap siklusnya, pada siklus III mencapai 92,30%. Dari pelaksanaan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui permainan tradisional galah asin dapat meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN Sukasirna I.*

Kata kunci : kelincahan, permainan tradisional

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani (Penjas) sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia. Dalam kesehariannya manusia selalu melakukan aktivitas olahraga baik secara disengaja ataupun tidak disengaja. Kenapa hal itu terjadi, karena memang pada dasarnya gerakan-gerakan dasar pada olahraga adalah gerakan alamiah yang selanjutnya gerakan-gerakan tersebut dikembangkan oleh manusia.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru penjas ialah pemahaman konsep kebugaran

jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Perkembangan kebugaran jasmani sangatlah penting peranannya dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar. Kebugaran disini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan saja akan tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Walaupun pendidikan jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah dasar, akan tetapi yang dipengaruhi bukan hanya jasmaninya saja tetapi rohaninya juga juga ikut terpengaruhi. Dengan

demikian pendidikan jasmani sangatlah penting diterapkan di sekolah-sekolah terutama di sekolah dasar karena anak usia sekolah dasar masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sehingga yang diperlukan yaitu membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut.

Untuk membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna diperlukan adanya pembinaan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi).

Menurut Lutan (2001, hlm. 7) bahwa kebugaran jasmani itu adalah

Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi).

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat berupa permainan atau olahraga dan dikemas sedemikian rupa supaya siswa di sekolah dasar mempunyai pengalaman belajar. Pemberian pembelajaran penjas di sekolah dasar tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, akan tetapi melibatkan kebugaran yang berkaitan dengan performa. Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa

mengandung unsur kelincahan salah satunya. Pembelajaran penjas tidak lepas dari yang namanya gerak, semakin siswa banyak bergerak atau beraktivitas maka pembelajaran penjas berpengaruh terhadap faktor kelincahan gerak seorang siswa.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan gerak pada posisi tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan, tanpa kehilangan keseimbangan.

Harsono (1988, hlm. 172) dalam Safari (2012, hlm. 33) mengungkapkan bahwa kelincahan adalah 'orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya'.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa komponen kelincahan sangat dibutuhkan oleh setiap individu siswa, ketika seseorang kurang memiliki kelincahan, maka berpengaruh juga terhadap kemampuan gerak yang lainnya. Semakin banyak seseorang melatih kemampuan geraknya, maka kelincahan seseorang akan baik. Selain itu juga, terkait dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti serta berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, penulis mempunyai anggapan bahwa untuk melatih atau meningkatkan kelincahan ternyata butuh dukungan dari komponen kecepatan. Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka metode latihan yang digunakan untuk melihat sejauh mana peningkatan kemampuan kelincahan siswa yaitu melalui permainan tradisional galah asin.

Permainan ini memerlukan kecepatan berlari dan kelincahan bergerak serta mengelak agar mudah bebas dari

kejaran lawan. Permainan galah asin ini juga merupakan aktivitas yang memerlukan gerak dengan kualitas fisik yang kompleks, permainan galah asin melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan, kekuatan, kelentukan dan sebagainya. Oleh karena itu apabila permainan ini dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh terhadap keadaan kondisi fisik terutama kelincahan (*agility*) bagi yang melakukannya.

Berdasarkan latar belakang permasalahannya yang penulis paparkan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah :

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?
- d. Bagaimana peningkatan hasil belajar kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?

