

PENERAPAN METODE *ROLE PLAYING* DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI

Miftahul Jannah¹, Taufiq Hidayat², Nasikin³

¹Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, Universitas Negeri Surabaya

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

³SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya, Dinas Pendidikan Kota Surabaya

e-mail: miftahuljannah0016@gmail.com¹, taufiqhidayat@unesa.ac.id@gmail.com²,
nasikin12@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani melalui metode *role playing*. Peneliti menerapkan berupa penelitian tindakan kelas (PTK) dengan meneliti subjek siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya berjumlah 20 siswa dengan 9 putra dan 11 putri. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus yang terdapat 3 penilaian yakni penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan dengan indikator penilaian yang telah ditentukan. Ketuntasan penilaian sikap siklus I sebesar 71 dan siklus II sebesar 80, ketuntasan penilaian pengetahuan siklus I sebesar 73 dan siklus II sebesar 86, dan pada penilaian keterampilan siklus I sebesar 75 dan pada siklus II sebesar 87. Jadi hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan metode *roleplaying* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi kebugaran jasmani pada komponen kelentukan dan kelincahan. Peneliti menyarankan bagi guru dan peneliti selanjutnya harus memiliki banyak variasi ide permainan menarik yang akan diterapkan pada pembelajaran agar peserta didik antusias dan tidak jenuh sehingga dapat meningkatkan hasil belajar.

Kata kunci: metode role playing, hasil belajar, kebugaran jasmani.

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of physical fitness activities through role playing methods. Researchers applied classroom action research (PTK) by examining the subjects of grade IV students of SDN Manukan Wetan IV / 616 Surabaya totaling 20 students with 9 sons and 11 daughters. This research was carried out as many as 2 cycles in which there were 3 assessments, namely the assessment of attitudes, knowledge and skills with predetermined assessment indicators. The completeness of the attitude assessment of cycle I was 71 and cycle II was 80, the completeness of knowledge assessment in cycle I was 72 and cycle II was 86, and in skill assessment cycle I was 75 and in cycle II was 87. So the results of the study prove that the application of roleplaying methods can improve student learning outcomes in physical fitness material on the components of flexibility and agility. Researchers suggest that teachers and researchers must have a variety of interesting game ideas that will be applied to learning so that students are enthusiastic and not saturated so that they can improve learning outcomes.

Keywords : role playing method, physical fitness, learning outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah proses penerapan ilmu pengetahuan oleh peserta didik. Proses pendidikan harus diciptakan dengan suasana yang menyenangkan

dan nyaman, metode, strategi, media, dan model pembelajaran yang tepat (Alfiyah, 2018). Pendidiklah yang memiliki peran penting sebagai fasilitator dan menjadikan pembelajaran berkualitas, oleh karena itu tercapainya pembelajaran Pendidikan Jasmani bergantung pada kemampuan pendidik dalam memberikan pengajaran yang bermutu dan pembelajaran yang efektif (Cahyanti & Hariyanto, 2021). Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting yakni memberikan ruang bagi siswa untuk terjun langsung dalam pengalaman belajar secara sistematis melalui aktivitas jasmani (Mubaligin et al., 2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara sadar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan menekankan aktivitas gerak sehingga menjadikan siswa memiliki badan sehat dari segi bertindak, mental, maupun tingkah laku.

Permasalahan yang terjadi di kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya yaitu terkendala pada penyajian model pembelajaran oleh guru PJOK yang kurang bervariasi sehingga mengalami kejenuhan belajar pada siswa tersebut saat pembelajaran PJOK. Syafriadi et al., (2021) menyatakan bahwa karakteristik anak sekolah dasar yaitu masih suka bermain, dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, selain itu juga meningkatkan rasa kebersamaan, dan gotong royong antar sesama teman. Seorang guru dalam proses pembelajaran dapat menyajikan dengan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk melakukan intruksi dalam pembelajaran (Wardika, 2019). Salah satu metode yang dapat menarik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran ialah metode *roleplaying* (bermain). Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan menggunakan alat atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan mengembangkan imajinasi anak, sekaligus sebagai sarana pembentukan sosial agar anak mengenal dan menghargai masyarakatnya (Maryati, 2014).

