

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM  
PEMBELAJARAN PENJAS ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2 KUPANG**

**Damian Puling**

Universitas Aryasatya Deo Muri  
[damianpuling423@gmail.com](mailto:damianpuling423@gmail.com)

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya guru penjas untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain untuk mengembangkan karakter siswa dalam pembelajaran penjas orkes di SD Inpres Sikumana 2 kota kupang, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah Mengembangkan aspek kesehatan , kebugaran jasmani, keterampilan berpikir, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktifitas jasmani olahraga.

Metode yang digunakan dalam memperoleh data penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif naturalistik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi wawancara/interview dan dokumentasi. Tempat penelitian di SD Inpres Sikumana 2 kota kupang dengan jumlah siswa 95 orang. Informen dalam penelitian yaitu kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan siswa sekolah.

Hasil dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain untuk mengembangk karakter siswa dalam pembelajaran penjas.telah di lakukan mulai dari guru penjas, sebelum mengajar, selama mengajar telah di laksanakan dengan baik. Simpulan dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain untuk mengembangkan karakter siswa dalam pembelajaran penjas, telah di laksanakan dengan baik karena adanya aktivitas sebelum mengajar, selama mengajar, dan setelah mengajar telah dilaksanakan dengan baik.

**Kata kunci:** Pendidikan jasmani , pendekatan bermain mengembangkan karakter siswa; penjas orkes, SD Inpres Sikumana 2 kota kupang

**Abstract**

*The problem in this study is how the efforts of the physical education teacher to improve physical fitness through a play approach to develop student character in learning the physical education orchestra at SD Inpres Sikumana 2 Kupang city, the objectives to be achieved in this study are to develop aspects of health, physical fitness, thinking skills , emotional stability, social skills, reasoning and moral action, through sports physical activity.*

*The method used in obtaining research data is a descriptive method using a qualitative naturalistic approach. Data collection techniques were carried out by observing interviews/interviews and documentation. The research location was at SD Inpres Sikumana 2, Kupang, with a total of 95 students. Informants in the study were school principals, physical education teachers, and school students.*

*The results in this study are efforts to improve physical fitness through a play approach to develop student character in physical education learning. This has been done starting from the physical education teacher, before teaching, while teaching has been carried out properly. The conclusion in this study is that efforts to improve physical fitness through an emphasis on playing to develop students' character in physical education learning have been carried out well because the activities before teaching, during teaching, and after teaching have been carried out properly.*

---

Received Juli 02, 2022; Revised Agustus 9, 2022; Accepted September 28, 2022

\*Corresponding author, [damianpuling423@gmail.com](mailto:damianpuling423@gmail.com)

*Keywords: Physical education, playing approach develops student character; physical education orchestra, SD Inpres Sikumana 2, Kupang city.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan integral dari sistem pendidikan keseluruhan oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan rana jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintegrasikan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai kreatif, inovatif, trampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Namun kenyataan dilapangan dalam masa transisi perubahan dari kurikulum 1994 ke kurikulum 2013 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam perminggu 40 menit, sekarang pendidikan jasmani dengan alokasi waktu 3 jam perminggu 40 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS  
ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2**

belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2014 untuk jenjang SD, SMP, dan SMA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Ada pun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri/senam, aktifitas ritmik, akuantik (aktifitas air) dan pendidikan luar kelas sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 10—11 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia itu kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK atau class room action research), merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat relatif diri atau (*self reflective*) yang berfokus pada kegiatan partisipasi dan kolaborasi yang dilaksanakan oleh para siswa SD Inpres Sikumana 2 Kupang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kondisi Sekolah Dasar (SD) Inpres Sikumana 2 Kota Kupang**

