

Original Article

UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS X SMA NEGERI 1 CIANJUR

Muda Bhakti Hartanto
SMAN 1 CIANJUR

Info Artikel	Abstrak
<i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Maret Disetujui April Dipublikasikan Juni	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 adanya masalah-rencana tindakan-pelaksanaan tindakan-evaluasi dan refleksi. Subyek yang digunakan adalah seluruh siswa KELAS X SMA Negeri 1 Cianjur tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 32 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : (1) 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.
<i>Kata Kunci : Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani</i>	

Abstrack

Physical Education is a learning process through physical activities that is designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge, healthy living behaviors, active, sportsmanship, and emotional intelligence. The learning experiences presented will help students understand why humans move and how to do safe, efficient and effective movements. This study aims the existence of a problem-action plan-action-evaluation and reflection action. The subjects used were all students of KELAS X SMA Negeri 1 Cianjur in the 2015/2016 academic year as many as 32 students. Based on the results of the study it can be concluded that: (1) The results of this study indicate that with the learning model with the approach to play in learning there is an impact of changes in motivation and at the same time a student's physical fitness level. This is because they can learn while playing. With this activity students' cognitive, affective and psychomotor abilities can develop.

© 2018 Universitas Suryakancana

□ Alamat korespondensi:
E-mail:
mudabhakti@gmail.com

e-ISSN : 2721-7175(online)
p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

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 mengem-bangkan 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 moto-rik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertum-buhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendi-dikan 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, intelek-tual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilaku-kan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk meng-ungkapkan kesan pribadi yang menye-nangkan, 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 @ 40 menit, sekarang Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu @ 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, melak-sanakan 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 SMA, usia 16 – 18 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.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Bila ditinjau dari per definisi, pendidikan jasmani diartikan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang disampaikan bermakna dan jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang memengaruhi seluruh aspek dan jiwa kehidupan seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula

penekanan pada ketiga domain pendidikan; psikomotor, kognitif dan afektif.

Berdasarkan pada kebutuhan tersebut, pendidikan jasmani olahraga terdapat aspek kognitif dan afektif. Sehingga pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dikembangkan di lingkup satuan pendidikan sehingga dapat mengembangkan peserta didik yang ada.

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 di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa KELAS X SMA NEGERI 1 CIANJUR Tahun Pelajaran 2015/2016.”

Dengan adanya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang merupakan pedoman bagi guru dan merupakan bahan kegiatan dalam pembelajaran, maka siswa perlu mempelajari dan melaksanakan untuk mencapai kompetensi yang sudah dirumuskan. Untuk mencapai standar kompetensi tersebut bukanlah yang mudah. Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Banyak kalangan pendidikan yang belum memahami tentang perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olah Raga.



2. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.
3. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan-batasan masalah tersebut adalah sebagaimana berikut ini:

1. Penelitian ini hanya menitikberatkan pada model pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Penelitian ini menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pembelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat?
2. Seberapa besar peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa setelah mengikuti model pembelajaran dengan

pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.

3.

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah :

1. Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.
2. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

2. Guru
Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran
3. Siswa
Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. Selain itu siswa dapat belajar sambil bermain
4. Sekolah
Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

Teori-teori tentang upaya meningkatkan kebugaran tubuh telah banyak dikemukakan oleh para pakar. Dalam hubungannya dengan penelitian ini, penulis mencoba menggunakan model pembelajaran beraktivitas jasmani sambil bermain. Aktivitas ini merupakan salah



satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

Dari judul tersebut diatas dapat dikemukakan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan variabel bebas (*independent variable*), sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Kurikulum Penjas SMA, 2004). Dari banyak pendapat tentang pengertian

pendidikan jasmani, dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuro-muskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi SMA, 2004).

1. Materi Pendidikan Jasmani SMA/MA

Struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewwet, Ennis, and Bain, 1995). Asumsi yang digunakan oleh kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan resep latihan yang benar. Materi mata pelajaran pendidikan jasman SMA/MA meliputi hal-hal sebagai berikut :

- a. Pengalaman mempraktikkan latihan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar atletik, senam, permainan dan beladiri
- c. Keterampilan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan hakikat kebugaran



jasmani, serta pengetahuan praktis latihan kebugaran jasmani

- d. Penerapan peraturan, dan praktik yang aman dalam pelaksanaan kegiatan atletik, senam, permainan dan beladiri
- e. Perilaku yang menggambarkan sikap sportif dan positif, emosi yang stabil, dan gaya hidup yang sehat.

Materi pendidikan jasmani SMA/MA merupakan kelanjutan dari materi di SMP, dan dilanjutkan di SMA. Materi pembelajaran untuk kelas X SMA/MA meliputi keterampilan dasar olahraga, kesegaran jasmani, dan pembentukan sikap dan perilaku untuk membentuk keca-kapan hidup personal.

2. Karakteristik Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMA/MA, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.

3. Karakteristik Siswa SMA/MA

Selama di SMA/MA, selu-ruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMA/MA mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang

menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

- a. Perkembangan aspek psiko-motorik
Wuest dan Lombardo (1974) menyatakan bahwa perkembangan aspek psiko-motor seusia siswa SMA/MA ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.

- b. Perkembangan aspek kognitif
Arasoo T.V (1986) menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Untuk siswa SMA/MA perkembangan kognitif utama yang dialami adalah formal operasional yang mampu berfikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu. Selain itu ada peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, dan perkembangan konseptual.

- c. Perkembangan aspek afektif
Menurut Arasoo T.V (1986), ranah afektif menyangkut perasaan, moral dan emosi. Perkembangan afektif siswa SMA/MA mencakup proses belajar perilaku dengan orang lain atau sosialisasi. Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan orang lain.

