

## Penerapan Falsafah Pendidikan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas

Rendy Haganta Ginting<sup>1</sup>, Michael Ezekiel Pemerena Ginting<sup>2</sup>, Stephen Immanuel Pangaribuan<sup>3</sup>,  
Muhammad Farel Ramadhan<sup>4</sup>, Muhammad Ihsan Fauzi<sup>5</sup>, Milwanto Hutapea<sup>6</sup>

Email: [rendyginting031@gmail.com](mailto:rendyginting031@gmail.com)<sup>1</sup>, [zeeekk34@gmail.com](mailto:zeeekk34@gmail.com)<sup>2</sup>, [kevinreydamanik02@gmail.com](mailto:kevinreydamanik02@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[muhhammadfarelr0910@gmail.com](mailto:muhhammadfarelr0910@gmail.com)<sup>4</sup>, [muhhammadihasan310506@gmail.com](mailto:muhhammadihasan310506@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[milwan188@gmail.com](mailto:milwan188@gmail.com)<sup>6</sup>

Universitas Negeri Medan<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh metode bermain dalam meningkatkan gerakan lokomotor siswa dalam pembelajaran atletik di SMA 1. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan pendekatan kuantitatif dan sampel sebanyak 30 siswa kelas VIII 2. Dalam pembelajaran, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling. Dalam teknik ini, sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu, yaitu siswa kelas XI yang, menurut pertimbangan peneliti, masih mengingat dengan lebih jelas alasan dan proses saat melakukan gerakan lokomotor. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dianalisis, jawaban terhadap hipotesis yang sebelumnya diajukan oleh peneliti telah diperoleh. Hasil dan kesimpulan tentang upaya meningkatkan gerakan lokomotor siswa SMA melalui pembelajaran atletik menggunakan metode bermain di SMA 1. Memiliki pengaruh terhadap gerakan lokomotor siswa, terutama dalam kegiatan pembelajaran materi atletik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan selama pembelajaran materi pembelajaran atletik. Metode bermain dalam kegiatan pembelajaran menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan menarik. Selain itu, penggunaan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat efektif dan efisien bagi siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA.

**Kata Kunci** : Gerakan lokomotor, pembelajaran atletik, metode bermain, pendidikan jasmani.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of the play method in improving students' locomotor motion in athletic learning at SMA 1 Telukjambe Barat, this study uses experimental method and using a quantitative approach with a sample of 30 students of class VIII 2 . In learning, the sampling technique is carried out using purposive sampling. In this technique, a sample is determined with certain considerations, namely the 11th grade students who, according to the researchers' considerations, still remember more clearly the reasons and processes when performing locomotor movements, based on the results of the data. processing that has been analyzed, the answers to the hypotheses that have been previously proposed by the researcher has been obtained. It results and conclusions about efforts to improve the locomotor motion of senior high school students through athletic learning using the play method at SMA 1. Has an influence on student locomotor movement, especially in athletic learning activity material. This is proven by conducting research that carried out during the learning of athletic learning materials. The method of playing in learning activities becomes more effective. fun and interesting, besides using the play method in physical education learning is very effective and efficient given to students in carrying out physical education learning activities at SMA .*

**Keywords** : Locomotor moyion, athletic learning, playing methods, physical education.

Copyright © 2025 Rendy Haganta Ginting<sup>1</sup>, Michael Ezekiel Pemerena Ginting<sup>2</sup>, Stephen Immanuel Pangaribuan<sup>3</sup>, Muhammad Farel Ramadhan<sup>4</sup>, Muhammad Ihsan Fauzi<sup>5</sup>, Milwanto Hutspea<sup>6</sup>

Corresponding Author : Universitas Negeri Medan<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email : [Rendyginting031@gmail.com](mailto:Rendyginting031@gmail.com)<sup>1</sup>, [zeeekk34@gmail.com](mailto:zeeekk34@gmail.com)<sup>2</sup>, [kevinreydamanik02@gmail.com](mailto:kevinreydamanik02@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[muhhammadfarelr0910@gmail.com](mailto:muhhammadfarelr0910@gmail.com)<sup>4</sup>, [muhhammadihasan310506@gmail.com](mailto:muhhammadihasan310506@gmail.com)<sup>5</sup>, [milwan188@gmail.com](mailto:milwan188@gmail.com)<sup>6</sup>

