

PENERAPAN PERMAINAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMK GITA KIRTTI 1 JAKARTA SELATAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan (*Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian melibatkan 2 orang yaitu Iqbaludin dan M. Al-Azhar sebagai kolaborator. Penelitian dilaksanakan pada bulan juni sampai bulan juli 2019, dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu siklus I terdiri dari 8 kali pertemuan dan siklus II terdiri dari 8 kali pertemuan. Kegiatan yang pertama melihat kondisi awal kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut : Dari 20 siswa maka didapatkan sebanyak 2 orang dengan presentase (10%) yang masuk kedalam kategori kurang sekali, 13 orang (65%) yang masuk dalam kategori kurang, dan 5 orang (25%) masuk kategori sedang. Siklus I dilakukan melalui penerapan permainan kelompok yang dilanjutkan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut : Sebanyak 1 orang dengan presentase (5%) masuk dalam kategori kurang sekali, 8 orang (40%) masuk dalam kategori kurang dan 11 orang (55%) masuk dalam kategori sedang. Pada siklus II dilakukan melalui penerapan permainan kelompok yang dilanjutkan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai berikut : Sebanyak 3 orang dengan presentase (15%) masuk dalam kategori kurang, 9 orang (45%) masuk dalam kategori sedang dan 8 orang (40%) masuk dalam kategori baik. Setelah melakukan aktivitas penelitian, bisa disimpulkan dengan penerapan permainan kelompok dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan.

Kata Kunci : penerapan, permainan kelompok, kebugaran jasmani

**APPLICATION OF GROUP GAMES TO IMPROVE JASMANI FITNESS IN
VOCATIONAL SCHOOL OF GITA KIRTTI 1 JAKARTA SELATAN**

ABSTRACT

This study aims to improve physical fitness in vocational students at Gita Kirtti 1 South Jakarta. The method used is action research with qualitative and quantitative data collection. The research involved 2 people, Iqbaludin and M. Al-Azhar as a collaborator. The study was conducted in June until July 2019, conducted in 2 cycles, namely cycle I consisted of 8 meetings and cycle II consisted of 8 meetings. The first activity looked at the initial conditions of physical fitness of students through the Indonesian physical fitness test as follows: From 20 students there were found 2 people with percentage (10%) who entered the category of very less, 13 people (65%) who entered the category of lacking, and 5 people (25%) are in the medium category. Cycle I was carried out through the application of group games followed by an Indonesian physical fitness test as follows: As many as 1 person with percentage (5%) was in the very under category, 8 people (40%) were in the poor category and 11 people (55%) were in the category is on. In the second cycle, it was carried out through the application of group games followed by the Indonesian physical fitness test as follows: As many as 3 people with percentage (15%) were in the poor category, 9 people (45%) were in the medium category and 8 people (40%) were in the category well. After conducting research activities, it can be concluded with the application of group games to improve physical fitness able in students of SMK Gita Kirtti 1 South Jakarta.

Keywords : *Application, group games, physical fitness*