Bermacam-macam materi dalam PJOK yang diterapkan dalam bentuk permainan dapat diterapkan pada semua materi salah satunya adalah aktivitas kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan. Permasalahan berdasarkan survei hasil belajar siswa kelas IV sangat rendah pada materi kebugaran jasmani komponen kelincahan dan kelentukan, hal tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV juga rendah. Kelentukan adalah kemampuan seseorang menggerakkan tubuh seluas mungkin tanpa mengalami cedera otot dan ketegangan sendi. Kualitas kelentukan seseorang akan berpengaruh pada komponen biomotor dan kemungkinan seseorang menguasai keterampilan gerak pada cabang olahraga (Ewan Irawan, 2019). Sedangkan kelincahan adalah ketangkasan dalam melaksanakan gerakan dengan waktu singkat atau kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan (Andriansyah, F & Winarno, E, 2020). Setelah dilakukan pengamatan pada siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya saat pembelajaran yang dilakukan oleh guru pamong, banyak siswa yang kurang aktif bergerak dan tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran, Pengemasan pembelajaran materi kebugaran jasmani pada komponen kelentukan dan kelincahan dengan metode *roleplaying* bertujuan supaya siswa memiliki antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK, meningkatkan aktivitas gerak, serta disiplin meningkatkan keinginan belajar. Pendekatan *roleplaying* yang diterapkan pada pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani dengan mempraktikkan aktivitas

permainan estafet bola *split* untuk meningkatkan hasil belajar kelentukan, permainan rebut *basecamp* untuk meningkatkan hasil belajar kelincahan yang dilakukan secara berkelompok.

Permainan estafet bola *split* merupakan modifikasi dari permainan estafet bola tetapi hanya saja dilakukan dalam posisi *split* atau kaki terbuka lebar. Permainan ini dilakukan secara berkelompok yang berbaris masing-masing teman berjarak 1 meter dari posisi kaki, sehingga bola disalurkan melalui atas kepala sambil menjangkau, dengan demikian peserta didik secara tidak langsung melakukan permainan sambil melatih kelentukan (*fleksibilitas*). Permainan rebut *basecamp* merupakan permainan berkelompok yang memiliki tujuan tim mana yang tercepat mencapai *basecamp* lawan. Permainan ini dilakukan oleh 2 tim yang masing-masing tim berada di *basecamp*. Permainan dimulai pemain pertama tim 1 dan 2 berlari sesuai lintasan yang disediakan (*zigzag*) sampai bertemu di tengah dan melakukan *suit*, pemain yang menang berlari melanjutkan lintasan dan pemain yang kalah mundur sehingga pemain kedua mulai berlari dari *start basecamp*. Salah satu pemain kelompok yang mencapai *basecamp* lawan itulah yang menjadi pemenang. Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya akan diterapkan metode *roleplaying* dalam penelitian tindakan kelas sebagai upaya peningkatan kelentukan dan kelincahan pada aktivitas kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). PTK ialah sebuah penelitian praktis yang diterapkan guna memperbaiki kinerja pendidik (Farhana, et al 2008). Peneliti melakukan kegiatan ini dimaksudkan sebagai ukuran sejauh mana keberhasilan proses pembelajaran. Subjek penelitian ini yakni siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya berjumlah 20 siswa terdiri atas 9 putra dan 11 putri. PTK dilakukan selama 2 siklus. Jenis penilaian terdapat 3 aspek yakni penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap dilihat dari pengisian angket oleh peserta didik dan dianalisis menggunakan instrumen penilaian sikap yang diadopsi dari modul ajar (Muhajir, 2021), sedangkan penilaian pengetahuan diambil dari pemberian soal tentang materi aktivitas kebugaran jasmani. Kemudian, pengumpulan data dari aspek keterampilan yang diterapkan yakni dengan menggunakan TKS (Tes Kebugaran Siswa Indonesia). TKS adalah suatu tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi (Kemendikbud, 2023). Tes kelentukan yang digunakan yakni tes kelentukan meraih bintang, sedangkan tes kelincahan menggunakan tes *shuttle run* 5x10 meter. Berikut instrumen tes kelentukan dan kelincahan.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Tes Kelentukan Meraih Bintang