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik. Sayangnya, praktik pembelajaran Penjas di berbagai sekolah masih banyak yang terjebak pada rutinitas latihan fisik tanpa disertai pemahaman nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Di sinilah pentingnya penerapan falsafah pendidikan yang dapat memberikan arah dan makna dalam setiap aktivitas jasmani. Falsafah pendidikan sebagai landasan berpikir kritis dan reflektif sangat diperlukan untuk membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga tangguh secara moral dan spiritual.

Buku kurikulum pendidikan jasmani 2004 Sekolah Menengah Atas menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Hal ini berarti tujuan pendidikan jasmani harus berpedoman pada tujuan pendidikan nasional sebagaimana yang tertuang dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, dalam hal ini melalui pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan manajemen yang baik dari guru pendidikan jasmani yang meliputi: manajemen penyajian bahan ajar, manajemen tugas ajar, manajemen lingkungan dan atmosfer pembelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan manajemen pembelajaran yang baik dari guru pendidikan jasmani yang meliputi: manajemen penyajian bahan ajar, manajemen tugas ajar, manajemen lingkungan dan atmosfer pembelajaran. Kurikulum satuan tingkat pendidikan (KTSP) yang diberlakukan sekarang ini, menuntut guru pendidikan jasmani melakukan manajemen pembelajaran yang lebih baik sebelum proses pembelajaran agar telaksana dan terjadi interaksi yang baik guru-siswa dalam pembelajaran sehingga pembelajaran akan lebih efektif dan efisien. Terkait dengan manajemen pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus melakukan pengembangan silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran dan sistem penilaian sebagai perencanaan pembelajaran dalam satu semester, kemudian melaksanakan dalam proses pembelajaran. Evaluasi hasil belajar siswa harus sesuai dengan silabus dan sistem penilaian yang dikembangkan, kemudian mengadakan program remidi yang belum tuntas dalam mencapai kompetensi dasar. Hal-hal semacam ini, masih jarang dilakukan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran.

Peran manajemen pembelajaran yang baik dari guru pendidikan jasmani akan sangat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran yang akan dilaksanakan, baik menyangkut ranah psikomotor, afektif, kognitif dan ranah jamani. Jika guru pendidikan jamani mau dan mampu menyiapkan dan mengembangkan

silabus dan RPP sendiri dengan baik, diharapkan pelaksanaan pembelajaran akan lebih terarah dan sistematis dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam kenyataan dilapangan, banyak guru penjas kurang mau menyiapkan dan mengembangkan silabus dan RPP sendiri sesuai dengan keadaan sarana dan fasilitas olahraga yang ada di sekolah. Masih banyak guru pendidikan jasmani dalam mengajar tanpa persiapan RPP lebih dulu sehingga pembelajaran berlangsung tanpa tujuan yang jelas. Di dalam tulisan ini akan dibahas tentang manajemen lingkungan yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani agar proses pembelajaran berjalan dengan baik pendidikan keseluruhan. Ini berarti tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani dan tak ada pendidikan jasmani yang tidak berinteraksi dengan pendidikan. Definisi pendidikan jasmani yang lebih mantap, tercantum dalam keputusan pemerintah tahun 1987 (SK Mendikbud No. 413/U/1987), merupakan petunjuk bahwa pada saat itu, pendidikan jasmani, statusnya diakui sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan Engkos Kosasih (1993:2) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani 2004 menuliskan bahwa proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis. Pendidikan jasmani menurut konsep Aip Syarifuddin, dkk. (1991: 4) adalah Suatu proses melalui aktivitas jamani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentuk watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendapat lain, Bucher (1983:13) dalam bukunya *Foundations of Physical Education & Sport* menyatakan “Physical education, an integral part of the total education process, is a field of endeavor that has as its aim the improvement of human performance through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome”. Menurut Voltmer, dkk. (1979:91) menyatakan “Physical education is the process by which changes in the individual are brought about through movement experiences”. Berdasarkan uraian tentang hakikat pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh para pendidikan jasmani di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.