Sekolah Dasar Inpres Sikumana 2 Kota Kupang terletak di Jalan Oebonik 1 No 9, Kelurahan Sikumana, Rt: 04/ Rw: 02., Kec. Maulafa Kota Kupang. yang didirikan pada tahun 1974 dan beroperasi pada tahun yang sama yaitu pada tanggal 01-09-1974 sampai saat ini. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti maka, SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang merupakan sekolah yang berada di antara pemukiman penduduk, dan sangat berdekatan dengan puskesmas sikumana.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti maka, secara umum fasilitas pendidikan yang tersedia dalam rangka menunjang program pendidikan pada SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang seperti yang terlihat pada tabel di atas, dapat disimpulkan hal tersebut sangat membantu keefektifitas dan keefesiensi proses belajar mengajar. Hal ini terlihat jelas dari antusias para guru dan siswa, berkontribusi semangat mereka dalam memelihara, menjaga, dan merawat fasilitas yang ada. Bagi mereka dengan melakukan hal tersebut dapat berdampak pada kenyamanan mereka dalam mengajar maupun belajar. Sebaliknya jika hal tersebut tidak dilakukan, akan sangat berdampak pada arah yang negatif dalam proses belajar mengajar. Selain itu dengan adanya ruang yang banyak dan kondisi yang baik pula, antusias serta maraknya dari masyarakat semakin tinggi dalam menyekolahkan anak-anak mereka pada sekolah tersebut. Hal ini dikarenakan pembangunan gedung sekolah yang terjadi secara signifikan, sehingga mengarah pada hal yang positif pada perkembangan dan kemajuan sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap sarana dan prasarana Penjasokesrek pada SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang, dapat diketahui presentasi sarana dan prasarana yang ada kurang memadai. Hal ini terlihat dari jumlah sarana yang sangat minim jika dibandingkan dengan jumlah kelas yang ada. Selain itu prasarana yang ada juga sangat minim, hal terlihat jelas pada kolom tabel di atas hanya terdapat satu lapangan, yang berfungsi untuk semua jenis permainan olah raga. Hal ini tentunya berdampak pada mutu pendidikan yang ada pada sekolah tersebut.

## **2. Hasil Penelitian**

### **Hasil Observasi siklus I**

#### **a. Perencanaan (planning)**

Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan temuan masalah yang terjadi sebelum dilakukan penelitian. Kegiatan yang dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat scenario pembelajaran dan menyiapkan sarana prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan (Action)**

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam satu tahap berlangsung satu kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari senin tanggal 10 februari

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS  
ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2**

2015 selama satu jam pelajaran. Materi pokok pembelajaran senam. Adapun jalan pembelajarannya adalah sebagai berikut :

- 1) Diawali dengan kegiatan pendahuluan yaitu siswa dibariskan kemudian dipimpin dengan doa untuk mengawali pembelajaran.
- 2) Pemanasan. Dalam pemanasan peneliti buat dalam bentuk permainan yang menyenangkan yaitu kegiatan dalam bentuk permainan yang meyenangkan misalnya: berlari kecil, berkelompok sambil memegang bahu dan bernyanyi bersama berlari sambil berpangan tangan dengan dengan berfariasi dari arah kanan kearah kiri bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua dan bertiga bahkan dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil..
- 3) Inti pembelajaran. Setelah peserta didik peresensi kehadirannya, guru menyampaikan apersepsi tentang materi yang akan di pelajari. Kegiatan pertama adalah teknik gerakan sikap lilin untuk melatih kekuatan, kelincahan, dan kelenturan gerak siswa. Bagi siswa yang mampu melakukannya akan mendapat pujian dari guru (peneliti). Setelah semua siswa melakukan teknik gerakan sikap lilin. Maka kemudian melakukan kegiatan akhir yaitu: pendinginan sekaligus evaluasi oleh peneliti atau guru penjas untuk memberikan motivasi kepada siswa yang belum sempurna melakukan gerakan.

**c. Observasi**

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh guru penjas yang melakukan pengamatan dan menilai pembelajara senam dalam teknik gerakan sikap lilin, dengan dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan kolaborator dengan hasilnya sebagai berikut:

Hasil pengamatan kelas terhadap guru Berdasarkan hasil observasi pengamatan kelas terhadap guru dilapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat di peroleh perbedaan pengamatan terhadap guru dalam menyampaikan materi pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua, gambaran pembelajaran tersebut sebagai berikut: pada waktu melakukan pembelajaran guru belum melakukan apersepsi, yaitu materi yang sedang di ajarkan dan tujuan pembelajaran pada pertemuan pertama cukup jelas. Pemanasan sudah dilakukan terlebih dahulu untuk setiap kali pertmuan, guru

belum mengoreksi kesalahan gerak siswa namun pada pertemuan berikutnya sudah Nampak.

