

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI
(Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya)**

Oleh:

Ahmad Sesfa'o¹⁾

¹⁾Guru SMP Negeri 14 Tasikmalaya

ABSTRAK

Kemampuan siswa kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya pada Mata Pelajaran Penjas Orkes masih dianggap kurang, sehingga perlu diupayakan oleh guru untuk peningkatannya. Salah satu upaya yang penulis anggap tepat yaitu pendekatan bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan. Di kelas VII-G semester 1.. Penelitian pada Siswa kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya. Setelah diadakan penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa membuktikan bahwa dengan pendekatan bermain pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan lebih termotivasi karena mereka dapat belajar sambil bermain. Untuk itu penulis berkesimpulan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani untuk semua jenjang pendidikan agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan.

Kata Kunci : Pendekatan Bermain, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan 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 olah raga. 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. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan

lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya 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 didaktik-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.

Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 2 jam per minggu @ 40 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena dengan alokasi waktu tersebut masih harus menyampaikan materi teori dan kesehatan. Belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran. 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 13 – 15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan 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 dan 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 untuk menghindari kejenuhan dalam beraktivitas olahraga di lapangan. Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasimalaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Tasikmalaya pada mata pelajaran Penjas Orkes dengan Subjek penelitian adalah siswa kelas VII-G tahun pelajaran 2015/2016 dengan jumlah siswa 36 orang yang terdiri dari 17 orang laki-laki, dan 19 orang perempuan. Metoda penelitian yang digunakan penelitian ini adalah metoda Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Data dikumpulkan melalui teknik : (1) Observasi; dan (2) Tes praktek.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Kinerja Guru

Berdasarkan data gambaran peningkatan kinerja guru pada pembelajaran Penjas Orkes dalam kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain di kelas VII-

G SMP Negeri 14 Tasikmalaya pada Siklus I, siklus II dan siklus III dapat disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Data Peningkatan Kinerja Guru

NO	Aspek Yang Dinilai	Penilaian		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Menyiapkan ruang, alat, dan media pembelajaran	3	3	3
	2. Memeriksa kesiapan siswa	2	2	3
	3. Melakukan Pemanasan yang sesuai dengan inti pelajaran	3	3	4
	B. Kegiatan Inti			3
	1. Menyampaikan materi pembelajaran secara verbal	2	2	4
	2. Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai	3	3	4
	3. Melaksanakan pembelajaran dengan pendekatan bermain	3	3	4
	4. Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tingkat perkembangan siswa	3	3	4
	5. Berorientasi pada kegiatan siswa	3	3	4
	6. Menggunakan waktu secara efisien	3	3	3
	7. Memantau kemajuan belajar siswa	2	3	3
	8. Melakukan evaluasi akhir sesuai dengan kompetensi siswa	2	3	3
	C. Penutup			
	1. Memberikan evaluasi proses KBM secara umum	2	3	4
	2. Memberikan tugas latihan	2	3	3
	3. Melakukan pelepasan	3	4	4
	Suasana Kelas			4
II	1. Siswa antusias	3	4	4
	2. Guru antusias	2	4	3
Jumlah		41	48	56
Rata – rata		2,56	3,00	3,50

Berdasarkan Tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes dalam Kesegaran Jasmani melalui pendekatan bermain di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari 2,56 pada Siklus I menjadi 3,00 pada siklus II atau dengan kata lain meningkat 0,44. Proses pembelajaran

makin meningkat pada siklus III dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3,50 atau dengan kata lain meningkat 0,5. Hal tersebut membuktikan bahwa poses pembelajaran Penjas Orkes dalam kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain meningkat.