Indikator Penilaian	Skor			
	4	3	2	1
Sikap Awal:				
• Posisi awal dilakukan dengan duduk kaki dibuka lebar	-	Jika memenuhi 3 kriteria	Jika memenuhi 2 kriteria	Jika memenuhi 1 kriteria
• Lutut lurus atau tidak menekuk				
• Pandangan mata ke depan				

Indikator Penilaian	Skor			
	4	3	2	1
Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:				
• Raih <i>cone</i> angka 1				
• Melewati <i>cone</i> angka 1 dan meraih <i>cone</i> angka 2	Jika memenuhi 4 kriteria	Jika memenuhi 3 kriteria	Jika memenuhi 2 kriteria	Jika memenuhi 1 kriteria
• Melewati <i>cone</i> angka 1 dan 2, meraih <i>cone</i> angka 3				
• Melewati <i>cone</i> angka 1, 2, dan 3, serta meraih <i>cone</i> angka 4				
Sikap akhir melakukan gerakan:				
• Posisi akhir dilakukan dengan kaki tetap terbuka dan lurus	-	-	-	Jika memenuhi kriteria

Tabel 2. Instrumen Penilaian Tes Kelincahan *Shuttle Run* 4x10 Meter

Putra (detik)	Kategori	Skor	Putri
≤ 23.18	Baik sekali	5	≤ 24.58
23.19 – 27.19	Baik	4	24.59 – 28.29
27.20 – 30.18	Sedang	3	28.30 – 31.02
30.19 – 34 - 20	Kurang	2	31.03 – 35.74
≥ 34.21	Kurang Sekali	1	≥ 35.76

Penilaian keterampilan dapat dihitung melalui rumus di bawah ini :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Maksimum}} \times 100$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penilaian hasil belajar meliputi 3 aspek yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Berikut adalah data hasil belajar masing-masing aspek.

Tabel 3. Penilaian Sikap

No.	Ket	Rentang Nilai	Kriteria	Siklus I		Siklus II	
				f	Presentase (%)	f	Presentase (%)
1	A	86-100	Tuntas	6	30%	11	55%
2	B	71-85	Tuntas	8	40%	4	20%
3	C	56-70	Tuntas	1	5%	5	25%
4	D	31-55	Tidak Tuntas	4	20%	0	0%
5	E	<30	Tidak Tuntas	1	5%	0	0%
Jumlah				20	100%	20	100%

Pada tabel 3 merupakan hasil dari penilaian sikap yang terdiri dari 3 aspek penilaian yakni mandiri, gotong royong, dan percaya diri dengan 7 kriteria penilaian terdapat hasil yakni tuntas pada siklus I presentase 30% (6 siswa) masuk dalam rentang

86-100 atau predikat A, sebanyak 40% (8 siswa) masuk dalam rentang 71-85 atau predikat B, dan sebanyak 5% (1 siswa) masuk dalam rentang 56-70 atau predikat C. Pada kriteria tidak tuntas sebanyak 20% (4 siswa) dalam rentang 31-55 atau predikat D, dan sebanyak 5% (1 siswa) dalam rentang <30 atau predikat E.

Hasil pada siklus II terdapat hasil yakni tuntas dengan presentase 20% (4 siswa) masuk dalam rentang 86-100 atau predikat A, sebanyak 55% (11 siswa) masuk dalam rentang 71-85 atau predikat B, dan sebanyak 25% (5 siswa) masuk dalam rentang 56-70 atau predikat C. Pada kriteria tidak tuntas sebanyak 0% (0 siswa) baik dalam rentang 31-55 maupun rentang <30.

Tabel 4. Penilaian Pengetahuan

No.	Rentang Nilai	Kriteria	Ket	Siklus I		Siklus II	
				f	Presentase (%)	f	Presentase (%)
1	100-93	Tuntas	Sangat Baik	4	20%	9	45%
2	92-84	Tuntas	Baik	5	25%	8	40%
3	83-75	Tuntas	Cukup	3	15%	0	0%
4	74-66	Tidak Tuntas	Kurang	5	25%	3	15%
5	<65	Tidak Tuntas	Sangat Kurang	3	15%	0	0%
Jumlah				20	100%	20	100%

Pada tabel 4 merupakan hasil belajar penilaian kognitif materi kebugaran jasmani melalui pengerjaan soal. Rata-rata hasil belajar materi kebugaran jasmani pada komponen pengetahuan siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya yakni 73 pada siklus I, sedangkan pada siklus II rata-rata sebesar 89. Hasil penilaian pengetahuan dapat diketahui bahwasannya pada siklus I menghasilkan kriteria tuntas terdapat 20% (4 siswa) dengan rentang nilai 100-93, 25% (5 siswa) masuk dalam rentang 92-83, dan 15% (3 siswa) dengan rentang nilai 83-75, sedangkan kriteria tidak tuntas terdapat 25% (5 siswa) masuk dalam rentang 74-66, dan 15% (3 siswa) masuk dalam rentang >65.

