

Meningkatkan Kesegaran Jasmani dengan Metode Bermain dalam Pendidikan Jasmani

Fatrizza Hilwiyatul Aqhla¹

¹ Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: fhilwiyatul@email.com

Article Info

Article history:

Received 06 Juni 2023

Revised 20 Juni 2023

Accepted 30 Juni 2023

Published 06 Juli 2023

Keyword:

Physical Freshness,

Playing Methods,

Physical Education

ABSTRACT

Mengembangkan keterampilan motorik, gaya hidup aktif, sportivitas, dan kecerdasan emosional adalah tujuan dari proses pembelajaran yang dikenal dengan pendidikan jasmani. Siswa akan mendapat manfaat dari kesempatan belajar yang direkomendasikan dengan mengetahui penyebab penyakit dan bagaimana memberikan prosedur medis yang aman, efisien, dan legal. Tujuan artikel ini adalah untuk: 1. Menggunakan metode bermain sebagai model pengajaran untuk meningkatkan kinerja siswa di kelas pendidikan jasmani, dan 2. Menetapkan ambang batas keterampilan fisik siswa yang berbeda dari model pembelajaran permainan fisik kompetitif.

Developing motor skills, an active lifestyle, sportsmanship, and emotional intelligence are the goals of the learning process known as physical education. Students will benefit from the recommended learning opportunities by knowing the causes of disease and how to provide safe, efficient and legal medical procedures. The aims of this article are to: 1. Use play as a teaching model to improve student performance in physical education classes, and 2. Set thresholds for students' physical skills that differ from competitive physical game learning models.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pada tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi, keberhasilan belajar dalam kaitannya dengan dunia pendidikan pada semua mata pelajaran pada hakikatnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam hal ini, pendidikan jasmani adalah salah satunya, bersama dengan mata pelajaran lain seperti bahasa Indonesia, matematika, kewarganegaraan, IPA, dan IPS, yang diperlukan untuk melaksanakan program pembelajaran secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk memahami bagaimana merancang pelajaran yang memungkinkan siswa menyelesaikan pembelajarannya agar dapat memberikan hasil yang diinginkan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru tentunya harus memperhatikan pendekatan dan strategi pembelajaran yang tepat yang digunakan oleh guru terhadap

siswanya, agar materi yang nantinya disampaikan oleh guru dapat diserap dengan baik oleh siswanya dan pembelajarannya. tujuan yang ingin dicapai dengan sukses. Oleh karena itu, berikut ini akan dibahas teknik dan taktik pembelajaran dalam kaitannya dengan pembelajaran pendidikan jasmani:

Metode pertama, yang mengambil pendekatan langsung, akan lebih berhasil menyampaikan maksud kepada anak-anak. Dalam situasi ini, pembelajaran langsung dapat mencakup salah satu dari yang berikut: a. Pengaturan yang menekankan tujuan akademik sambil tetap berorientasi pada tugas dan kondusif untuk gerakan, b. Tujuan pembelajaran yang jelas, konten topik, dan pengamatan kemajuan siswa yang aktif semuanya harus diperhitungkan, c. Latihan pendidikan terstruktur dan d. Kritik yang terfokus secara akademis.

Sangat mungkin bahwa siswa akan cukup memahami informasi yang diberikan oleh instruktur jika mereka dapat menggunakan keempat variabel tersebut saat melakukan pengajaran langsung dalam pendidikan jasmani. Saat mengajar langsung kepada siswa, seorang guru biasanya memiliki kendali penuh atas mereka, memungkinkan mereka untuk dengan cepat dan langsung memperbaiki kesalahan yang dibuat terhadap mereka, memaksimalkan hasil belajar.