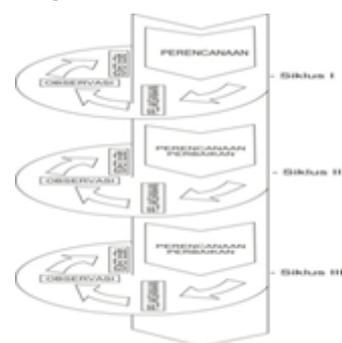
## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang difokuskan pada situasi kelas yang lazim dikenal dengan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Selain itu menurut Jaenudin (dalam Hanifah, 2014, hlm. 5) mengungkapkan bahwa 'Penelitian tindakan kelas adalah salah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dikelasnya (metode, pendekatan, penggunaan media, teknik evaluasi, dsb)'. Alasan penggunaan metode ini karena pada saat melakukan

observasi di SDN Sukasirna I Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang, peneliti menemukan permasalahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung yakni pembelajaran penjas guru kurang kreatif dalam memodifikasi sebuah pembelajaran penjas hal ini dikarenakan selama proses pembelajaran guru jarang memanfaatkan model pembelajaran melalui permainan. Permasalahan tersebut berdampak kurang baik terhadap hasil belajar, yaitu dari tes yang dilakukan masih belum mencapai KKM.

Adapun desain penelitian ini mengacu pada desain yang dilakukan oleh Kemmis dan Taggart yaitu menggunakan sistem spiral. Pengertian siklus pada desain penelitian ini adalah suatu putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Namun pada pelaksanaannya siklus ini sangat tergantung pada permasalahan yang dihadapi dan perlu dipecahkan.

Alur pelaksanaan penelitian tindakan kelas setiap siklusnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



## **Model Spiral kemmis dan Taggart**

Wiriaatmadja (dalam Hanifah, 2014, hlm. 31)

## **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan di SDN Sukasirna I Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang.

## **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Sukasirna I Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang yang berjumlah 26 orang siswa, terdiri dari 17 orang laki-laki dan 9 orang perempuan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Lembar Perencanaan (IPKG 1)**

Lembar perencanaan merupakan salah satu instrumen untuk merencanakan atau merumuskan program pembelajaran yang akan dilakukan. Pada tahap selanjutnya disusun dalam lembar instrumen pelaksanaan.

#### **2. Lembar Pelaksanaan (IPKG 2)**

Dalam lembar pelaksanaan ini memuat tentang kemampuan melaksanakan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Selain itu lembar ini juga memuat tentang bagaimana mengelola inti pembelajaran dan mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran.

#### **3. Lembar Observasi**

Lembar observasi merupakan instrumen untuk pengamatan langsung di lokasi penelitian dengan menggunakan format observasi. Observasi dilakukan dalam upaya untuk mengamati hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran untuk memperoleh informasi proses pembelajaran kelincuhan.

#### **4. Lembar Tes**

Lembar tes ini digunakan untuk mengetahui peningkatan kelincuhan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin. Tes yang digunakan adalah tes *millionis agility run*.

#### **5. Lembar Wawancara**

Pedoman wawancara merupakan alat yang harus ada pada saat berlangsung

percakapan antara pewawancara dengan yang diwawancara.

#### **6. Catatan Lapangan**

Sumber informasi yang sangat penting dalam penelitian ini adalah catatan lapangan yang dibuat oleh peneliti yang melakukan pengamatan atau observasi.

### **Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian dapat dilakukan dengan cara menelaah data dan mempelajari seluruh data yang telah terkumpul dari berbagai sumber, yaitu dari hasil observasi, wawancara, tes hasil belajar siswa, catatan lapangan, IPKG 1 dan IPKG 2. Menganalisis dalam hal ini adalah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode, dan mengkategorikannya. Setelah itu membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami dan yang akhirnya dapat ditemukan hipotesis dari suatu penelitian yang telah dilakukan dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Pembahasan Perencanaan**

Dalam aspek perencanaan pembelajaran, dapat dilihat adanya peningkatan dari mulai data awal, siklus I, siklus II, siklus III dan setiap siklusnya mengalami peningkatan sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada perencanaan pembelajaran, guru harus benar-benar merencanakan pembelajaran dengan matang, agar target yang diinginkan dapat tercapai. Berdasarkan analisis dan refleksi pada tindakan setiap siklusnya, maka diperoleh hasil perencanaan setiap siklus I, siklus II, siklus III yang digambarkan tabel dan grafik dibawah ini.