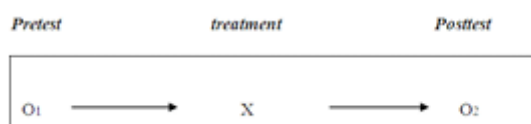
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 3 guru Penjas dan 60 siswa SMP kelas VII. Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung terhadap proses pembelajaran, wawancara mendalam dengan guru dan siswa, serta analisis dokumen RPP dan hasil

belajar siswa. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan metode. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2011: 8) yaitu : “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain penelitian ini berawal dari masalah yang bersifat kuantitatif dan membatasi permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Rumusan masalah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan, selanjutnya peneliti menggunakan teori untuk menjawabnya. Sugiyono (2014, hlm. 23) menyatakan bahwa “Desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah”. Desain penelitian menghubungkan antara variabel X dan variabel Y. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) yaitu Gerak Lokomotor Siswa dan variabel terkait (Y) yaitu Metode Bermain.



Keterangan :

Q<sub>1</sub> : Tes Awal (Pretest)

X : Perlakuan dengan menggunakan metode bermain (Treatment)

Q<sub>2</sub> : Test Akhir (Posttest)

Teknik Sampling yaitu merupakan teknik pengambilan sampel. Terdapat berbagai macam teknik sampling untuk menentukan sampel yang akan dipakai dalam penelitian. Dalam penelitian ini memakai teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85). Pada tehnik ini, ditentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu siswa kelas 11 yang menurut pertimbangan peneliti masih mengingat lebih jelas alasan dan proses ketika melakukan gerak lokomotor.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi awal pra tindakan yang dilakukan pada bulan Oktober 2021, didapat bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor yang dimiliki oleh Siswa SMAN 1 Telukjambe Barat masih tergolong rendah, sehingga peneliti membuat rancangan penelitian tindakan yang dititik fokuskan pada

peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor melalui Metode Bermain. Adapun penelitian yang dilakukan menggunakan dua siklus yang terdiri dari 6 pertemuan pada tiap siklusnya, sehingga jumlah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah 12 kali dilakukan pada waktu yang diperbolehkan untuk pembelajaran secara tatap muka namun tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pembelajaran yang dilakukan oleh anak usia dini selama masa covid 19 menyebabkan bila hanya berjalan menggunakan media sosial via whatsapp atau melalui zoom meeting anak cepat merasa bosan dan merasa bahwa pembelajaran yang dilakukan tidak terlalu disukai karena tidak dapat dilakukan bersama teman-temannya dalam satu tempat sehingga anak merasa bahwa pembelajarannya dilakukan secara sendiri.

Penelitian pra tindakan yang dilakukan sebelumnya mendapatkan data dengan kategori rendah dikarenakan sebagian besar anak yang mengikuti pembelajaran berkaitan dengan gerakan lokomotor masih banyak yang terjatuh dan kurang keseimbangan seperti melompat dan berlari zig zag dan terlihat pula hanya sedikit anak yang dapat melakukan gerakan keseimbangan koordinasi badan dengan baik sehingga tidak dapat terjatuh saat melakukan kegiatan tersebut. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran yang berkaitan dengan gerak lokomotor kepada anak agak kurang diberikan pada saat pembelajaran
- 2) Pemberian gerak yang berkaitan dengan fisik motorik anak kurang bervariasi
- 3) Kepala sekolah dan guru sangat setuju dan sangat mendukung dengan akan diadakannya kegiatan observasi dengan metode bermain ini, harapan yang diutarakan oleh mereka adalah agar anak dapat memiliki gerak dasar lokomotor yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Pada data hasil penelitian kemampuan gerak dasar lokomotor anak saat pra tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti telah didapat bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor di SMAN 1 Medan.terjatuh saat melakukan kegiatan melompat dan berlari zig zag. Tabel dibawah merupakan grafik hasil dari presentase data pra tindakan yang diambil sebelum pelaksanaan dan sesudah tindakan berkaitan dengan kemampuan gerak dasar lokomotor Siswa SMAN 1

**Tabel 1.1**  
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	180,00	265,00	225,6333	21,40494
Posttest	30	200,00	280,00	241,8667	22,27684
Valid N (listwise)	30				

Pada tabel diatas dapat dilihat pada nilai siswa dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran penjas. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengetahui kondisi awal. Pada pretest nilai tertinggi yang di dapat adalah 265,00 dan nilai terendah 180,00, dan nilai rata-ratanya adalah 225,6.