Pendidikan jasmani adalah dasar dari setiap mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dari TK hingga SMA. Tujuan dari program pendidikan jasmani mencakup berbagai bidang yang berbeda, termasuk olahraga, kebugaran dan jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, dan kesehatan fisik. Pendidikan jasmani juga merupakan sebuah wadah untuk memberikan dorongan pada perkembangan motoriknya, kekuatan fisik atau daya tahan, ilmu pengetahuan, penghayatan nilai-nilai seperti (mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta cara untuk hidup dengan pola hidup sehat aktif teruntuk pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Seorang instruktur pendidik harus mempunyai kemampuan untuk mengajarkan berbagai topik, termasuk gerak dasar, teknik yang ditemukan dalam permainan dan olahraga, dan nilai-nilai seperti (sportifitas, jujur, kerja tim). Pelaksanaan pembelajarannya bukan hanya di dalam kelas yang hanya menyampaikan materi saja tanpa adanya aktifitas diluar ruangan. Kegiatan ditawarkan selama proses pembelajaran harus memiliki akses ke sentuhan didakdik metodik agar proyek saat ini dapat memenuhi tujuan pembelajaran. Meski begitu, ruanglingkup pendidikan jasmani mencakup beberapa aspek seperti permainan, kegiatan pengembangan, kegiatan ritmik, olahraga air, serta pembelajaran ekstrakurikuler.

Jika ini sesuai dengan karakteristik siswa SMA pada umumnya, yang konsisten menikmati bermain game, maka hal yang harus kita lakukan sebagai guru adalah membuat kelas yang lebih efektif, khususnya dengan bermain game sambil belajar. Setiap aspek perkembangan bayi selama tahun-tahun sekolah, termasuk perkembangan kognitif, motorik, dan efektif, kemungkinan akan mengalami perubahan signifikan, dimulai dengan ukuran kepala anak dan berkembang menjadi bagaimana mereka menangani masalah di kelas. Sebagai contoh, mungkin ada situasi di mana periode perkembangan yang paling signifikan adalah transisi dari masa bayi ke remaja ke pernikahan kembali dan kemudian fajar.

Ketika ini terjadi, perubahan yang paling signifikan kemungkinan akan dalam bentuk pertumbuhan atau perubahan perilaku lainnya

Pemahaman tentang anak-anak hanyalah salah satu langkah pertama dalam pendidikan. Di dunia anak sekolah dasar masih berupa dunia bermain, dan saat mereka bermain mereka akan memahami seluruh bagian dan menyerap semua materialnya tanpa diajari oleh dirinya sendiri.

Menurut Moeslichatoen, 2006:27, "bermain game juga berfungsi sebagai keterampilan dan kebutuhan penting bagi anak-anak saat ini. Melalui bermain game, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan kognitif, kreativitas, keterampilan bahasa, perkembangan emosi, keterampilan sosial, dan keterampilan hidup lainnya."

Menurut lapangan, perubahan yang muncul dalam setiap pertumbuhannya merupakan kenyataan yang perlu dibicarakan dengan seorang tenaga pendidik. Tujuan utama penerapan perubahan tersebut adalah untuk memastikan bahwa norma-norma yang digunakan dalam pengajaran bahasa Jepang kepada orang asing dapat dilakukan dengan jujur dan sesuai dengan standar ahli profesional, serta tujuan lain yang ditentukan dalam kurikulum, tanpa masalah tambahan.

Alasan mengapa hasil mutu dari pembelajaran penjas di Indonesia bisa sedemikian rendah tentu masih menjadi banyak pertanyaan dimana-mana. Mungkinkah fakta bahwa kualitas dari seorang gurunya juga berpengaruh ada pula pengaruh dari faktor lain, seperti kurangnya sarana atau prasarana dan sangat tidak memadai bahkan mungkin tidak ada. Semua kelemahan tersebut harus ditangani dengan serius karena terdapat dalam kurikulum yang sangat tidak relevan, dengan begitu kerjasama sangat diperlukan mulai dari pemerintah dan masyarakat umum mengenai pentingnya jasmani pendidikan.

