



Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap

Rovi Pahliwandari

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPOK IKIP-PGRI Pontianak

e-mail: rovipahliwandari@yahoo.com

ABSTRACT

Physical education was a learning process through physical activities designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge, healthy living behavior, be active, sportsmanship, and emotional intelligence. The learning experiences presented will help students to understand why humans move and how to carry out movements safely, efficiently, and effectively. This study aims to: (1) find out the differences in the physical fitness level of students who are taught with the learning model with the play approach in physical education, (2) find out how many differences in the physical fitness level of students taught by the learning model with the play approach in physical education. This study uses a classroom action research method which is a cycle consisting of: there is a problem-action plan-action-evaluation and reflection. The subjects used were 41 students. The results of the study concluded that: (1) There are many factors that can affect a person's physical fitness level, one of which is through physical activity. (2) physical education can be used as a form of student activity in an effort to maintain and improve physical fitness. (3) In the physical education process, modification and variation of learning is required. The results of this study indicate that with the learning model with a play approach in learning there is an impact of changes in motivation and at the same time the level of physical fitness of students. This is because they can learn while playing. With this activity, students' cognitive, affective and psychomotor abilities can also develop.

Keyword: Physical fitness, Game approaching

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif. Penelitian ini bertujuan : (1) mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani, (2) mengetahui seberapa banyak perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang merupakan suatu siklus yang terdiri atas : adanya masalah-rencana tindakan-pelaksanaan tindakan-evaluasi dan refleksi. Subyek yang digunakan sebanyak 41 siswa. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : (1) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya adalah melalui aktivitas jasmani. (2) pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani (3) Dalam proses pendidikan jasmani diperlukan adanya modifikasi dan variasi pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran ada dampak perubahan motivasi dan sekaligus

tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan karena mereka dapat belajar sambil bermain. Dengan kegiatan ini pula kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa dapat berkembang

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Pendekatan Bermain

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian dari kehidupan yang sangat penting bagi setiap bangsa. Hal ini disebabkan segala sesuatu yang menyangkut perkembangan ilmu pengetahuan tergantung pada kegiatan pembangunan di bidang pendidikan ini. Negara Indonesia yang berdasarkan Pancasila menerapkan pelaksanaan sistem pendidikan sebagaimana telah ditetapkan oleh GBHN yang berbunyi, “Pembinaan dan perkembangan generasi muda bertujuan untuk mewujudkan kader penerus perjuangan bangsa dan pembangunan yang Pancasila, dan dilaksanakan melalui usaha meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, menumbuhkan kesadaran berbangsa dan bernegara, mempertebal idealism, semangat patriotism, dan harga diri, memperkokoh kepribadian dan disiplin, mempertinggi budi pekerti, memupuk kesegaran jasmani dan daya kreasi, mengembangkan kepemimpinan, ilmu, keterampilan dan kepeloporan serta mendorong partisipasi dalam kehidupan berbangsa dan bernegara dan dalam pelaksanaan pembangunan nasional.” (GBHN, TAP No.II/MPR / 83 :68).

Apa yang telah ditetapkan GBHN tersebut maka tampak bahwa pendidikan bukanlah sekedar pemberian materi tentang ilmu pengetahuan kepada para siswa, tetapi juga pembinaan mental spiritual. Keduanya saling mendukung dan saling berkaitan. Prestasi yang telah diraih dalam bidang ilmu pengetahuan tidak akan berarti, bahkan dapat membahayakan kelangsungan hidup bangsa apabila tidak disertai dengan mental yang kuat dan budi pekerti yang baik. Sebaliknya mental dan budi pekerti yang baik tanpa memiliki ilmu pengetahuan tidak akan membuahkan sesuatu yang berguna dan bernilai bagi pembangunan.

Dengan asumsi bahwa dengan berolahraga akan diperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik. Pendidikan jasmani pada dasarnya bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran

dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental – emosional – spiritual - dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan

sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dedaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum 1994 menjadi kurikulum 2004 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu (1 jam = 40 menit), sekarang pendidikan jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu (1 jam = 40 menit), masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2004 untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan

jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12-16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus bisa mengembangkan pembelajaran yang efektif, di samping harus memahami dan mempraktikkan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap.

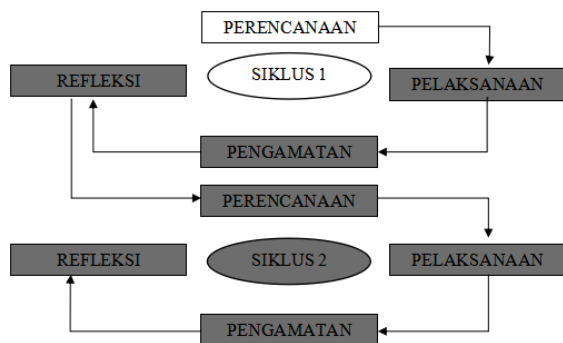
METODE

Untuk memecahkan masalah penelitian diperlukan seperangkat metode dan prosedur yang tepat. Metode dan prosedur yang tepat tersebut harus berisikan cara-cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Lewabessy dan Hassan (2002: 14) mengatakan, "Beberapa metode yang dapat dipergunakan dalam suatu penelitian adalah metode penelitian deskriptif, penelitian eksperimen, dan penelitian sejarah".

