

# **UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PEMBELAJARAN PERMAINAN MARGALAH**

(Penelelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas IV SDN Pagarsih V & VI Bandung)

Muhamad Rulian

(1002830)

## **ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui permainan margalah kebugaran jasmani dapat meningkat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas atau *classroom action research*. Dalam penggunaan metode ini peneliti menggunakan dua siklus , satu siklus terdiri dari dua tindakan. Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu kelas IV di SDN Pagarsih V & VI Kota Bandung.

Desain Penelitian yang digunakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen observasi dan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan margalah. Hasil peningkatan tersebut ditunjukkan dari peningkatan hasil rata-rata setiap siklusnya. Data awal adalah 8,44 dan siklus 1 tindakan 1 adalah 8,66, siklus 1 tindakan 2 adalah 8,95, siklus 2 tindakan 1 adalah 9,14, siklus 2 tindakan 2 mendapatkan hasil 9,32.

# **EFFORTS TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS THROUGH LEARNING GAME MARGALAH**

(Classroom Action Research In Grade IV Student Of SDN Pagarsih V & VI Bandung)

Muhamad Rulian  
(1002830)

## **Abstract**

The aim of this research was to determine whether through the game margalah physical fitness can be improved. The method used in this research is the method of classroom action research. In using this method the researchers use two cycles, one cycle consisting of two acts. The subject of research in this study is the fourth grade at SDN Pagarsih V & VI Bandung.

The study design used is planning, action, observation and reflection. Data were collected using observation instruments and TKJI (Indonesia Physical Fitness Test)

The results showed that increasing physical fitness through games margalah. The results are shown improvement from the increase in the average yield of each cycle. Preliminary data was 8.44 and cycle 1 action 1 is 8.66, cycle 1 action 2 is 8.95, 2 cycle act 1 is 9.14, 2 cycle act 2 get results 9.32.