Tidak mudah untuk menjawab pertanyaan dalam paragraf di atas. Perlu adanya penelusuran cermat multidisiplin yang mencakup unsur filsafat, sosiologi, psikologi, ekonomi, dan politik, di antara disiplin ilmu lainnya. Tetapi di dunia nyata, kita dapat mengatasi masalah ini berkat koneksi kita dengan tenaga pendidik serta kurikulum yang digunakan dalam program Penjas Indonesia. Kemampuan guru itu harus dilihat dari segi nilainya (orientasi nilai) mereka terhadap program-programnya yang diberikan untuk di pertanggungjawabkan, sedangkan untuk masalah kurikulum mungkin terkait dengan kemampuan guru untuk menggunakan kurikulum sebagai dokumen untuk melakukan interpretasi dalam situasi tertentu (Jewet dan Bain, 1995).

Di beberapa sekolah, setiap pembelajarannya terpaku pada buku paket yang disediakan pihak sekolah untuk keberlangsungan pendidikan Jasmani, dan satu-satunya media yang digunakan adalah melalui tatap muka secara langsung berarti tergantung dari pemahaman guru itu sendiri. Selama proses pengajaran, cara dari guru menyampaikan akan mempengaruhi psikis dari siswa, sehingga kemungkinan mengingatnya sedikit serta akan mempengaruhi suasana pembelajaran jika suara tersebut terdengar bernada tinggi (marah). Lembaga pendidikan yang tidak kondusif akan memberikan efek contri-busi pada standar pendidikan.

Ada banyak diskusi di antara para ahli tentang teori upaya meningkatkan kesegaran tubuh. Fokus utama artikel ini adalah pada metode pengajaran kegiatan jasmani sambil bermain secara bersamaan. Meskipun itu terjadi saat siswa bermain, aktivitas dalam permainan itu sendiri adalah satu-satunya metode yang efektif untuk membuat semua orang terlibat dalam proses pembelajaran bergerak dan terlibat. Ini karena, meskipun itu terjadi saat siswa bermain, mereka telah menyelesaikan rutinitas jasmani selama sesi pembelajaran sebagai sarana untuk mengatasi kondisi tubular. Ini sangat menguntungkan bagi setiap karyawan karena meningkatkan kemampuan kognitif, psikologis, dan afektif.

Berdasarkan informasi yang disajikan, dapat dikemukakan sebagai berikut: 1. Apakah penggunaan metodologi pembelajaran berbasis bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani meningkatkan kebugaran jasmani siswa? 2. Berapa banyak perubahan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mengadopsi paradigma pembelajaran pendidikan jasmani berbasis bermain.

Tujuan yang ingin dicapai merupakan :

1. Menyadari perbedaan derajat kebugaran jasmani siswa yang diajarkan melalui pembelajaran berbasis bermain dalam pendidikan jasmani.
2. Memahami seberapa besar tingkat kebugaran fisik berubah pada anak-anak yang menerima instruksi pendidikan jasmani menggunakan metodologi pembelajaran berbasis bermain.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dan menggunakan metode deskripsi. Penelitian ini akan mendeskripsikan bagaimana strategi penguatan olahraga pencak silat sebagai warisan budaya.

PEMBAHASAN

Bermain merupakan kegiatan yang sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Permainan harus dilakukan bertentangan dengan agitasi bayi dan prasanganya sendiri. Bermain harus menyenangkan bagi anak agar pembelajaran dapat berlangsung. Dinyatakan dalam tata bahasa Indonesia dasar bahwa bermain game adalah tentang menemukan sesuatu untuk membuat Anda bahagia, apakah lawan ada di sana atau tidak. Bermain disebabkan oleh sisa kekuatan yang saat ini berkembang dan tumbuh dalam diri pemain. Setiap tugas yang dilakukan dengan tujuan menghasilkan kegembiraan tanpa mempertimbangkan hasil akhirnya dikenal sebagai "bermain." Bermain adalah tugas yang dilakukan secara rahasia tanpa bantuan dari orang luar atau bantuan dari luar. Tidak ada aturan tambahan saat bermain, kecuali dari aturan yang eksklusif untuk game itu sendiri.