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian metode deskriptif, yang merupakan prosedur pemecahan masalah dengan menggunakan cara-cara tertentu untuk mengetahui keadaan suatu objek atau subyek berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung.

Penelitian ini bertujuan memperoleh jawaban tentang proses peningkatan mutu pembelajaran terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan subjek penelitian Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. berjumlah 41 siswa. Untuk kesesuaian permasalahan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode bermain, maka bentuk penelitian dengan menggunakan rancangan Penelitian

Tindakan Kelas (PTK), dengan tujuan (1) memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran; (2) mengidentifikasi, menentukan solusi dan mengatasi masalah pembelajaran agar bermutu; (3) mengujicoba gagasan, pemikiran, kiat, cara dan strategi baru dalam pembelajaran; (4) mengeksplorasi pembelajaran yang selalu berwawasan atau berbasis penelitian agar pembelajaran dapat bertumpu pada realistik empiris kelas, bukan semata-mata bertumpu pada kesan umum dan asumsi. Adapun siklus yang penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Suharsimi Arikunto dkk, 2011: 16)

Adapun uraian kegiatan pada tiap siklusnya sebagai berikut:

1. Perencanaan, meliputi penetapan materi pembelajaran penjaskes yang akan di ajarkan, dan penetapan alokasi waktu pelaksanaanya. Sehingga didapatlah materi pembelajaran yang akan di ajarkan, yaitu pembelajaran

permainan Hadang pada siklus 1 dan permainan Benteng pada siklus 2.

2. Tindakan, meliputi seluruh proses kegiatan belajar mengajar yang akan diteliti.
3. Observasi, dilaksanakan bersamaan dengan proses pembelajaran, baik ketika peneliti melaksanakan observasi terhadap guru penjaskes yang mengajar berkenaan dengan tema dari penelitian ini sebelum melakukan tindakan, hingga pada peneliti sendiri yang melaksanakan tindakan. Meliputi aktivitas siswa, pengembangan materi dan hasil belajar yang telah dilaksanakan.
4. Refleksi, meliputi kegiatan analisis hasil pembelajaran dari penelitian yang peneliti laksanakan hingga pada penyusunan rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan secara kolaborasi antara peneliti dengan guru Penjaskes, yang membantu dalam pelaksanaan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi selama penelitian berlangsung, sehingga kegiatan penelitian ini bisa terkontrol dan tidak terjadi suatu permasalahan yang berarti dalam pelaksanaan penelitian ini, dan tetap menjaga kevalidan hasil penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan model rancangan penelitian tindakan kelas pelaksanaannya berlangsung dalam 2 siklus. Untuk kelancaran penelitian diperlukan prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Menurut Taggart, suatu PTK, prosedur pelaksanaannya mencakup: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan (4) refleksi. (Taggart dalam Aqib, Z., 2006:30). Adapun Prosedur penelitian yang penulis lakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menyusun rencana tindakan yang dilakukan secara kolaborasi.
2. Melakukan tindakan sesuai dengan rencana yaitu melakukan permainan hadang pada siklus 1 dan permainan benteng pada siklus 2.
3. Melakukan observasi yang dilaksanakan bersamaan waktunya dengan pelaksanaan tindakan praktek pembelajaran. Dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dalam bentuk lembaran observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengobservasi keberadaan suatu benda atau kemunculan aspek-aspek keterampilan yang diamati.
4. Merefleksikan tindakan (pelaksanaan pembelajaran) yang dilakukan oleh

guru penjas. refleksi dilakukan terhadap guru penjas (peneliti), guru lain.

Untuk pengambilan data kesegaran jasmani peneliti menggunakan metode survei dengan mengambil data dengan teknik test lari 2400 meter. Analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan temuan-temuan yang ada melalui test kesegaran jasmani lari 2400 meter dan melalui observasi terhadap segala perilaku siswa dan guru selama pembelajaran, dan melakukan refleksi setelah proses pembelajaran. Observasi yang dilakukan guru penjas (observer) terhadap peneliti (action) sebagai guru.

Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan tes lari 2400 meter. Berikut ini adalah tabel nilai tes kesegaran jasmani cooper test untuk remaja umur 13-19.

