

ABSTRAK

PENGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI UNSUR KELINCAHAN PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 7 KUPANG

Siprianus Da Silva^{1*} Dr.Lukas M Boleng M.kes, ²,Andry Sinlaeloe,S.Pd.,
M.Or³Agustinus J. Nafie. S,Pd.,M.Or.⁴Fredik E. Nope. S.Pd.,M.Or.

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email.lpidasilva918@gmail.com

Latar belakang: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang di rencanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, ketrampilan motorik, ketrampilan berpikir, emosional, social, dan moral.

Tujuan penelitian:Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.

Metode penelitian: Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan yang dilakukan terhadap sejumlah subjek yang menjadi sasaran yaitu peserta didik, bertujuan yang memperbaiki situasi pembelajaran di kelas agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran.

Hasil dan pembahasan:memaparkan data hasil belajar model pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan kelincahan peserta didik Kelas X SMA Negeri 7 Kupang tentang materi kebugaran jasmani permainan memecahkan balon warna untuk meningkatkan perkembangan belajar siswa, maka diperlukan penunjang dalam proses pencapaian kegiatan pelajaran siswa dan aktifitas tujuan tersebut.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang diuraikan pada bab sebelumnya, diketahui prestasi siswa SMA Negeri 7 Kupang yang tuntas (NA tes permainan memecahkan balon warna 75) pada siklus I hanya 30%. namun, prestasi ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 100% pada siklus 2.

Katakunci: *penggunaan model pembelajaran*

ABSTRACT

THE USE OF THE PHYSICAL FITNESS LEARNING MODEL FOR THE ELEMENTS OF ABILITIES IN CLASS X STUDENTS OF SMA NEGERI 7 KUPANG

Siprianus Da Silva^{1*} Dr. Lukas M Boleng M. kes, ², Andry Sinlaeloe, S.Pd.,
M.Or.³ Agustinus J. Nafie. S, Pd., M.Or. ⁴ Fredik E. Nope. S.Pd., M.Or.

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and
Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Emailpidasilva918@gmail.com

Background: Sports and health physical education is an educational process through providing learning experiences to students in the form of physical activities, playing, and sports that are planned systematically to stimulate physical growth and development, motor skills, thinking skills, emotional, social, and moral.

Research objective: To The purpose of this study was to determine the use of the agility physical fitness learning model.

Research method: The research used in this research is classroom action research (CAR). Class action research is an activity carried out on a number of subjects who are targeted, namely students, with the aim of improving the learning situation in the classroom so that there is an increase in the quality of learning.

Result and discussion: describes the data on learning outcomes of the learning model physical fitness to increase the agility of Class X high school students

Negeri 7 Kupang regarding material physical fitness games popping color balloons to improve student learning development, it is necessary to support the process of achieving student learning activities and activity goals.

Conclusion: Based on the results of the research and discussion that has been described in the previous chapter, it is known that the complete achievement of the students of SMA Negeri 7 Kupang (na test the game of solving the 75 color balloons) in cycle I was only 30%. but the students' mastery learning achievement increased to 100% in cycle 2.

Keyword: use of learning models Physical education