Dalam konteks lain, bermain juga dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang membantu seorang anak mencapai potensi penuh mereka dalam hal perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional mereka. Sebagai contoh ciri-ciri saat bermain:

- a) Aktif, pada dasarnya dalam semua permainan bayi, apakah itu fisik atau psikologis. Seorang bayi terlibat dalam eksplorasi, penelitian, dan eksperimen dan ingin tahu tentang orang, hewan, atau bahkan masa depan.

- b) Sangat menarik untuk melihat bahwa strategi bermain dianggap sebagai strategi untuk menjadi bersemangat. Seorang anak yang tertawa, berteriak lepas, dan tanpa beban seumur hidup.
- c) Motivasi intrinsik, atau bermain untuk dimotivasi dari dalam diri anak sendiri, karena inilah mengapa hal itu dilakukan daripada karena fungsi alami masyarakat atau tubuh.
- d) Memiliki aturan; Setiap permainan memiliki aturan. Anak-anak harus memahami hukum ini untuk memainkan permainan menarik yang membuat mereka aman dari konflik.
- e) Simbolis dan berarti, anak memperhubungkan lampaunya pengalaman dengan kenyataan yang ada pada saat bermain. Bermain memungkinkan seorang anak untuk menggunakan benda apa pun sebagai simbol benda atau orang lain, yang mengarah ke istilah "simbolik." Akibatnya, inisiatif yang ada cukup signifikan. Peran-peran yang digunakan oleh bayi biasanya melibatkan peran orang dewasa dalam masyarakatnya.
- f) Saya memiliki kelenturan; Bermain membutuhkan kelenturan. Kelenturan harus diinginkan dalam situasi apa pun, terlepas dari bentuk atau sifat hubungannya. Berdasarkan beberapa asumsi dan aturan bermain di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan tingkat tinggi yang dilakukan oleh individu, baik sendiri, berpasangan, atau dalam kelompok, dan yang memiliki tujuan membantu orang dalam mencapai pertumbuhan fisik, mental, sosial, moral, dan emosional maksimum mereka.

Berdasarkan beberapa konsep dan pedoman bermain tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa bermain adalah aktivitas global yang dilakukan oleh orang-orang dari segala usia, baik sendiri, berpasangan, maupun berkelompok, dan membantu individu mencapai potensi penuhnya. di semua bidang. pertumbuhan di bidang tubuh, pikiran, masyarakat, moral, dan emosi.

Model pembelajaran melalui metode bermain merupakan variabel bebas, tetapi tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan variabel terikat, seperti yang terlihat pada judul artikel. Pendidikan jasmani adalah metode pengajaran melalui latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, pemahaman hidup sehat aktif, sportivitas, dan kecerdasan emosional. Pengaturan yang akurat dari lingkungan belajar diperlukan untuk secara umum mendorong pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa di semua domain fisik, psikomotorik, kognitif, dan emosional.

Satu-satunya jenis pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai bagian dari kurikulumnya adalah jasmani. Jasmani pendidikan memiliki keunggulan yang unik dibandingkan bidang studi lainnya karena subjeknya adalah man in motion (manusia yang bergerak). Studi tentang mobilitas manusia sebagai fenomena memiliki aplikasi praktis, dan itu adalah proses interdisipliner dan multidisiplin yang menarik dari kedua ilmu sosial formal dan informal. Ilmu penunjang eksakta meliputi kinesiologi, biomekanik gerak, ilmu gizi, dan ilmu kesehatan. Mereka juga memasukkan antropologi budaya, filosofi olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga, dan psikologi olahraga.

Menurut Susan (2000:8), "Pendidikan jasmani adalah bagian dari keseluruhan pendidikan yang dalam pelaksanaannya menggunakan media kegiatan jasmani". Pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung di dalam atau di luar, dengan atau tanpa menggunakan alat.