**Hasil observasi siklus II**

**a. Perencanaan (planning)**

Pada tahap perencanaan siklus II ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat scenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasaran yang akan digunakan dalam proses permainan. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

**b. Pelaksanan tindakan (action)**

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus II berlangsung satu kali pertemuan. Pertemuan siklus II dilaksanakan pada tanggal 03 maret 2015 selama 1 jam pelajaran materi pokok tentang aktifitas kesegaran jasmani. Pada siklus II peneliti melakukan jenis kegitan yang kurang di gemari dan disenangi oleh para siswa yaitu permainan bola kasti yang dimodifikasi.pada kegiatan ini semakin kompleks atau lebih detail permainannya. Adapun jalannya pembelajran adalah diawali dengan kegitan pendahuluan yaitu siswa dibariskan kemudian dipimpin berdoa untuk mengawali pembelajaran. Setelah diperesensikan tentang materi yang akan dipelajari dan akan dilanjutkan pemanasan setelah itu masuk kegiatan inti. Permainan pertama melakukan teknik dasar dalam permainan bola kasti yang dimodifikasi. Teknik dasar dalam permainan bola kasti adalah lempar, tangkap,dan memukul bola.setelah mereka selesai bermain maka pada kegitan akhir pun sama seperti siklus pertama yaitu penenangan dan evaluasi serta memberikan motivasi kepada siswa yang belum sempurna dalam melakukan gerakan.

Tabel 4.6

Siklus I dan II Proses Pembelajaran senam

No	Nama Siswa	Hasil siswa				Keterangan
		a	b	c	d	
1	Saebah L. Tobi		√			Saat melakukan gerakan terlihat kurang sempurna
2	Kiran T. Bunga	√				Dalam melakukan gerakan terlihat sempurna
3	Salef M. Nino	√				Dalam melakukan gerakan terlihat sempurna
4	Merlin Bani		√			Saat melakukan gerakan terlihat kurang sempurna
5	Tiara Orlan do	√				Dalam melakukan gerakan terlihat sempurna

## **Pembahasan**

Peningkatan kesegaran jasmani melalui teknik dasar bermain dalam pembelajaran penjas orkes. teknik dasar dalam permainan meliputi pembelajaran berulang-ulang, menggunakan modifikasi prasarana dilakukan dengan baik dan penanaman materi sesuai dengan kaidah olahraga dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi diatas maka “Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Orkes” telah dilaksanakan melalui dari guru penjas sebelum mengajar, selama mengajar, dan setelah mengajar dilakukan dengan baik. Sedangkan,efektivitas pembelajaran muncul dengan adanya keaktifan, keseriusan dan pelaksanaan teknik dasar dalam permainan bola kasti dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi diatas maka dalam teknik dasar permainan bola kasti dapat diketahui dalam berbagai teknik penting yang dipelajari yaitu melempar bola, menangkap bola, memukul bola dilaksanakan dengan baik. Dalam teknik permainan bola kasti tersebut juga dilihat pada gerakan siswa guna untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka dalam permainan bola kasti. pada siswa SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang. Sedangkan peningkatan efektivitas pembelajaran permainan bola kasti dengan karakteristik pengulangan teknik dasar secara disiplin, penggunaan prasarana secara modifikasi dan pemenuhan atau penambahan secara optimal karena ssudah dilakukan oleh semua murid. Dengan demikian peranan guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesegaran jasmani untuk mengembangkan karakter siswa dalam pembelajaran penjas orkes telah dilaksanakan dengan baik.

Berikut adalah hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan dokumentasi yaitu perolehan gambar melalui kamera digital sebagai berikut:

### **1. Sikap berdiri**



**Gambar 1** Siswa sedang melakukan sikap berdiri yang dicontohkan oleh guru (peneliti)

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan sikap berdiri pada siswa kelas IV SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang dalam pembelajaran penjas berlangsung siswa memiliki minat terhadap sikap berdiri. Gambar diatas menunjukkan adanya beragam sikap siswa yang mana memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk belajar sikap berdiri. Bentuk aktivitas ini adalah awal kesiapan siswa dalam proses pembelajaran penjas khususnya sikap berdiri. Kegiatan ini mencerminkan adanya pengaruh faktor dorongan terhadap minat belajar siswa dalam sikap berdiri sehingga menimbulkan dirinya bekerja dalam bentuk belajar dasar

## 2. Gerakan berdiri



**Gambar 2** Siswa sedang melakukan gerakan berdiri yang dicontohkan oleh guru (peneliti)

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan gerakan berdiri pada siswa kelas IV SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang dalam pelajaran penjas berlangsung, siswa memiliki minat terhadap gerakan berdiri.

