

Upaya Meningkatkan Kelincahan melalui Teknik *Teams Games Tournament*

Shafira Ramadhian*, Tri Bayu Norito, Andi T. B. D. Alsaudi

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*shavio.karatdeo@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa melalui teknik *teams games tournament* (TGT) pada siswa kelas III semester genap tahun 2019/2020. Metode penelitian ini penelitian tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus melalui 4 tahap yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Pengamatan dan Refleksi. Subjek penelitian sebanyak 18 siswa sedangkan data dikumpulkan melalui test, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil kemampuan kelincahan pada siswa kelas III. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata prosentase tes pada setiap siklus meningkat, yaitu pada prasiklus=5,5%; Siklus 1=44,5%; Siklus 2=83,0%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan teknik *teams games tournament* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan bagi siswa.

Kata kunci: kelincahan, kemampuan, *teams games tournament*.

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran Pendidikan jasmani diutamakan siswa untuk berperan aktif dengan cara bergerak, dengan diawasi oleh pengajar supaya dalam proses pembelajaran gerakanya tidak salah. Tujuan dari Pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan pembendaharaan gerak anak disamping membuat anak merasa senang dalam proses pembelajarannya dan menghasilkan manusia sehat, aktif, cerdas, dan disiplin serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas yang tinggi.

Tentang Pendidikan jasmani, Pendidikan jasmani adalah program Pendidikan yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh dan dilakukan dengan cara-cara yang benar agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, emosional, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif.

Tujuan dari Pendidikan jasmani adalah pengembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmani, sosial dan mental melalui pembelajaran yang terarah dan partisipasi olahraga yang dipilih. Setiap orang memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda-beda, sehingga untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan efisien guru harus kreatif agar peserta didik senang dan antusias mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani berkaitan dengan kebugaran jasmani, yang di mana kebugaran jasmani kita alami dalam keseharian kita. Kebugaran jasmani

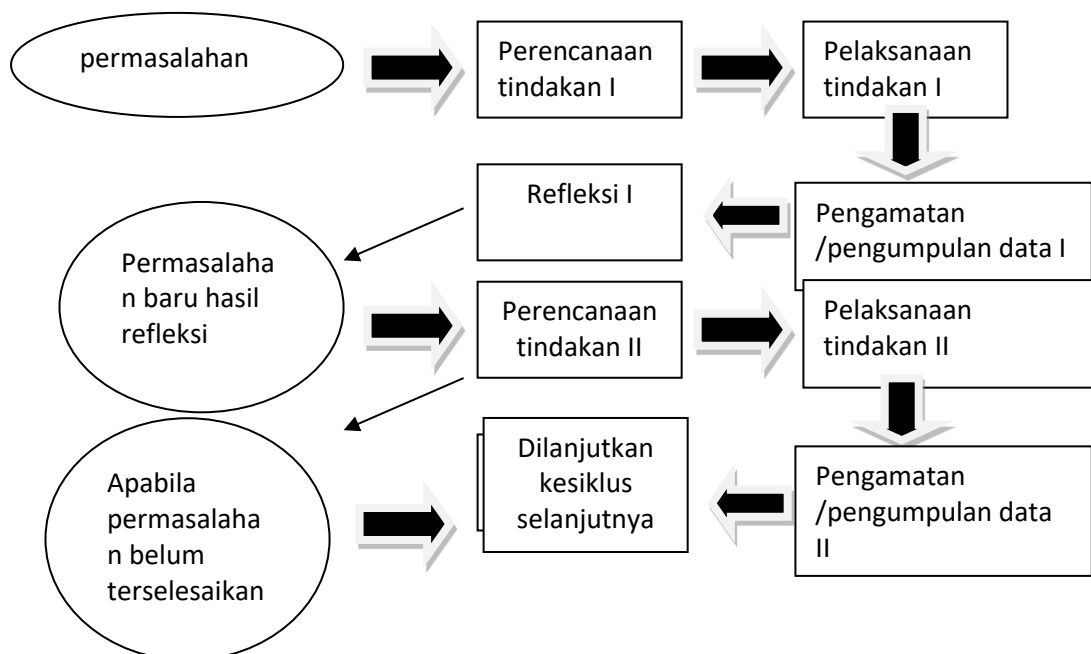
merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Cara menjaga kesehatan tubuh kita adalah dengan berolahraga dengan teratur, kita juga harus menerapkan pola makan dan istirahat dengan teratur. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain untuk meningkatkan stamina dan kemampuan organ tubuh, meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan pertumbuhan badan yang seimbang, meningkatkan semangat belajar, dan menjaga nafsu makan.

Kebugaran jasmani dapat dikatakan suatu keadaan atau kemampuan tubuh untuk mampu melakukan dan menyelesaikan tugas gerak seseorang. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Tingkat kebugaran jasmani ini dapat ditingkatkan sesuai dengan bentuk gerakan dan usaha yang diinginkan dan dilakukan.