Dari banyaknya pendapat perihal pengertian pendidikan jasmani, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani berupa (fisik) yang sudah dirancang secara sistematis kemudian diarahkan teruntuk proses pengembangan serta meningkatkan setiap individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, serta emosional. Materi pada mata pelajaran pendidikan jasmani sendiri mencakup beberapa hal diantaranya :

1. Mempraktikan sebuah latihan teruntuk mempertahankan serta meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani.
2. Berpengalaman mempraktikan keterampilan dasar.
3. Memiliki pengetahuan kebugaran dan kebugaran jasmani, serta pengetahuan kebugaran dan pelatihan kebugaran jasmani, dengan kemampuan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kebugaran.
4. Terapkan perilaku dan prosedur yang aman sesuai dengan waktu adopsi.
5. Harus menunjukkan perilaku yang menunjukkan sportifitas yang baik, pandangan positif, kontrol diri emosional, dan gaya hidup sehat

Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1989: 9) adalah keadaan atau kapasitas kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah namun masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan melakukan kegiatan lainnya. Agar seseorang tergolong memiliki kondisi fisik yang prima, maka status komponennya juga harus dalam kondisi yang baik. Kesegaran jasmani, demikian juga kebugaran gerak, merupakan satu kesatuan yang utuh yang dihasilkan dari komponen-komponen kondisi jasmani. Tiga ciri fisik tersebut adalah kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa derajat kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah latihan jasmani. Kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dibentuk dengan pendidikan jasmani. Namun, agar dapat merencanakan proses pembelajarannya sendiri secara matang, guru terlebih dahulu harus memperhatikan karakter dan perkembangan setiap siswa. Untuk itu, guru harus mampu menggunakan pendekatan, teknik, metode, atau model pembelajaran.

Model Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain adalah salah satunya.

Bentuk interaksi sosial yang paling umum selama masa bayi adalah bermain video game. Akibatnya, anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu bermain di luar dengan mainan dari pada terlibat dalam aktivitas lain. Desmita (141:2013) Setiap anak muda memiliki kemampuan untuk bermain di lingkungan kita. Inisiatif utama anak juga bermain. Seorang anak dapat mempelajari hal-hal melalui permainan yang akan membantu orang tua membesarkan mereka untuk berhasil dalam usaha mereka di masa depan. Bermain dimanfaatkan sebagai media untuk membantu anak mengembangkan keterampilan dan bakat tertentu, menurut para ahli pendidikan yang memandang bermain sebagai kegiatan yang memiliki makna praktis.

Bagi seorang anak, bermain olahraga adalah transisi dari pembelajaran informal ke formal. Seorang anak dapat melakukan tugas-tugas saat bermain sehingga setiap aspek pertumbuhan dapat terjadi seefisien mungkin. Bermain tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memenuhi kebutuhan yang harus dipenuhi.

Menjadi peserta aktif dalam olahraga, olimpiade, dan aktivitas fisik yang memiliki dampak positif yang signifikan pada pengembangan harga diri yang positif dan stabil pada anak-anak. Terlepas dari kenyataan bahwa itu bukan satu-satunya cara konsep diekspresikan, gerakan ini menyatakan bahwa itu sangat penting untuk setiap anak besar. Persepsi seseorang tentang diri mereka sendiri dapat didefinisikan sebagai persepsi pribadi mereka sendiri tentang kemampuan mereka dalam hal lingkungan fisik, mental, dan sosial mereka. Ini adalah deskripsi singkat tentang apa yang sedang dilakukan, dan itu harus diulang. Anak energik dan aktif. Untuk mempelajari lebih lanjut tentang diri mereka sendiri dan tubuh mereka, makhluk yang baru muncul menggunakan teknik pembelajaran berbasis permainan.