Kemudian pada siklus II terjadi peningkatan yang dapat dilihat dari hasil di atas yakni kriteria tuntas terdapat sebanyak 45% (9 siswa) masuk dalam rentang 100-93, dan 40% (8 siswa) masuk dalam rentang 92-83, sedangkan yang masuk dalam kriteria tidak tuntas terdapat 15% (3 siswa) masuk dalam rentang 74-66.

Tabel 5. Penilaian Keterampilan

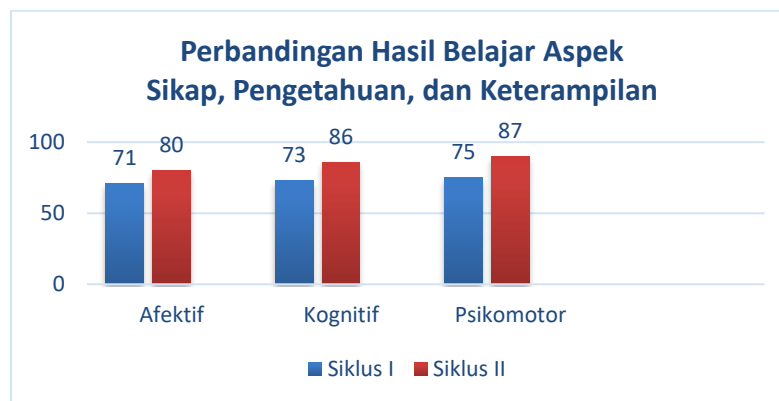
No.	Rentang Nilai	Kriteria	Ket	Siklus I		Siklus II	
				f	Presentase (%)	f	Presentase (%)
1	100-93	Tuntas	Sangat Baik	2	10%	7	35%
2	92-84	Tuntas	Baik	6	30%	7	35%
3	83-75	Tuntas	Cukup	4	20%	4	20%
4	74-66	Tidak Tuntas	Kurang	3	15%	2	10%
5	<65	Tidak Tuntas	Sangat Kurang	5	25%	0	0%
Jumlah				20	100%	20	100%

Pada tabel 5 merupakan hasil belajar penilaian keterampilan materi kebugaran jasmani melalui TKSI berupa tes kelentukan meraih bintang dan tes kelincahan *shuttle run* 4x10meter. Rata-rata hasil belajar materi kebugaran jasmani pada komponen psikomotor siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya yakni 75 pada siklus I, sedangkan pada siklus II rata-rata sebesar 90. Hasil penilaian keterampilan dapat diketahui bahwasannya pada siklus I menghasilkan kriteria tuntas terdapat 10% (2 siswa) dengan rentang nilai 100-93, 30% (6 siswa) masuk dalam rentang 92-83, dan 20% (4 siswa) dengan rentang nilai 83-75, sedangkan kriteria tidak tuntas terdapat 15% (3 siswa) masuk dalam rentang 74-66, dan 25% (5 siswa) masuk dalam rentang >65.

Kemudian pada siklus II terjadi peningkatan yang dapat dilihat dari hasil di atas yakni kriteria tuntas terdapat sebanyak 35% (7 siswa) masuk dalam rentang 100-93, 35% (7 siswa) masuk dalam rentang 92-83, dan 20% (4 siswa) masuk dalam rentang 83-75, sedangkan yang masuk dalam kriteria tidak tuntas terdapat 10% (2 siswa) masuk dalam rentang nilai 74-66.