Peningkatan Aktivitas Siswa

Peningkatan aktivitas siswa pada pembelajaran Penjas Orkes dalam kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya pada Siklus I, siklus II dan siklus III dapat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Peningkatan Aktivitas Siswa

No	Aspek yang diminati	Skor		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
1.	Mengajukan Pertanyaan	2	2	2
2.	Menjawab pertanyaan	2	3	3
3.	Memperhatikan peragaan/demonstrasi	2	3	4
4.	Melaksanakan latihan secara aktif dan penuh antusias	2	3	4
5.	Memecahkan masalah dalam kesulitan belajar motorik	2	3	4
6.	Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar motorik	3	3	4
Jumlah		13	17	21
Rata-rata		2,16	2,83	3,05

Berdasarkan Tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa Aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada Kesegaran Jasmani melalui pendekatan bermain di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari 2,16 pada Siklus I menjadi 2,83 pada siklus II atau dengan kata lain meningkat 0,67. Aktivitas siswa makin meningkat pada siklus III dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3,05 atau dengan kata lain meningkat 0,22. Hal tersebut membuktikan bahwa aktivitas pada poses pembelajaran Penjas Orkes dalam kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain meningkat.

Hasil Tes Siswa

Peningkatan hasil tes siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya, pada Siklus I, siklus II dan siklus III, peningkatan hasil tes siswa dapat disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Tes Siswa

No	NAMA	Nilai		
		Lari 2,4 km	Lompat Jauh	Senam Rhytmik
1	ADRIANSAH	22.11	200	80
2	AHMAD FAKIH	15.02	315	75
3	AI LIA N	19.24	340	70
4	ANGGITA P	12.15	225	75
5	ANTON LESMANA	21.23	315	65
6	AZKIA HANIFAH	18.00	315	75
7	DAFFA NAJWAN R.	23.4	310	80
8	DELIS LISKANA A	17.21	225	75
9	DELLA PUSPITA	11.05	300	70
10	DITA DWI UTAMI	13.45	245	75
11	ENCEP SADAD PARID	16.23	280	80
12	FAJAR SIDIQ	14.42	215	75
13	FIRDA SILVIA S	14.46	250	65
14	HENDRAWANTO	12.11	378	70
15	HILMI MAULANA	18.13	270	80
16	IMRON JAINULHAK	16.28	372	65
17	KURNIA JIAN P	17.56	210	75
18	MELI NURKHARISMA	20.19	318	80
19	MOCH. GEMILANG	20.18	200	75
20	M FAHRISAL A	12.15	215	70
21	M. YUSRIL HIDAYAT	17.12	312	80
22	NANDA TRISNA R.	19.19	310	70
23	NENG MAYANG Z	20.29	310	65
24	NISA NURJANAH	11.08	324	80
25	RANTI DESTIN	20.17	318	65
26	REY NURAMIN	17.54	314	80
27	RIKY AHMAD FAUZI	16.48	220	80
28	RISKA JULIANTI	22.15	380	75
29	SADDAM TAUFIK R	17.18	335	80
30	SAMSUL MA'ARIF	12.47	220	75
31	SELPI CAHYA M	10.05	365	75
32	SINTA FEBRIYANTI	20.2	364	80
33	SYIFA NURAZIZAH	20.26	335	80
34	TRI NUR R	16.54	220	75
35	YAMAN AHMAD N.	21.38	365	80
36	ZAKARIA RAKHMAN	19.27	364	75
	Jumlah	620,64	10.440	2840
	Rata - Rata	17,24	290	78,42

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa hasil tes siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada kesegaran jasmani melalui pendekatan di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata kecepatan pada lari jarak 2,4 km menjadi 17, 24 menit . Hasil tes siswa dalam pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata lompatan menjadi 290 cm. Dan Hasil tes siswa pada siklus II dalam gerakan senam Rhytmik dengan nilai rata-rata menjadi 78,42 .Hal tersebut membuktikan bahwa:” proses pembelajaran Penjas Orkes melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat meningkatkan hasil tes siswa.

SIMPULAN

1. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat memilih model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2003, Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs*, Jakarta : Depdiknas
- Dr.Kathleen L.K. dan Dr Jonathan Kuntaraf, 1992, *Olahraga Sumber Kesehatan*, Bandung : Percetakan Advent Indonesia
- J. Mata Kupan, 2002, *Teori Bermain*, Jakarta : Universitas Terbuka.
- Muhajir, 2008, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*, Jakarta, Erlangga
- Ngalim Purwanto.M, 2003, *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik*, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Winata Putra Udin, 1994, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Universitas Terbuka