Gambar diatas menunjukkan adanya beragam gerakan siswa yang memiliki dorongan dari dirinya untuk belajar mandiri. bentuk aktivitas ini adalah kesiapan siswa dalam proses pembelajaran penjas. Kegiatan ini mencerminkan adanya faktor gerakan terhadap minat belajar siswa dalam gerakan berdiri sehingga menimbulkan dirinya bekerja secara aktif.

## 3. Teknik Dasar Permainan Bola Kasti



**Gambar 3** Siswa sedang melakukan teknik dasar permainan bola kasti

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS  
ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2**

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan teknik dasar permainan bola kasti dan perbaikan kaki pada siswa kelas IV SD Inpres Sikumana 2 kota Kupang dalam pembelajaran penjas berlangsung, siswa memiliki minat terhadap gerakan dan perbaikan kaki tersebut. Gambar diatas menunjukkan bahwa siswa amat senang dalam melakukan gerakan tersebut dalam sistem regu atau kelompok, hal ini dikarenakan dapat memicu minat siswa.

4. Memberikan arahan dan motivasi terhadap siswa.



**Gambar 4.**

*Guru atau (peneliti) sedang memberikan arahan atau motivasi kepada siswa*

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam “Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Orkes: di kelas IV SD Inpres Sikumana 2 kota Kupang, dalam pembelajaran penjas berlangsung dengan baik, siswa memiliki minat terhadap permainan tersebut. Gambar diatas menunjukkan bahwa siswa amat aktif dalam melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru penjas (peneliti). Gerakan ini dilakukan atas kerja sama siswa antara satu dengan yang lainnya sehingga terlihat kekompakan antara siswa untuk melakukan gerakan yang sudah dipraktikkan.

### **Hasil Wawancara**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap kepala sekolah mengenai “Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Orkes.” seperti terlihat pada gambar berikut:



**Gambar 5**

*Peneliti sedang mewawancarai responden I Yakob D. Lapudooh, S. Pd. ( Kepala Sekolah )*

**Tabel 4.6**

**Hasil Wawancara responden I dan kesimpulan**

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Metode apa yang di guru dalam menangani karakter anak yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran?	Metode ceramah,demonstrasi Ya
2	Sebelum melaksanakan proses pembelajaran apakah guru penjas menyiapkan perangkat pembelajaran atau tidak ?	Ada
3	Apakah ada sarana dan prasarana yang dapat menunjang dalam pembelajaran penjas orkes di SD Inpres Sikumana 2 ?	Ya ada
4	Apakah guru penjas biasa melaksanakan proses pembelajaran berupa teori atau praktek dalam pembelajaran penjas orkes?	

Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah Yakob D.Lapudooh, S.Pd. diatas penulis menyimpulkan bahwa dalam kegiatan belajar – mengajar pada setiap guru mata pelajaran khususnya guru penjas sudah memahami bidangnya masing– masing yang mana bahwa perlengkapan, dan juga sarana pembelajaran amatlah penting bagi guru pada saat KBM berlangsung. Kepala sekolah juga mengakui bahwa yang dipraktikkan oleh guru penjas kepada siswa memang sudah diterapkan secara maksimal baik secara individu maupun kelompok.

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS  
ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2**



*Gambar 6*

*Peneliti sedang mewawancarai responden II Marthinus B. Bani,S.Pd*

**Tabel 4.7**  
**Hasil wawancara responden II dan kesimpulan**

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Teknik apa yang dilakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani untuk mengembangkan karakter siswa di SD Inpres Sikumana 2 ?	Teknik dasar dalam modifikasi permainan dengan Metode pendekatan bermain.
2	Metode apa yang digunakan oleh bapak dalam proses pembelajaran penjas orkes di SD Inpres Sikumana 2 ?	Ya dapat memenuhi.
3	Apakah metode yang digunakan dalam pembelajaran penjas orkes dapat memenuhi alokasi waktu yang tersedia ?	Ya ada motivasi.
4	Apakah ada motivasi siswa dalam permainan bola kasti dalam pembelajaran penjas orkes di SD Inpres Sikumana 2 ?	Ya sangat baik dalam memahaminya.
5	Bagaimana pemahaman siswa terhadap permainan bola kasti di SD Inpres Sikumana 2 ?	Sangat baik

Dari hasil wawancara dengan responden II Marthinus B. Bani, S.Pd (Guru penjas) SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang bahwa siswa mempunyai minat dalam melakukan teknik dasar dalam permainan bola kasti lewat pembelajaran penjas orkes, setelah guru penjas menerapkan teknik-teknik dasarnya..