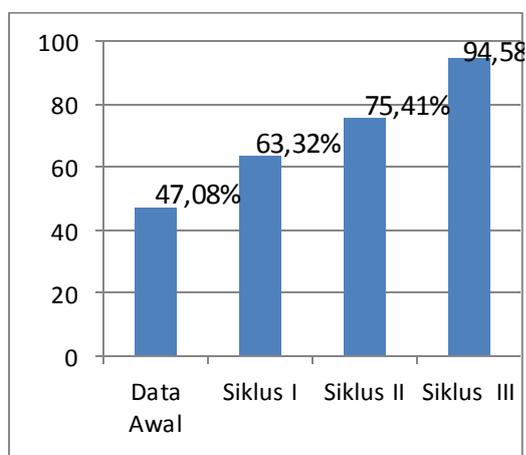
Berikut ini adalah paparan tahap perencanaan pembelajaran kelincuhan dalam kebugaran jasmani melalui permainan galah asin dapat dilihat pada tabel dan diagram di bawah ini.

**Tabel 1**  
**Data Hasil Observasi**  
**Perencanaan Pembelajaran Tiap**  
**Siklus**

No	Siklus	Persentase
1.	Data Awal	47,08%
2.	Siklus I	63,32%
3.	Siklus II	75,41%
4.	Siklus III	94,58%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran dari setiap siklus ke siklus selanjutnya mengalami peningkatan hingga mencapai target yang diharapkan. Data tersebut dapat tergambar jelas pada diagram 1 berikut ini.

**Diagram 1**  
**Tingkat Perencanaan**  
**Pembelajaran Tiap Siklus**



Berdasarkan tabel 1 dan diagram 1 diatas, maka setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya dan target yang belum dapat diperbaiki sampai mencapai target yang diinginkan.

Kegiatan pada siklus I perencanaan baru mencapai 63,32% termasuk kriteria cukup (C) dan perlu adanya peningkatan mencakup semua aspek dalam komponen rencana pembelajaran, tetapi

pada siklus II menjadi 75,41% termasuk kriteria baik (B) dan pada siklus II adanya peningkatan pada semua aspek, meliputi perumusan tujuan pembelajaran, mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran, merencanakan skenario pembelajaran, merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian dan tampilan dokumen rencana pembelajaran. Pada siklus III meningkat menjadi 94,58%, pada siklus III adanya peningkatan mencakup semua aspek komponen rencana pembelajaran dan target perbaikan telah tercapai, sehingga tidak dilanjutkan pada tahap selanjutnya.

## 2. Pembahasan Pelaksanaan

Pada kegiatan awal penerapan ini, dari mulai siklus I sampai dengan siklus III berjalan dengan baik hal ini terlihat dari kinerja guru yang mampu memperbaiki kekurangan-kekurangan setiap siklusnya sehingga pelaksanaan kinerja guru berjalan dengan baik dan mencapai target yang diharapkan. Guru mampu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya dan guru mampu mengkondisikan siswa pada saat pembelajaran mulai dari mendisiplinkan siswa, memberikan motivasi dan dorongan, mengkondisikan siswa dalam pembagian kelompok.

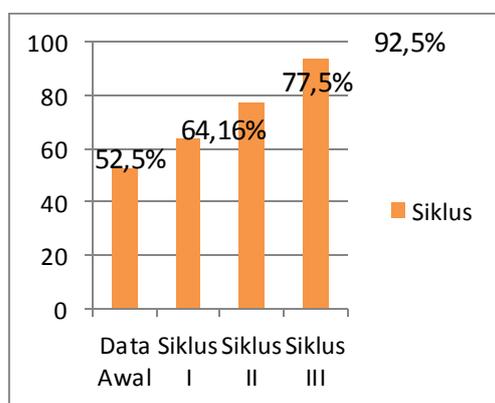
Sejalan dengan tujuan penelitian pada bab I yaitu untuk mengetahui kinerja guru, dan pada siklus I baru mencapai 64,16%, sedangkan pada siklus II sudah mencapai 77,5%, dan pada siklus III menjadi 92,5 dan tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya karena sudah memenuhi target. Berikut adalah tabel dan grafik untutuk peningkatan setiap siklusnya.

