



**FLEKSIBILITAS AWAL PEMANASAN KEBUGARAN JASMANI DALAM  
MEMPEROLEH EFISIENSI KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR  
DENGAN METODE EKSPLORASI**

**(Study Kasus Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya)**

***FLEXIBILITY OF INITIAL PHYSICAL FITNESS WARM-UP IN  
ACHIEVING EFFICIENCY OF TEACHING AND LEARNING ACTIVITIES  
WITH THE EXPLORATION METHOD***

***(Case Study of Class VIII Students of SMP Negeri 26 Surabaya)***

**Fadhil Yannas Albarsi Akbar<sup>1</sup>, Dony Andrijianto<sup>2</sup>, Sandiko<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Surabaya

<sup>3</sup>SMPN 26 Surabaya

Email : fadhilyannas@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 18-09-2024

Revised : 22-09-2024

Accepted : 25-09-2024

Published: 28-09-2024

**Abstract**

*This study tested the effectiveness of flexibility warm-up in increasing the efficiency of physical education learning in class VIII students through a classroom action research design. The research results showed a significant increase in student learning outcomes after implementing the intervention, indicating that flexibility warm-up contributed to improving student performance. Further analysis showed a positive correlation between students' learning efforts and the results achieved, but individual factors such as motivation and interest also played an important role. These findings indicate that a learning approach that integrates flexibility warm-up with attention to individual factors can be an effective strategy in improving the quality of physical education learning.*

**Keywords:** *learning efficiency, flexibility warm-up, classroom action research.*

**Abstrak**

Penelitian ini menguji efektivitas pemanasan fleksibilitas dalam meningkatkan efisiensi pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas VIII melalui desain penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa setelah pelaksanaan intervensi, yang mengindikasikan bahwa pemanasan kelenturan berkontribusi pada peningkatan kinerja siswa. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya korelasi positif antara usaha belajar siswa dan hasil yang dicapai, tetapi faktor individu seperti motivasi dan minat juga memainkan peran penting. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan pemanasan fleksibilitas dengan memperhatikan faktor individu dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** efisiensi pembelajaran, pemanasan fleksibilitas, penelitian tindakan kelas

**Pendahuluan**

Pendidikan ialah proses atau peringkat dalam perkembangan sikap, etika, dan tingkah laku yang juga merupakan sebagian daripada tindakan pendidikan seseorang atau sekumpula individu. Tindakan ini bertujuan untuk meningkatkan mentaliti individu atau kumpulan melalui pengajaran



dan latihan serta tindakan yang bertujuan untuk mendidik. Pendidikan mempunyai ranah yang luas, salah satu komponennya ialah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran penting di sekolah yaitu memberikan kesempatan peserta didik untuk keterlibatan secara langsung dalam mencapai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik.

Tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan mutu kehidupan serta mendorong kemajuan bangsa dan negara. Selain itu pendidikan juga berupaya mengembangkan kemampuan anak dalam mengatur diri, mengembangkan budi pekerti yang baik, mempunyai kecerdasan moral dan spiritual yang baik, hal ini dimaksudkan untuk mengarah pada masyarakat yang lebih baik dan sikap hidup yang lebih positif (Prabowo et al., 2023). Tujuan pendidikan memiliki tiga komponen yaitu guru, materi ajar dan juga peserta didik (Abdullah, 2017). Setiap elemen dalam komponen memiliki peranannya masing – masing, seperti guru yang memiliki tugas dan tanggung jawab dalam memberikan informasi atau wawasan untuk peserta didik sebagai penerima ilmu. Setiap guru harus mampu dalam menyediakan materi ajar menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

Peserta didik berperan dalam keberhasilan proses kegiatan pembelajaran, tanpanya guru tidak bisa menularkan ilmu yang dimiliki, dengan demikian seorang guru harus bisa mensiasatiproses tersebut agar peserta didik lebih efisiensi dalam kegiatan belajar mengajar khususnya pelajaran pjok.

Memang benar setiap sekolah pasti mempunyai ciri khasnya masing-masing. Pembelajaran pendidikan, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah tentunya juga memerlukan pemahaman dan kemampuan untuk mendapatkan tujuan pembelajaran yang ideal. Oleh karena itu, faktor efisiensi belajar peserta didik perlu dianalisis secara komprehensif agar kegiatan belajar mengajar tidak terasa hampa.