Tabel 6. Perbandingan Hasil Belajar Aspek Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan

No.	Aspek	Rata-Rata	
		Siklus I	Siklus II
1	Afektif	71	80
2	Kognitif	73	86
3	Psikomotor	75	87



Gambar 1. Diagram Perbandingan Hasil Belajar Aspek Sikap, Pengetahuan, Keterampilan

Penilaian sikap pada siklus I menghasilkan rata-rata sebesar 71, siswa yang masuk dalam kategori tuntas sebanyak 15 siswa dan sebanyak 5 siswa belum tuntas. Pada siklus II menghasilkan rata-rata sebesar 80, siswa yang masuk dalam kategori tuntas sebanyak 20 siswa. Penilaian pengetahuan menghasilkan rata-rata sebesar 73, siswa yang masuk dalam kategori tuntas 12 siswa, dan 8 siswa masuk dalam kategori belum tuntas. Pada siklus II menghasilkan rata-rata sebesar 86, siswa yang masuk dalam kategori tuntas sebanyak 17 siswa dan belum tuntas sebanyak 3 siswa. Penilaian aspek keterampilan menghasilkan rata-rata sebesar 75, siswa yang masuk dalam kategori tuntas 12 siswa, dan 8 siswa masuk dalam kategori belum tuntas. Pada siklus II menghasilkan rata-rata sebesar 90, siswa yang masuk dalam kategori tuntas sebanyak 20 siswa dan belum tuntas sebanyak 0 siswa.

Tabel 5. Ketuntasan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

No.	Rentang Nilai	Kriteria	Ket	Siklus I		Siklus II	
				f	Presentase (%)	f	Presentase (%)
1	100-93	Tuntas	Sangat Baik	1	5%	2	10%
2	92-84	Tuntas	Baik	5	25%	10	50%
3	83-75	Tuntas	Cukup	6	30%	6	30%
4	74-66	Tidak Tuntas	Kurang	1	5%	1	5%
5	<65	Tidak Tuntas	Sangat Kurang	7	35%	0	0%
Jumlah				20	100%	20	100%

Pada tabel 5 dapat disimpulkan bahwasannya presentase ketuntasan hasil belajar materi kebugaran jasmani mengalami peningkatan, dapat dilihat pada siklus I menghasilkan kriteria tuntas terdapat 5% (1 siswa) dengan rentang nilai 100-93, 25% (5 siswa) masuk dalam rentang 92-83, dan 30% (6 siswa) dengan rentang nilai 83-75, sedangkan kriteria tidak tuntas terdapat 5% (1 siswa) masuk dalam rentang 74-66, dan 35% (7 siswa) masuk dalam rentang >65. Pada siklus II kriteria tuntas terdapat 10% (2 siswa) dengan rentang nilai 100-93, 50% (10 siswa) masuk dalam rentang 92-83, dan 30% (6 siswa) dengan rentang nilai 83-75, sedangkan kriteria tidak tuntas terdapat 5% (1 siswa) masuk dalam rentang 74-66, dan 0% (0 siswa) masuk dalam rentang >65.

Berdasarkan dari hasil di atas dapat dikatakan bahwa penerapan model pembelajaran *role playing* dalam upaya meningkatkan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani pada komponen kelentukan dan kelincahan mengalami peningkatan hasil belajar siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya. Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari tabel di atas menerapkan aktivitas sebanyak dua siklus. Peserta didik menjalankan pembelajaran lebih menyenangkan karena dibalut dalam metode *roleplaying* yang didalamnya banyak aktivitas dikemas dalam berbagai permainan penunjang hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani komponen kelentukan dan kelincahan sehingga tujuan pembelajaran tercapai dengan indikator penilaian yang sudah ditentukan. Penelitian tindakan kelas yang dihasilkan sejalan dengan penelitian Basri, (2021) yang di dalam penelitiannya menghasilkan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain menjadikan peserta didik senang dalam menjalani pembelajaran, sehingga aktivitas gerak mereka meningkat serta meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani. Penerapan model *role playing* pada aktivitas belajar siswa memberikan peningkatan positif pada aspek psikomotor siswa yang dilakukan sebanyak tiga siklus (Muslimin, 2020). Dalam penelitian Ihsan (2019) disebutkan bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani jika menerapkan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar juga penguasaan gerak sesuai materi yang diajarkan. Sejalan juga dengan penelitian Sukardi (2019) Praktik dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai dengan menerapkan metode *role playing* dapat meningkatkan hasil belajar. Pada penelitian Silaban (2013) juga menyatakan bahwa pembelajaran *role playing* memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar siswa. Pada pembelajaran siswa tidak mengalami kebosanan jika pembelajaran tersebut menyenangkan karena diterapkan metode *role playing* dengan beberapa permainan sehingga peserta didik tidak merasakan kelelahan. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan minat peserta