Awal konsep diri diubah selama era Kanak-Kanak. Setiap kali mereka terlibat dalam aktivitas ekstrem, apakah itu ledakan energi atau hanya sesuatu yang biasa, anak-anak terus-menerus meminta orang tua mereka. Karena kenyataan bahwa mereka sering terlibat dalam permainan dan kegiatan yang menantang, keberhasilan yang sering mereka temui dalam jarak dekat sangat penting dalam membantu mereka berkembang secara positif. Karena masyarakat umumnya belia, anak-anak yang hadir di Sekolah Dasar cenderung memiliki tingkat daya saing yang sangat tinggi ketika bermain game. Karena kenyataan bahwa sebagian besar anak-anak di generasi ini terus-menerus terlibat dalam permainan dalam kehidupan sehari-hari mereka, apakah itu di rumah atau di sekolah, alasannya tidak jelas.

Untuk menciptakan kondisi untuk pengajaran yang efektif, seorang guru harus terlibat dalam brainstorming kreatif sehingga anak memiliki motivasi untuk lebih aktif selama mengajar. Seorang anak dapat berpartisipasi aktif dalam proses pendidikan jasmani asalkan anak yang bersangkutan memiliki nilai pendidikan. Senang serta kegembiraan dan unsur ini sangat penting untuk dimiliki dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama bagi peserta didik Sekolah Dasar.

Pendekatan bermain adalah satu-satunya bentuk kursus yang dapat ditawarkan kepada siswa di setiap tingkat pendidikan, tetapi format di mana ia akan ditawarkan harus sesuai dengan standar yang diuraikan dalam kurikulum. Selain standar yang dinyatakan kurikulum, masih ada standar tambahan yang harus ditingkatkan, seperti faktor masyarakat, perkembangan fisik, dan tahun ajaran yang sedang berlangsung.

Karena berkaitan dengan penggunaan imajinasi dan imajinasi secara terus menerus karena melalui penggunaan imajinasi, permainan yang akan dimainkan akan menjadi jauh lebih rumit, konteks pengajaran di kelas, termasuk penggunaan sistem play-by-play, sangat bermasalah. Oleh karena itu, sebelum melakukan kegiatan guru penjasorkes harus terlebih dahulu memberikan penjelasan dan pengarahan kepada siswanya terkait permainan yang akan dimainkannya.

Kita harus mampu menciptakan lingkungan yang semenarik mungkin di setiap tingkat aktivitas, mulai dari awal. Kami juga harus dapat menghilangkan gagasan bahwa aktivitas fisik adalah

sesuatu yang membuat Anda lelah. Intinya adalah mereka harus melakukan pemanasan dengan baik dan benar untuk menghindari kerusakan, dilakukan secara berpasangan atau berkelompok atau membuat lingkaran. Namun, kita harus memberi anak pilihan untuk memulai dari awal pemanasan dengan melakukan aktivitas fisik sambil tertawa, bernyanyi, atau membiarkan mereka berteriak.

Saatnya kami memberi penjelasan tentang kegiatan inti namun menggunakan pendekatan bermain terlebih dahulu, setelah selesai melakukan pemanasan sambil membentuk lingkaran atau menggunakan cara berkumpul yang menarik dan menyenangkan. Kemudian, mereka menjelaskan permainan yang akan mereka mainkan, peraturannya, dan cara memainkannya. Begitu mereka memahami detail ini, beberapa kelompok ditambahkan ke dalam kelompok sehingga mereka dapat bermain lebih terbuka dan jujur, sehingga mereka tidak terlalu khawatir tentang program studi saat ini. Demikianlah, tanpa sepengetahuan mereka sendiri, mereka diberi tahu bahwa mereka telah terlibat dalam aktivitas jasmani selama periode kelas saat ini, yang masih dalam proses. Setelah mereka merasa lega, materi pendidikan dapat dilanjutkan dengan teman sekelas yang lebih bersemangat dan aktif, yang akan sangat memudahkan alur materi yang bersangkutan.

Salah satu komponen pendidikan yang dapat dicapai melalui metode bermain :

- 1) Kognitif: Mengajari anak untuk lebih waspada terhadap lingkungannya, membuat penilaian dengan cepat dan benar, memprediksi kegagalan, dan mengantisipasi konflik.
- 2) Efektif: Menanamkan pada anak nilai-nilai sportif, fair play, kerjasama, dan sosialisasi.