Observasi awal yang dilakukan di SMPN 26 Surabaya terhadap pembelajaran PJOK khususnya saat melakukan pemanasan pada materi kebugaran jasmani dapat dikatakan kurang efisien. Maka efisien belajar peserta didik perlu mendapat perhatian melalui penelitian tindakan kelas yang sekaligus diharapkan menjadi basis dalam proses pembimbingan peserta didik dan strategi pembelajaran berbasis penelitian. Dalam hal ini peneliti fokus pada bagaimana efisiensi belajar peserta didik dalam artian usaha belajar dan hasil belajar serta faktor dominan yang mempengaruhi.

Efisiensi sendiri memiliki arti dalam konteks belajar yang spesifik yaitu meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan penguasaan materi, mengurangi waktu yang diperlukan untuk belajar, meningkatkan kemampuan guru, mengurangi biaya tanpa mengurangi kualitas belajar mengajar (Zulkifli, 2018). Namun bagi peserta didik sendiri efisiensi mempunyai dua macam makna, yaitu efisiensi usaha belajar dan efisiensi hasil belajar. Untuk mencapai efisiensi ini, peneliti melakukan eksplorasi pada pemanasan awal kebugaran jasmani dengan fleksibilitas.

Kebugaran jasmani itu penting, kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan itulah yang memungkinkan melakukan hal tersebut. Tanpa kebugaran jasmani mustahil aktivitas sehari-hari dapat dilakukan. Fleksibilitas mungkin dianggap bukan hal yang pokok karena selalu dilakukan sebagai pemanasan, namun pada dasarnya fleksibilitas juga termasuk dalam unsur kebugaran jasmani. Istilah lain dari fleksibilitas adalah



kelentukan, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan transisi antr sendi yang difasilitasi oleh otot dan ligamen, serta memanfaatkan gerak sendi secara maksimal (Ramadhan, Risma, et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas penulis melakukan penelitian tindak kelas yang dilakukan selama dua siklus dengan judul “Fleksibilitas Awal Pemanasan Kebugaran Jasmani Dalam Memperoleh Efisiensi Kegiatan Belajar Mengajar Dengan Menggunakan Metode Eksplorasi” peserta didik kelas VIII sudah memasuki tahap konkrit dari seluruh aspek perkembangan, diharapkan sistem pembelajaran yang dikembangkan mampu memenuhi kebutuhan belajar secara bermakna. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperoleh efisiensi kegiatan belajar mengajar pada pemanasan kebugaran jasmani sehingga kualitas pembelajaran pada mata pelajaran PJOK dapat meningkat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang menjelaskan sebab dan masalah yang terjadi karena adanya akibat tertentu (Julianto, 2020). Tindakan penelitian ini digunakan untuk mengetahui efisiensi dalam mengajar baik melalui usaha dan juga hasil belajar setiap peserta didik. penelitian tindakan kelas menggunakan serangkaian siklus pembelajaran yang berbentuk spiral (Bell & Aldrige, 2014).

Penelitian dilakukan pada 22 peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Surabaya pada semester ganjil tahun ajaran 2024/ 2025. Pelaksanaan penelitian ini selama 2 siklus pembelajaran. Adapun instrument pengambilan data menggunakan seperangkat tes dan lembar penilaian (Maulana & Odang, 2019). Awal peneliti mencoba mencari data pretest pada tingkat fleksibilitas peserta didik, kemudian dilakukan serangkaian pembelajaran kebugaran jasmani sekaligus pengambilan data berupa angket usaha belajar peserta didik dan juga hasil belajarnya yang dihitung sesuai indikator penilaian yang tersedia (sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir). Pembelajaran sekaligus pengambilan data dilakukan dengan menggunakan model circuit training yang terdiri dari 5 POS sebagai berikut : (1) Jumping Jacks, (2) Squats, (3) Push Up, (4) Sit Up, dan (5) Lunges yang masing – masing terdiri dari 1 set 20 repetisi. Ketuntasan hasil belajar diketahui dari nilai maksimal yang terdapat pada poin indikator setiap POS (Mahmudah, 2020).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Setelah melalui pengolahan data, maka bagian ini penulis mencoba untuk menyajikan hasil deskripsi dari penelitian tindakan kelas berupa data sederhana. Berikut adalah hasil penelitiannya:

**Tabel 1.1 Hasil Penelitian Tindakan Kelas**

No.	Insial	Hasil Usaha Belajar (%)	Hasil Prestasi Belajar				Ket
			Siklus 1		Siklus 2		
			F	K	F	K	
1	AFS	93	7.5	80	10	93	Meningkat
2	AAP	82	5	67	6.4	70	Meningkat



3	AKK	68	6	60	7.8	73	Meningkat
4	AS	80	8	73	8.5	83	Meningkat
5	ADL	84	5	83	7	90	Meningkat
6	AW	54	4.7	67	6.7	73	Meningkat
7	CT	77	4.3	83	6	80	Menurun
8	CLD	95	4.5	67	6.8	80	Meningkat
9	DJA	63	4	60	6.8	77	Meningkat
10	DN	63	4.7	70	6.5	77	Meningkat
11	DAK	79	4	90	6.4	97	Meningkat
12	EPC	75	5.2	77	7	87	Meningkat
13	FA	66	4.3	77	6.7	80	Meningkat
14	FWS	82	5.4	83	7.8	93	Meningkat
15	IDF	84	7.6	80	8.6	83	Meningkat
16	IN	75	4.9	73	6.2	80	Meningkat
17	KF	84	4.4	67	6.5	77	Meningkat
18	LY	80	4.8	73	6.2	83	Meningkat
19	LD	75	4	77	6.2	90	Meningkat
20	MDP	82	7.8	77	9.1	70	Menurun
21	MA	84	4.3	73	5.8	80	Meningkat
22	MD	80	4	63	6.8	77	Meningkat

Ket : F= Fleksibilitas ; K = Keterampilan

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui dari banyaknya peserta didik terdapat 2 peserta didik mengalami penurunan hasil prestasi atau dapat dikatakan belum mencapai efisiensi dalam melakukan belajar. Diketahui terdapat nilai *pretest* dan *posttest* pada elemen fleksibilitas lengan dan bahu yang menunjukkan tingkat kelenturan peserta didik, serta terdapat 2 siklus pengambilan data berupa tes kebugaran jasmani menggunakan circuit training dengan 5 pos uji kebugaran diantaranya yaitu : (1) Jumping Jacks, (2) Squats, (3) Push Up, (4) Sit Up, dan (5) Lunges, dalam analisis data pengukuran keterampilan ini nilai masing – masing pos dijumlah dan dibagi rata sehingga menghasilkan data rata – rata keseluruhan nilai yang didapat oleh peserta didik. Nilai rata – rata yang didapat pada siklus 1 tertinggi dengan jumlah 90 dan pada siklus 2 dengan jumlah 93. Sedangkan nilai terendah pada siklus 1 dengan jumlah 60 dan pada siklus 2 dengan jumlah 70. Adanya data diatas menunjukkan bahwa pemberian model pemanasan berupa fleksibilitas dapat meningkatkan efisiensi belajar yang ditandai dengan hasil prestasi belajar peserta didik, tidak



hanya itu saja terdapat nilai usaha dalam meningkatkan prestasi belajarnya, diketahui dari data diatas nilai usaha tertinggi pada presentase dengan jumlah 93% dan terendah pada 54%.

Hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh penulis mengidentifikasi bahwa adanya upaya pembelajaran yang dilakukan dan hal tersebut berjalan efektif, akan tetapi tidak merata diseluruh peserta didik terdapat 2 peserta didik yang tidak mengalami peningkatan dan beberapa peserta didik yang mengalami peningkatan namun tidak signifikan. Data juga menunjukkan adanya peningkatan pada aspek fleksibilitas dan keterampilan belajar siswa secara keseluruhan dari siklus 1 ke siklus 2. Setiap peserta didik mempunyai perbedaan dalam hasil pengukuran fleksibilitas hal ini dikarenakan setiap peserta didik memiliki ketertarikan berbeda pada olahraga, fleksibilitas akan meningkat apabila peserta didik sering melakukan olahraga dengan tidak mengesampingkan latihan fleksibilitas begitupun sebaliknya (Wijaya, 2020).

Peserta didik semakin mampu menyesuaikan strategi belajar mereka dan menguasai keterampilan yang diperlukan untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Terkait dengan kesebandingan antara peningkatan hasil dengan usaha belajar, sebagian besar peserta didik menunjukkan peningkatan hasil yang sebanding dengan usaha yang mereka lakukan. Namun, terdapat juga beberapa siswa yang peningkatan hasilnya tidak sebanding dengan usaha yang dilakukan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain selain usaha belajar, seperti motivasi, minat belajar, atau kondisi lingkungan belajar, juga turut mempengaruhi hasil belajar siswa. Peningkatan ini sejalan dengan peningkatan fleksibilitas dan keterampilan belajar siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengadaptasi strategi belajar dan menguasai keterampilan dasar berkorelasi positif dengan prestasi akademik (Sidabutar, 2020). Namun, perlu diingat bahwa faktor individual seperti motivasi dan minat belajar juga berperan penting dalam pencapaian hasil belajar (Santrock, 2021), tidak hanya faktor itu saja menurut Zulkifli (2018) terdapat beberapa faktor yang menjadikan hasil dari penunjang efisiensi belajar seperti faktor internal, faktor eksternal dan materi pelajaran pada setiap pendekatan belajar, sehingga perbedaan hasil belajar tidak hanya dikarenakan faktor usaha yang peserta didik lakukan tetapi juga banyak faktor yang mempengaruhinya.

Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk melakukan analisis yang lebih mendalam dengan menggunakan metode statistik yang lebih canggih, seperti analisis regresi multivariat. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi kontribusi relatif dari berbagai variabel terhadap hasil belajar siswa. Selain itu, studi kasus pada siswa dengan karakteristik berbeda dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif dan personalisasi, sejalan dengan prinsip-prinsip pembelajaran abad ke-21 (OECD, 2018).

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pembelajaran PJOK untuk siswa kelas VIII dengan menerapkan pemanasan fleksibilitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa, termasuk nilai rata-rata yang lebih tinggi pada tes keterampilan gerak dan persentase yang lebih tinggi dari siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Penelitian ini juga menemukan korelasi positif antara peningkatan usaha belajar dan



peningkatan hasil belajar, meskipun variasi individu diamati. Meskipun pemanasan fleksibilitas terbukti menjadi strategi yang efektif, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti motivasi, minat, dan kondisi lingkungan belajar, yang juga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Para peneliti merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi variabel yang lebih kompleks dan mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran yang dipersonalisasi dan kurikulum PJOK yang berpusat pada siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, R. (2017). Pembelajaran Dalam Prespektif Kreativitas Guru Dalam Pemanfaatan Media Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.22373/Lj.V4i1.1866>.
- Juliati Br Sinuraa, D. H. (2020). Upaya Meningkatkan Hasila Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan 3 Pos. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 20 – 24.
- Bell , L., M., & Aldridge, J, M. (2014). *Student Voice Teacher Action Research And Classroom Improvement*. Sense Publishers.
- Maulana, F., & Odang, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas Xii Ips 2 Sma N 2 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan*, 5 (1), 27 – 34.
- Mahmudah, I., A., & Darmawan, A. (2020). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, Vol 2 (2).
- Oecd. (2018). *The Future Of Education And Skill Education 2030*. Oecd Publishing. Paris. Link E-Book
- Prabowo, L. W. J., Prakoso2, B. B., & Utomo, W. P. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Dengan Metode Bermain Kelas Iv Sdn Kapasari V Surabaya. *Bravo 's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2),150.
- Ramadhan, A. A., Risma, & Erlina, T. (2023). Profil Pengukuran Fleksibilitas Lengan Dan Bahu Pada Siswa Smk Negeri 1 Cikalong Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 97–106.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence (17<sup>th</sup> Ed.)*. Mcgraw-Hill Education
- Sidabutar, M., Aidilisyah, M. R., Aulia, Y. K., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Epistema*, 1(2), 117–125.
- Wijaya, A. (2020). Fleksibilitas Siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 4(1), 118–123. <https://ejournal.upi.edu/index.php/ljpe/article/view/25136>.
- Zulkifli, N. (2018). Analisis Faktor Efisiensi Belajar Mahasiswa Program Studi Pg-Paud Fkip Universitas Riau. *Educhild*, 7(1), 75–81.