didik terhadap bahan ajar PJOK tema 1 pertumbuhan dan perkembangan makhluk hidup kombinasi gerak dasar lokomotor melalui kegiatan bermain peran di kelas III secara keseluruhan terdapat persentase sebesar 84%, sehingga dapat disimpulkan sangat baik (Rahmansyah et al., 2021).

Dalam indikator penilaian sikap terdapat indikator seperti mandiri, percaya diri, dan gotong royong yang masing-masing tercantum kriteria. Dibuktikan dengan hasil penilaian yang diambil mengalami peningkatan mulai dari siklus 1 ke siklus 2. Siklus 1 dalam penilaian sikap menghasilkan rata-rata nilai sebesar 71 dan mengalami peningkatan pada siklus II yakni sebesar 80. Hasil tersebut dibandingkan dengan penelitian Rubiyatno & Suharjana (2013) terdapat kesamaan teori yakni model pembelajaran permainan layak dan sangat baik diterapkan dalam pembelajaran untuk meningkatkan karakter kerja sama, tanggung jawab, dan kejujuran. Penelitian lainnya yang dikemukakan Saleh (2017) menyatakan bahwa penerapan permainan dalam pendidikan dapat meningkatkan partisipasi dalam kegiatan teman sebaya, menyelesaikan perselisihan dalam bermain yang masuk dalam indikator perkembangan sosial.

Pada penilaian kognitif juga mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II, dengan hasil nilai rata-rata 73 pada siklus I dan 86 rata-rata pada siklus II. Lalu pada aspek penilaian psikomotor materi kebugaran jasmani terjadi peningkatan hasil belajar pada siklus I rata-rata nilai sebesar 75, sedangkan pada siklus II sebesar 87. Dalam penilaian ini dilakukan dua tes kebugaran jasmani yakni komponen kelentukan (*flexibility*) dan kelincahan (*agility*). Kelentukan merupakan unsur penting dalam kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan (Amalia, 2022). Menurut Yanci dalam Roberto et al., (2023) kelincahan merupakan gambaran keterampilan motorik dalam mengubah arah dan mempercepat reaksi secara cepat dan efisien.

Pada penelitian ini, dalam aktivitas yang diterapkan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani menerapkan permainan modifikasi estafet bola sambil duduk selonjor dan *split*. Ilustrasi permainan estafet bola dengan menyalurkan bola sambil duduk selonjor dan *split* dengan tanpa menekuk lutut sehingga selain melatih kerja sama antar tim juga melatih kelentukan peserta didik. Aktivitas pembelajaran dengan metode *role playing* dapat menjadikan siswa belajar dengan rileks juga menumbuhkan tanggung jawab, persaingan sehat, kerja sama serta keterlibatan belajar (Hastuti et al., 2014). Pada aktivitas penunjang kelincahan yang diterapkan oleh peneliti yakni permainan rebut *basecamp*. *Rebut basecamp* yakni permainan yang berbentuk lari zig-zag untuk menuju *basecamp* lawan sehingga dapat melatih kelincahan peserta didik yang dikemas dalam bentuk permainan. Sejalan dengan penelitian Lestari (2020) melalui penerapan model permainan roulette dapat meningkatkan keaktifan belajar dalam pembelajaran olahraga kebugaran jasmani kelincahan/*agility*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *role playing* dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SDN Manukan Wetan IV/616 Surabaya dalam materi kebugaran jasmani komponen kelentukan dan kelincahan, dengan pendekatan bermain siswa dapat aktif bergerak tanpa merasa bosan karena melakukan gerakan secara senang dan tidak terbebani. Proses pembelajaran peneliti menyarankan untuk menyajikan dalam berbagai variasi model agar peserta didik tidak