Dari teknik dasar yang diperagakan oleh guru penjas ada siswa yang memiliki bakat dan kemampuan yang mana harus dikembangkan dalam kegiatan permainan bola kasti. Proses pembelajaran penjas khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, merupakan salah satu kreatifitas dalam mengolah anggota tubuh dan juga untuk mencapai prestasi siswa dalam olah raga. Adapun wawancara tentang kegiatan siswa dalam melakukan kegiatan jalan dan lari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.8**

**Hasil Wawancara dengan Murid di SD Inpres Sikumana 2 Kota Kupang**

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah metode yang diterapkan oleh guru penjas dalam mengikuti proses pembelajaran aktivitas melalui pendekatan bermain, apakah peserta didik senang atau tidak ?	Ya senang.
2	Dalam mengikuti proses pembelajaran penjas orkes melalui pendekatan bermain apakah siswa senang dengan permainan bola kasti atau tidak ?	Ya sangat senang.
3	Cara apa yang biasa digunakan oleh guru penjas dalam pembelajaran penjas orkes?	Memberitahukan terlebih dahulu kepada kami sebelum kegiatan dilakukan.
4	Dalam proses pembelajaran pejas orkes, cara apa yang dilakukan oleh guru penjas dalam permainan bola kasti ?	Mengarahkan kami untuk mengikuti teknik-teknik dasar dari permainan yang sudah diajarkan.

Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah, guru penjas dan murid sangat mendukung akan adanya gerakan jalan dan lari yang diterapkan demi meningkatkan efektivitas murid dalam melakukan gerakan jalan dan lari dengan baik. Sedangkan, efektivitas pembelajaran jalan dan lari melalui pendekatan bermain sangat menarik antusias murid dalam mengikuti kegiatan tersebut dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara maka dapat dikatakan bahwa peranan guru pendidikan jasmani sangat meningkatkan efektivitas pembelajaran jalan dan lari telah dilaksanakan dengan baik.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mengembangkan Karakter Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Orkes adalah:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan
2. Mengembangkan sikap sportif ,jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama dan percaya diri.
3. Dalam pembelajaran penjas orkes dilaksanakan dengan permainan secara efektif karena dilakukan dengan baik secara berulang-ulang sesuai dengan tujuan.

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN  
UNTUK MENGEMBANGKAN KARAKTER SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS  
ORKES DI SD INPRES SIKUMANA 2**

4. Meningkatkan efektivitas dalam permainan bola kasti dipenuhi oleh para murid karena telah dilakukan dengan baik.

**Saran**

1. Disarankan kepada guru penjas agar sebelum mengajar harus menyiapkan terlebih dahulu perangkat belajar berupa RPP dan Siabus, materi pelajaran sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh sekolah.
2. Dari gerakan teknik dasar dalam proses pembelajaran penjas orkes diharapkan agar dapat ditingkatkan demi kenjangan murid untuk menjaga stamina berupa kesehatan jasmani maupun rohani.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arma Abdoellah, 1981. *Buku olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gie, The Liang. 1985. *Cara Belajar Yang Efisien*. Gajah Mada University Press. Yogyakarta.
- Hardini, Isriani dan Dewi Puspitasari. 2012. *Strategi Pembelajaran Terpadu(Teori, konsep dan Implementasinya )*. Familia, Yogyakarta.
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Mata Kupan. J,2002. *Teori Bermain*, Jakarta: Universitas Terbuka, Jakarta.
- Moedjiono dan Moh. Dimiyati. 1992/1993. *Strategi Belajar Mengajar*. DEPDIKBUD, Jakarta.
- Moedjiono dan Moh. Dimiyati. 1992/1993. *Strategi Belajar Mengajar*. DEPDIKBUD, Jakarta.
- Nawawi. H. 1993. *Pengantar Metodologi Pendidikan Kualitatif*. PT.Bumi Aksara, Jakarta.
- Slameto. 2003. *Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiono, 2009. *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R&D*. Penerbit CV. Alfabeta, Bandung.
- Warsita, Bambang. 2008. *Teknologi Pembelajaran, Landasan dan Aplikasinya*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Winata Putra & Rosita, 1998. *Belajar Efektif Penjasorkes*. Rajawali Press, Jakarta
- Yudha M. Saputra, 2000. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta.