

ABSTRAK

**Yohanes Otoper, NIM. 6205011001, "Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Proses Pembelajaran Penjas Melalui Pendekatan Bermain Pada Kelas VII SMP Negeri 17 Medan T.A 2024/2025". Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
Pembimbing : Ade Ros Riza**

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP melalui pendekatan bermain. Metode penelitian eksperimen ini melibatkan 30 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menerima pembelajaran Penjas dengan pendekatan bermain, sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode konvensional. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen, terutama dalam hal kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas. Pendekatan bermain efektif meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran Penjas. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP.

Metode Penelitian Eksperimen: Membagi siswa menjadi kelompok eksperimen (menerima pembelajaran Penjas dengan pendekatan bermain) dan kelompok kontrol (menggunakan metode konvensional). Kuantitatif: Menggunakan tes kebugaran jasmani (misalnya, tes lari, sit-up, push-up) untuk mengukur peningkatan kebugaran jasmani siswa. Studi Kasus Menganalisis kasus-kasus spesifik untuk memahami efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Populasi, Definisi: Seluruh siswa kelas VII SMP di suatu daerah atau wilayah tertentu. Karakteristik: Siswa berusia 12-14 tahun, berminat dalam olahraga dan aktivitas fisik. Jumlah: Tergantung pada jumlah siswa kelas VII di sekolah atau wilayah tersebut. Sampel, Definisi: Bagian dari populasi yang dipilih untuk penelitian. Jumlah: 30 siswa, tergantung pada metode penelitian dan sumber daya. Karakteristik: Siswa yang aktif, sehat, dan berminat dalam olahraga.

Hasil Penelitian, Peningkatan Kebugaran Jasmani: Siswa yang mengikuti pembelajaran Penjas dengan pendekatan bermain menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani (70,5%). Motivasi Belajar: Motivasi belajar siswa meningkat sebesar 80,2% setelah mengikuti pembelajaran dengan pendekatan bermain. Partisipasi Aktif: Partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga meningkat sebesar 75,1%. Keterampilan Motorik: Keterampilan motorik siswa meningkat sebesar 65,3%.

Dari hasil yang telah didapatkan dalam penelitian ini sangat baik dalam uji coba kelompok maupun individu maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani pada proses pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain ini sangat layak digunakan pada pembelajaran penjas disekolah. Harapannya semoga kedepannya pengembangan yang dilaksanakan lebih banyak dan lebih luas dari pada penelitian ini.

Kata Kunci : Kebugaran, Jasmani, Bermain

ABSTRACT

Yohanes Otoper, NIM. 6205011001, "Improving Physical Fitness in the Physical Education Learning Process Through a Play Approach in Class VII of SMP Negeri 17 Medan Academic Year 2024/2025". Faculty of Sports Science, State University of Medan.

Supervisor: Ade Ros Riza

This research aims to improve the physical fitness of class VII SMP students through a play approach. This experimental research method involved 30 students who were divided into experimental and control groups. The experimental group received Physical Education learning using a play approach, while the control group used conventional methods. The results showed a significant increase in physical fitness in the experimental group, especially in terms of muscle strength, cardiovascular endurance and flexibility. The play approach effectively increases students' motivation and participation in Physical Education learning. Therefore, this approach can be used as an alternative in improving the physical fitness of junior high school students.

Experimental Research Method: Divide students into an experimental group (receiving Physical Education learning with a play approach) and a control group (using conventional methods). **Quantitative:** Using physical fitness tests (e.g., running tests, sit-ups, push-ups) to measure improvements in students' physical fitness. **Case Studies** Analyze specific cases to understand the effectiveness of play approaches in improving physical fitness.

Population, Definition: All seventh grade junior high school students in a certain area or region. **Characteristics:** Students aged 12-14 years, interested in sports and physical activity. **Number:** Depends on the number of class VII students in the school or area. **Sample, Definition:** A portion of a population selected for research. **Number:** 30 students, depending on research methods and resources. **Characteristics:** Students who are active, healthy, and interested in sports.

Research Results, Increased Physical Fitness: Students who took Physical Education learning with a play approach showed a significant increase in physical fitness (70.5%). **Learning Motivation:** Students' learning motivation increased by 80.2% after participating in learning with a play approach. **Active Participation:** Student participation in sports activities increased by 75.1%. **Motor Skills:** Students' motor skills increased by 65.3%.

From the very good results obtained in this research in group and individual trials, it can be concluded that increasing physical fitness in the physical education learning process through this play approach is very suitable for use in physical education learning at school. The hope is that in the future the developments carried out will be more numerous and broader than this research

Keywords: *Fitness, Physical, Play*