bosan dan antusias dalam pembelajarannya. Pendidik juga harus kreatif dalam penyajian atau memodifikasi permainan yang akan diterapkan pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyah. (2018). Implementasi Metode Pembelajaran Understanding by Design di Sekolah Alam Depok terhadap Kesadaran Mentadabburi Ayat-Ayat Al-Quran. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains, Volume 1*(September), 19–28.
- Amalia, D. (2022). *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. 22, 23–30.
- Andriansyah, F, M., & Winarno, E, M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
- Basri, H. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sd Negeri Cimanggu Kecil Dalam Memahami Prosedur Aktivitas Daya Tahan Jantung Dan Paru Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Lompat Tali. *Journal of Social Studies, Arts and Humanities (JSSAH)*, 1(01), 24–28. <https://doi.org/10.33751/jssah.v1i01.3969>
- Cahyanti, F. D., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing Atas Bolavoli Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Metode Bermain Untuk Siswa SMK. *Sport Science and Health*, 3(3), 133–141. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p133-141>
- Ewan Irawan. (2019). Pengaruh Kelincahan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Farhana, Husna, D. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. *Diklat Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Lanjut Tingkat Nasional Bagi Guru Pamong Belajar, 9-10 Agustus 2008*, 1–12. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/diklat_PTK_2008.pdf. Diakses 02 April 2016
- Hastuti, T. P., Widatiningsih, S., & Afifah, A. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 16–23.
- Ihsan, N. (2019). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Penjakora*, 5(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17352>
- Lestari, R. P. (2020). Upaya Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Olahraga Kebugaran Jasmani (Kelincahan/Agility) Melalui Penerapan *Widyasari-Press.Com*, 35–42. <https://widyasari-press.com/wp-content/uploads/2022/01/6.-Rakhmatun-Puji-Lestari-Meningkatan-Aktivitas-dan-Hasil-Belajar-Melalui-Penerapan-Permainan-Model-Roulette.pdf>
- Maryati. (2014). Pelaksanaan Permainan Tradisional dalam Mendukung Perkembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini di Kelompok Bermain (KB) Alam Uswatun Khasanah, Kronggahan, Gamping, Sleman. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Mubaligin, H., Candra, A. T., & R, L. I. (2018). UPAYA PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT LINGKARAN BERJENJANG KELAS VII MTs NEGERI 11 BANYUWANGI. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(1), 162–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.205>

- Muhajir. (2021). *Modul Ajar PJOK SMA/MA Fase E Kelas X*.
- Muslimin, M. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Aspek Keterampilan Permainan Sepak Bola PJOK Melalui Penerapan Model Role Playing Siswa Kelas VI SD Inpres Padaelo Kabupaten Barru. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 341–349. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.2.2020.344>
- Rahmansyah, F., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2021). Development of Teaching Materials Theme 1 Growth and Development of Living Life in Combinations of Basic Locomotors through Role Playing Activities. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education*, 4(Vol 4 No 4 (2021): November), 1193–1205. <http://www.bircu-journal.com/index.php/birle/article/view/2758>
- Roberto, J., Kurniawan, R., Rangkuti, Y. A., Prof, J., Thayeb, S., Lama, L., & Langsa, K. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan Melalui Permainan pada Siswa Kelas XI IPA 5*. 3(2), 101–112.
- Rubiyatno, R., & Suharjana, S. (2013). Model Pembelajaran Penjas Melalui Permainan Untuk Pembentukan Karakter Kerja Sama, Tanggung Jawab Dan Kejujuran Siswa Sd. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 166–175. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2572>
- Saleh, D. (2017). ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar STRATEGI, MODEL, MEDIA DAN TEKNOLOGI PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR. *Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1 nomor 2b, 141–153.
- Silaban. (2013). PENGARUH PEMBELAJARAN ROLE PLAYING TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA KELAS III SD NEGERI 105385 KOTASAN KECAMATAN GALANG KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN AJARAN 2012/2013. *Digital Repository*.
- Sukardi. (2019). *Penerapan Metode Role 6948*, 80–87.
- Syafriadi, S., Lalu Sapta Wijaya Kusuma, & Rusdiana Yusuf. (2021). Integrasi Permainan Tradisional Dalam Metode Pembelajaran Praktik untuk Meningkatkan Minat Belajar PJOK. *Reflection Journal*, 1(1), 14–21. <https://doi.org/10.36312/rj.v1i1.487>
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17377>