Psikomotor. Anak itu akan mengembangkan keterampilan motorik yang kuat dan sikap positif terhadap pendidikan jasmani dengan melakukan aktivitas fisik sambil bermain. Latihan fisik juga melibatkan komponen daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan ketepatan.

KESIMPULAN

Dengan ini jelas bahwa berbagai faktor, termasuk melakukan latihan fisik yang kuat, dapat berdampak pada tingkat kebugaran fisik seseorang. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani juga dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk kegiatan siswa. Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan secara cermat karakter dan perkembangan setiap siswa, seorang guru harus mampu membuat perencanaan. Setelah rencana dibuat, guru dapat menggunakan berbagai pendekatan, teknik, metode, atau model pembelajaran untuk memandu proses pembelajaran. Salah satunya dengan menggunakan paradigma pembelajaran berbasis bermain dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKAAN

- Artaningrum, R. G., Budiarta, I. K., & Wirakusuma, M. G. (2017). Pengaruh profitabilitas, solvabilitas, likuiditas, ukuran perusahaan dan pergantian manajemen pada audit report lag perusahaan perbankan. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 6(3), 1079–1108.
2022. Pendekatan Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran Diakses pada 01 Maret 2023
2008. PENDEKATAN, JENIS, DAN METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Diakses pada 01 Maret 2023
- Elva wati. PENGEMBANGAN PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK MOTORIK ANAK USIA 5-6 TAHUN DI PAUD PERMATA BUNDA KOTA BENGKULU Diakses pada 01 Maret 2023
- Uswatan Hasanah. PENGEMBANGAN KEMAMPUAN FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BAGI ANAK USIA DINI Diakses pada 01 Maret 2023

-
- Faisal AB. (2022). Pendekatan dan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Diakses pada 01 Maret 2023
- Reza. (2021). Pengertian Pendidikan Diakses pada 01 Maret 2023
2023. Pengertian Pendidikan Menurut Ahli. Diakses pada 01 Maret 2023
- Rifda Arum. (2023). Pengertian Pendidikan: Tujuan, Unsur, Landasan, Asas, & Lingkungannya Diakses pada 01 Maret 2023
- Ghamal Thabroni. (2020). Metode Pembelajaran: Pengertian, Jenis & Macam (Menurut Para Ahli) Diakses pada 01 Maret 2023
2018. Macam Macam Metode Pembelajaran, Pengertian, Jenis, Dan Contohnya Diakses pada 01 Maret 2023
2021. Macam Metode Belajar Menurut Para Ahli, Lengkap Beserta Pembahasannya Diakses pada 01 Maret 2023
2022. 5 JENIS METODOLOGI PEMBELAJARAN YANG SERING DIGUNAKAN Diakses pada 01 Maret 2023
2022. Pengertian Metode Pembelajaran. Diakses pada 01 Maret 2023
2022. Metode Pembelajaran: Pengertian, Macam-Macam, Fungsi, dan Tujuannya. Diakses pada 01 Maret 2023
2022. Yusuf Abdul Pendekatan Penelitian: Pengertian, Jenis dan Kriteria. Diakses pada 01 Maret 2023
2022. Pendekatan Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran Diakses pada 01 Maret 2023
2008. PENDEKATAN, JENIS, DAN METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Diakses pada 01 Maret 2023
- METODOLOGI PENELITIAN Diakses pada 01 Maret 2023
- Destiana anggita putri. (2023). Ragam Jenis Pendekatan Penelitian dan Penjelasann. Diakses pada 01 Maret 2023
- 2023.4 Jenis Pendekatan Penelitian dan Cirinya. Diakses pada 01 Maret 2023
2022. Cara Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa. Diakses pada 01 Maret 2023
2022. 15 Cara Meningkatkan Semangat Belajar. Diakses pada 01 Maret 2023