Tabel 1. No Waktu Tempuh Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

No	Waktu (menit)	Kesegaran Jasmani
1	Kurang dari 11.50	Istimewa
2	11.50 – 14.30	Sangat Baik
3	13.30 – 14.30	Baik
4	14.31 – 16.34	Sedang
5	16.35 – 18.30	Kurang
6	Lebih dari 18.31	Sangat Kurang

Tabel 2. No Waktu Tempuh Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

No	Waktu (menit)	Kesegaran Jasmani
1	Kurang dari 11.50	Istimewa
2	11.50 – 14.30	Sangat Baik
3	13.30 – 14.30	Baik
4	14.31 – 16.34	Sedang
5	16.35 – 18.30	Kurang
6	Lebih dari 18.31	Sangat Kurang

Pelaksanaan tes lari 2400 meter pada siswa yang berjumlah 41 orang. Sebelum melakukan test siswa dibagikan nomor

dada menurut nomor urut absen yang sudah dibuat sebelumnya, setelah itu siswa diberikan pengarahan mengenai test yang akan dilaksanakan dan diberikan motivasi agar siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan test.

Untuk mempermudah pengambilan data maka dibagi menjadi 2 kelompok menurut nomor urut absen yaitu kelompok 1 terdiri dari nomor urut 1 sampai dengan 20 dan kelompok 2 terdiri dari nomor urut 21 sampai dengan 41. Setelah dibagi kelompok semua petugas bersiap-siap untuk memulai tes. Tes dibagi menjadi 2 tahap, yaitu pada tahap pertama seluruh siswa laki-laki maupun perempuan pada kelompok 1 berdiri di belakang garis start setelah aba-aba "Ya" siswa lari menempuh jarak 2400 m secepat mungkin, setelah seluruh peserta kelompok 1 selesai melakukan lari 2400 m, tes dilanjutkan tahap kedua yaitu pada kelompok 2. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh lari jarak sejauh 2400 m. Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan tabel tes kesegaran jasmani Cooper Test seperti tabel di atas. Hasil tes lari 2400 m sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap adalah sebagai berikut :

Tabel. 3. Profil Hasil Penelitian

KESEGERAN JASMANI	Test 1	Test 2	Test 3
I			
SB			1
B	3	6	10
S	11	14	16
K	19	16	11
SK	8	5	3

Keterangan :

Test 1 = Test sebelum diadakan pembelajaran

Test 2 = Test setelah siklus 1

Test 3 = Test setelah siklus 2

I = Istimewa

SB = Sangat baik

B = Baik

S = Sedang

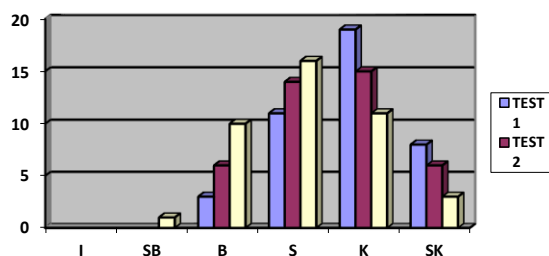
K = Kurang

SK = Sangat kurang

Dari tabel di atas nampak sekali adanya peningkatan kesegaran jasmani siswa, ini dilihat dari perbedaan kecepatan lari siswa dan peningkatan kategori kesegaran jasmani siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan tindakan yaitu dengan pendekatan bermain. Dalam kegiatan pada sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka dapat melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan

bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran jasmaninya akan lebih meningkat.

Grafik 1. Hasil Penelitian



Keterangan :

- Test 1 = Test sebelum diadakan pembelajaran
- Test 2 = Test setelah siklus 1
- Test 3 = Test setelah siklus 2
- I = Istimewa
- SB = Sangat baik
- B = Baik
- S = Sedang
- K = Kurang
- SK = Sangat kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari deskripsi hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap melalui metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani cukup baik, yaitu pada siklus I, Siklus II dan Siklus ke III mengalami peningkatan,.

Penerapan metode bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, sehingga dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus memberikan materi yang sesuai dalam bentuk bentuk permainan yang menyenangkan. Dengan demikian siswa lebih bersemangat dan sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran sehingga tanpa disadari dapat meningkatkan kebugaran jasmani dapat bertambah atau meningkat.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas untuk guru*. Cetakan Keempat. Bandung: Yrama Widya.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Rineka Cipta
- Mulyasa, E. 2008. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan menyenangkan*. Cetakan Ketujuh. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wirartha, I.Made. 2006. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Andi Offset *Medicine*, 37(>3), 197–206. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.3.197>
- Taylor, Rod S. Brown. (2004). *Exercise-*

based rehabilitation for patients with coronary heart disease: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Medicine*, 116(10), 682–692. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2004.01.009>

Tudor-Locke, C. E., & Myers, A. M. (2001). Challenges and opportunities for measuring physical activity in sedentary adults. *Sports Medicine*, 31(2), 91–100. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131020-00002>

Vital, F., Kuczmarski, R. J., Ogden, C. L., Grummer-strawn, L. M., Activity, P., Flegal, K. M., ... Johnson, C. L. (2000). CDC Growth Charts: United States. *Advance Data*, Jun 8(314), 1–27.