**Tabel 2**  
**Data Hasil Observasi Pelaksanaan**  
**Pembelajaran Tiap Siklus**

No	Siklus	Persentase
1.	Data Awal	52,5%
2	Siklus I	64,16%
3	Siklus II	77,5%
4	Siklus III	92,5%

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa pelaksanaan pembelajaran mengalami peningkatan untuk setiap siklusnya hingga akhirnya mencapai hasil yang diharapkan. Data tersebut dapat tergambar jelas dalam diagram 2 dibawah ini.

**Diagram 2**  
**Tingkat Pelaksanaan Pembelajaran Tiap Siklus**



Berdasarkan tabel dan diagram diatas, setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya dan target yang belum tercapai dapat diperbaiki sampai mencapai target yang ditentukan, target untuk pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran yaitu 90%. Persentase yang diperoleh dari siklus I tahap pelaksanaan pembelajaran mencapai 64,16%, artinya masih belum mencapai target dan masih yang harus diperbaiki pada tahap perencanaan ini. Pada siklus II diperoleh persentase sebesar 77,5%, berdasarkan hal tersebut maka pada siklus II ini mengalami peningkatan setelah memperbaiki kekurangan pada siklus I, namun demikian pada siklus II ini masih belum mencapai target yang

diharapkan. Untuk siklus III diperoleh hasil 92,5%, itu berarti bahwa pelaksanaan pembelajaran pada siklus III telah mencapai target yang diharapkan yaitu sebesar 90%. Pada siklus III dengan hasil observasi kinerja guru yang telah dipaparkan, maka peneliti menganalisis bahwa kinerja guru pada siklus III berlangsung dengan optimal dimana guru telah berhasil dalam peranannya sebagai pengajar, fasilitator, motivator dan pembimbing yang baik bagi siswa dalam pembelajaran kelincuhan melalui permainan galah asin.

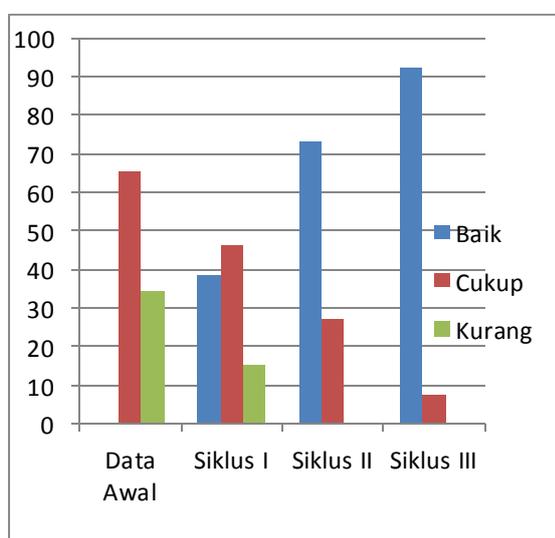
3. Pembahasan Aktivitas Siswa  
Untuk aspek aktivitas siswa, dapat dilihat adanya peningkatan dari siklus 1, siklus II, siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada paparan aktivitas siswa, pada siklus I persentase secara keseluruhan yang mendapatkan kriteria baik (B) mencapai 338,46% atau sekitar 10 orang. Ini menjadi acuan bagi peneliti agar peningkatan pada siklus II dan pada siklus III. Berikut ini peningkatan aktivitas siswa ditinjau dari persentase keseluruhan dan dapat kita lihat pada tabel 3 dan digaram 3 dibawah ini.

**Tabel 3**  
**Rekapitulasi Hasil Penelitian Aktivitas Siswa Tiap Siklus**

No	Kualifikasi	Tafsiran		
		B	C	K
1.	Siklus I	10 siswa	12 siswa	4 siswa
	<b>Persentase</b>	38,46 %	46,15 %	15,38 %
2.	Siklus II	19 siswa	7 siswa	0 siswa
	<b>Persentase</b>	73,07 %	26,92 %	0%
3.	Siklus III	24 siswa	2 siswa	0 siswa
	<b>Persentase</b>	92,30 %	7,69%	0%

Berdasarkan tabel 3 di atas, bahwa aktivitas siswa hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada setiap siklusnya. Pada siklus III jika ketiga aspek aktivitas siswa diakumulasikan mulai dari baik, cukup, dan kurang, telah mencapai target yang ditetapkan yaitu 90%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat diagram sebagai berikut.