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen-komponen. Komponen tersebut antara lain daya tahan, kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan saat melakukan suatu gerakan. Kelincahan seseorang didukung oleh kecepatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dimilikinya. Dalam kebugaran jasmani guru harus kreatif, dan berinovasi sehingga membuat peserta didik dapat merasa nyaman, senang dan semangat dalam mengikutinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*Action Research*) dengan melalui teknik TGT. Penelitian tindakan adalah penelitian yang memerlukan perlakuan. Perlakuan dalam penelitian tindakan adalah dengan menggunakan program aksi, dimana program rencana kerja yang diimplementasikan berupa kerangka pelaksanaan aksi agar sesuai dengan kondisi kelas penelitian. Adapun desain penelitian dapat dipolakan sebagai berikut.



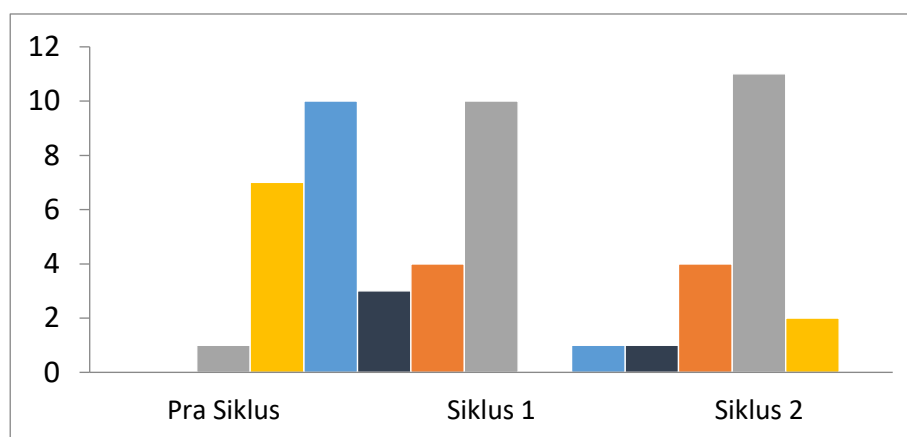
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik TGT dapat meningkatkan hasil kemampuan kelincahan siswa kelas 3 SDN Duren Tiga 07 Pagi. Dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, sebelum di beri perlakuan (*action*) siswa kelas 3 SDN Duren Tiga 07 Pagi yang tuntas hanya 1 siswa (5 %). Selanjutnya pada siklus 1 mengalami peningkatan yaitu, sebanyak 8 siswa (44,5%), dan pada siklus 2 mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sebanyak 15 siswa yang tuntas (83%).

Berdasarkan prosentase ketuntasan hasil tes kemampuan kelincahan (tes zigzag) dan kategorinya menunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik TGT dapat meningkatkan hasil kemampuan kelincahan siswa. Karena dengan menggunakan teknik TGT memberi kemudahan siswa untuk terus bergerak sehingga siswa terbiasa melakukan gerak dengan lincah.

Tabel 1. Rekapitulasi Persentase Nilai Kelincahan Siswa dari Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

Rentang Nilai	Kriteria	Prasiklus	Siklus 1	Siklus 2
100 - 91	Amat Baik	0%	5%	6%
90 - 81	Baik	0%	0%	22%
80 - 71	Cukup Baik	1%	56%	61%
70 - 61	Cukup	7%	22%	11%
60 - 51	Kurang	10%	17%	0%



Gambar 1. Peningkatan Kelincahan Siswa dari Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas 3 SDN Duren Tiga 07 pagi dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hasil tes kemampuan kelincahan (tes zigzag) dengan teknik *teams games tournament* (TGT) pada siswa kelas 3 dirasa dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada siswa. Dimana dapat

dilihat dari peningkatan rata-rata perolehan nilai dari pra siklus sebesar 59,3 atau 5,5%, meningkat pada siklus I dengan rata-rata perolehan nilai sebesar 71,2 atau 44,5 %, dan meningkat lagi pada siklus II dengan rata-rata perolehan nilai sebesar 78,7 atau 83 %.

REFERENSI

- Suharno HP, “ Ilmu kepelatihan olahraga” (Bandung 1993)
Nossek Yoesef, “ Ilmu Kepelatihan Olahraga” (Bandung 1993)
Nalla I, “Prinsip pelatihan fisik olahraga” (Denpasar 1998)
Balley 1990
Nurhasan Cholil “Tes dan Pengukuran Olahraga”(Bandung 2008)
Asmani, “Tips efektif belajar kooperatif” (Yogyakarta 2016)
Rusman, “Model-model pembelajaran” (Bandung 2011)
Slavin, “Cooperative Learning” (Bandung 2005)
Suharsimi Ari Kunto, “Penelitian Tindakan Kelas”, (Bumi Aksara, 2008)