Sedangkan setelah melakukan penelitian, nilai posttest kemampuan gerak anak meningkat. nilai tertinggi 280,00 nilai terendah 200,00 dan rata-ratanya 241,8.

**Tabel 1.2**  
 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,31787723
Most Extreme Differences	Absolute	,125
	Positive	,125
	Negative	-,088
Kolmogorov-Smirnov Z		,683
Asymp. Sig. (2-tailed)		,740

a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan spss-21 metode one sample Kolmogrov-smirnov test, diketahui nilai signifikansi 0,683 lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

**Tabel 1.3**

Test of Homogeneity of Variances

HASIL GERAK			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,254	1	58	,616

Dari hasil statistik output SPSS versi 21.0 tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.616. Hal ini berarti taraf signifikansi hitung = 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest data mempunyai tingkat varian yang sama. Setelah dilakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas, maka data tersebut telah memenuhi syarat untuk melakukan Uji T.

**Tabel 1.4**

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	225,6333	30	21,40494	3,90799
	Posttest	241,8667	30	22,27684	4,06718

Dapat dilihat dari hasil table 1.4 Menunjukkan hasil rata-rata pretest 225,63 dan standar deviasi 21,404 sedangkan hasil rata-rata posttest adalah 241,86 dan standar deviasi 22,276, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan perbedaan pada hasil rata-rata pretest dan posttes.

**Tabel 1.5**

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & posttest	30	,886	,000

Berdasarkan table 1.5 hasil korelasi output paired sample correlations yang di dapat adalah 0,886 dengan sig. 0,000 sehingga data tersebut berkorelasi kuat.

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - posttest	16,23333	10,45082	1,90805	20,13573	12,33093	8,508	29	,000

Tabel 1.6 menunjukkan bahwa antara rata-rata pretest dan posttest hasil gerak peserta didik dalam mata pelajaran penjas materi pembelajaran atletik dimana rata-rata nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Hasil analisis Paired Sample T-test menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sesuai dengan kriteria jika nilai signifikan  $< 0,05$  berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya bahwa setelah diterapkan pembelajaran dengan metode bermain, ternyata nilai rata-rata posttest tidak sama dengan nilai rata-rata pretest secara signifikan. Berdasarkan data nilai rata-rata posttest prestasi belajar penjas peserta didik lebih tinggi dari pada nilai rata-rata pretest sehingga dapat disimpulkan metode bermain dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan gerak lokomotor peserta didik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada kelas VIII SMA Negeri 1 menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap gerak lokomotor penjas materi pembelajaran atletik.

1. Pada Penerapan Pembelajaran menggunakan metode bermain menjadikan anak lebih aktif dalam pelajaran, dalam berpikir, bekerjasama dalam kelompok hingga memberikan kontribusi yang tinggi untuk memenangkan suatu pertandingan.
2. Berdasarkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan metode bermain , siswa menjadi lebih semangat juga antusias dalam melaksanakan pembelajaran penjas dan menjadikan siswa mudah dalam bersosialisasi maupun berkomunikasi dengan temannya
3. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh hasil bahwa hasil uji normalitas nilai hasil pretest dan nilai posttest dalam pembelajaran atletik menggunakan metode bermain meningkat signifikan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.924>
- Arif Hidayat (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani* <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Iswantiningtyas, V., & Wijaya, I. P. (2015). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal PINUS*.
- Rosa Susanti, 2013. Penerapan Pendekatan Demontrasi Interaktif Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA. *Repository. Upi. Edu*
- Titi Sutiarti S (2020). Aplikasi Gerak Lokomotor Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B1