**Diagram 3**  
**Tingkat Aktivitas Siswa Tiap Siklus**



Berdasarkan tabel 3 dan grafik 3 di atas bahwa aktivitas siswa dari mulai siklus I, siklus II, siklus III mengalami kenaikan di setiap siklusnya. Pada siklus I, persentase secara keseluruhan pada siklus ini mencapai 38,46% , tentunya masih jauh dari apa yang diharapkan dan belum mencapai target. Untuk aktivitas siswa dalam siklus ini masih perlu diperbaiki pada tahap selanjutnya. Untuk siklus II persentase aktivitas siswa telah mencapai 73,07%, dengan hasil tersebut bahwa aktivitas siswa masih belum mencapai target dan perlu adanya perbaikan. Pada siklus II ini aktivitas siswa selama proses

pembelajaran lebih baik daripada aktivitas sebelumnya.

Pada siklus III, hasilnya telah mencapai 92,30% dan itu berarti bahwa hasilnya telah mencapai target yang diharapkan. Selama proses pembelajaran kelincihan, pembelajaran berjalan dengan baik mulai dari kegiatan awal hingga kegiatan akhir, semua siswa menunjukkan sikap-sikap yang sebelumnya ditonjolkan oleh para siswa. Mereka mampu berkomunikasi sesama teman kelompoknya dengan baik. Setelah mencapai target yang diharapkan maka tidak perlu lagi dilanjutkan ke tahap berikutnya.

#### 4. Pembahasan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan pembahasan data proses di atas, maka dapat dibahas data hasil belajar siswa setelah melaksanakan tindakan siklus I, siklus II, siklus III. Pada tes hasil belajar kelincihan melalui permainan galah asin, adanya peningkatan dari setiap siklusnya dan mencapai target yang diharapkan. Untuk hasil peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari tabel dan digaram berikut ini.

**Tabel 4**

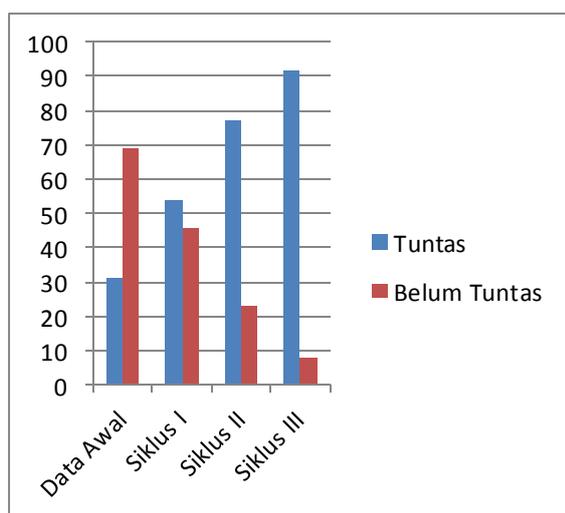
**Rekapitulasi Hasil Tes Belajar Siswa Tiap Siklus**

No	Tindakan	Jumlah siswa	Tuntas	Persentase	Belum Tuntas	Persentase
1	Data awal	26	8	30,76%	18	69,23%
2	Siklus I	26	14	53,84%	12	46,15%
3	Siklus II	26	20	76,9%	6	23,0%

.	us II			2%		7%
4	Siklus III	26	24	92,30%	2	7,69%

Dapat dilihat pada tabel 4 di atas bahwa peningkatan terjadi dari setiap siklusnya, mulai dari siklus I, siklus II, siklus III. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram 4.4 di bawah ini.

**Diagram 4**  
**Tingkat Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus**



Berdasarkan diagram 4 di atas hasil tes belajar kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan galah asin selalu mengalami pada setiap siklusnya. Hasil observasi pada data awal, siswa yang tuntas dalam melakukan tes kelincahan mencapai 8 siswa atau 30,76% dan yang belum tuntas mencapai 18 orang atau 69,23%. Setelah dilakukan perbaikan maka pada siklus I mengalami peningkatan untuk siswa yang tuntas mencapai 14 orang atau 53,84% dan yang tidak tuntas mencapai 46,15%. Setelah dilakukan perbaikan maka hasil observasi yang di dapat pada siklus II mengalami peningkatan, untuk

siswa yang tuntas mencapai 76,92% dan untuk hasil tersebut maka belum mencapai target yang diharapkan. Dengan adanya kelemahan yang nampak pada siklus II ini, maka diperlukan perbaikan di tahap berikutnya.

Pada pembelajaran siklus III, terjadi peningkatan dari siklus II sehingga pada siklus III siswa yang tuntas dalam melakukan tes kelincahan mencapai 24 siswa atau 92,30% dan yang belum tuntas hanya dua siswa atau 7,69%. Dengan peningkatan yang signifikan pada siklus III, dan sudah mencapai target maka tidak perlu adanya perbaikan kembali sehingga penelitian tidak dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin yang dilakukan di SDN Sukasirna I Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan galah asin pada prosesnya meliputi perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa sebagai berikut :

#### 1. Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan kinerja guru yang dilakukan dalam pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin meliputi penyusunan rencana tindakan untuk memecahkan masalah peningkatan hasil belajar dalam upaya meningkatkan kelincahan. Hasil persentase perencanaan pembelajaran adalah sebagai berikut. Dari pelaksanaan tindakan siklus I mencapai 63,32%, siklus II mencapai 75,41% dan siklus III mencapai 94,58%. Peningkatan dari siklus ke tiap siklusnya mengalami peningkatan. Maka dari itu, perencanaan kinerja guru dalam pembelajaran

kelincahan dikatakan berhasil karena sudah mencapai target yang diharapkan.

## **2. Pelaksanaan Kinerja Guru**

Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan yang telah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional dengan kinerja guru untuk mengarahkan dan membimbing siswanya untuk melakukan pembelajaran kelincahan. Pada siklus I kinerja guru hanya mencapai 64,16%, pada siklus II mencapai 77,5% dan pada siklus III mencapai target yang diharapkan yaitu 92,5%. Hal tersebut sesuai dengan target yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian ini.

## **3. Aktivitas Siswa**

Untuk aktivitas siswa aspek yang dinilai yaitu disiplin, tanggung jawab dan kerjasama. Aktivitas siswa pada siklus I mencapai 38,46% dari jumlah keseluruhan siswa setelah hasilnya dirata-ratakan, pada siklus II meningkat menjadi 73,07% dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus III meningkat menjadi 92,30% dari jumlah keseluruhan siswa. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran.

## **4. Hasil Belajar Siswa**

Pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan

tradisional galah asin sangat membantu siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa, peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi perencanaan dan pelaksanaan kinerja guru menunjukkan hasil nyata, dan mencapai target yang ditetapkan yaitu sebesar 90%. Peningkatan pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani terbukti dari peningkatan hasil belajar siswa setiap siklusnya mengalami peningkatan. Pada siklus I jumlah siswa yang tuntas baru mencapai 53,84%, pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 76,92% dan pada siklus III siswa yang tuntas menjadi 24 siswa dari 26 siswa dengan persentase sebesar 92,30%, sehingga pada siklus III ini telah mencapai target yang telah ditetapkan sehingga tidak perlu lagi adanya perbaikan untuk tahap selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hanifah Nurdinah. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas : Teori dan Aplikasinya*. Bandung : UPI PRESS.
- Lutan Rusli. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Safari Indra. (2012). *Pembinaan Kebugaran Jasmani di Sekolah*. Bandung : CV. Bintang Warli Artika.