4. Model Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan



bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

5. Kesegaran Jasmani

Sadoso (1989 : 9) Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk mela-kukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai siswa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Komponen atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah : kekuatan, daya tahan kelenturan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan banyak sekali hal-hal yang dapat

mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan tingkat kese-garan jasmani. Dengan memper-timbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran.

Aktivitas artinya keaktifan atau kegiatan. Aktivitas belajar adalah keaktifan atau kegiatan yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar. Pada prinsipnya belajar adalah berbuat, berbuat untuk mengubah tingkah laku, jadi melakukan kegiatan. Tidak ada belajar kalau tidak ada aktivitas. Inilah yang menjadikan aktivitas merupakan prinsip yang sangat penting dalam interaksi belajar mengajar.

Dalam melakukan aktivitas belajar, seseorang akan berinteraksi dengan sumber-sumber belajar baik yang sengaja dirancang maupun yang dimanfaatkan. Dalam proses pembelajaran yang aktif, aktivitas peserta didik sangat berpengaruh terhadap hasil belajar. Dalam proses pembelajaran juga terdapat dua aktivitas, yaitu: aktivitas fisik maupun aktivitas psikis. Contoh aktivitas fisik peserta didik dalam proses pembelajaran antara lain



peserta didik giat aktif dalam menggerakkan anggota badan, membuat alat peraga, bermain maupun bekerja. Sedangkan contoh aktivitas psikis yang dilakukan oleh peserta didik antara lain peserta didik jiwanya bekerja sebanyak-banyaknya dalam rangka pengajaran, mendengarkan, memahami pelajaran.

Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan belajar. Selain itu, motivasi belajar juga berfungsi menjamin kelangsungan dan memberikan arah bagi kegiatan belajar itu sendiri. Dengan demikian maka tujuan belajar akan lebih mudah dicapai oleh individu yang melakukan belajar tersebut (Winkel, 1984: 27).

Motivasi belajar yang kuat akan memberikan dorongan dalam diri individu yang sedang belajar untuk melakukan kegiatan belajar secara lebih berdaya guna. Motivasi belajar adalah kekuatan mental yang berupa keinginan, perhatian, kemauan atau cita-cita (Dimiyati, 1994: 99). Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia termasuk perilaku belajar. Motivasi belajar dapat juga diartikan dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar/tak sadar untuk belajar dengan tujuan tertentu.

Pentingnya motivasi belajar dalam aktivitas belajar antara lain

dinyatakan untuk dorongan maupun kekuatan pada diri seseorang yang bertujuan untuk memperoleh keterampilan, kemampuan dan perkembangan yang maksimal dalam belajar. Menyadari kenyataan tersebut adalah penting motivasi belajar perlu ditingkatkan. Motivasi belajar sendiri merupakan suatu hal yang berkaitan dengan kondisi internal dan eksternal yang mengaktifkan seseorang untuk melakukan kegiatan belajar yang bertujuan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Dalam upaya mencapai tujuan belajar, berkaitan erat dengan motivasi belajar. Motivasi belajar yang rendah akan menunjukkan gejala kejenuhan belajar, menurunnya semangat atau gairah belajar, rendahnya konsentrasi belajar. Oleh karena itu jelas sekali bahwa perlunya motivasi belajar ditingkatkan agar proses belajar berjalan dengan lancar. Dalam kaitannya dengan proses belajar di kalangan siswa, motivasi belajar ini diartikan sebagai daya penggerak di dalam diri siswa itu sendiri yang memiliki dorongan mental untuk belajar, merasa belajar sebagai suatu kebutuhan, keinginan untuk berprestasi, kesungguhan dalam belajar dan pandai memanfaatkan waktu dalam diri untuk melakukan kegiatan belajar secara berterusan



serta menjamin kelangsungan dalam proses pembelajaran

Dari uraian di atas hipotesis penelitiannya adalah melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian per-kembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa KELAS X SMA NEGERI 1 CIANJUR yang berjumlah 48 orang. KELAS X merupakan kelas yang kalau dilihat dari kemampuan akademisnya mereka mempunyai rata-rata yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya mereka juga relatif lebih baik dari kelas yang lain. Namun demikian pada saat diadakan tes tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes lari 2,4 km, ternyata hasilnya justru paling rendah diban-dingkan dengan kelas lain.

Disamping hasil tes tingkat kesegaran jasmaninya paling rendah, anak-anak dikelas tersebut pada saat mengikuti kegiatan dalam pembelajaran juga kurang antusias. Bahkan kadang-kadang ada sebagian dari mereka dalam mengikuti pembelajaran sambil

membawa rangkuman ataupun catatan, yang kalau tidak ketahuan mereka sembunyi-sembunyi memanfaatkan waktunya untuk membaca. Mereka mengikuti pelajaran pendidikan jasmani hanya sekedar hadir dan nantinya mendapatkan nilai.

A. Prosedur Penelitian

1. Siklus I

Dalam kegiatan siklus yang pertama penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

a. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya : berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kir bergantian, berlari kecil sambil melompat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

b. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif



siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun dalam siklus I penulis melaksanakan kegiatan bentengan.

Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana : berupa lapangan seluas lapangan basket. Sarana : bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis, dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan bentengan lainnya, hanya saja pada bentengan ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis, atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol, atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang, pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

c. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

2. Siklus II

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada siklus I, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan di dalam ruangan. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan ataupun dalam ruangan.

Dalam kegiatan pemanasan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan sambil bergerak dan juga sambil bernyanyi. Kemudian dalam kegiatan inti kita berikan contoh-contoh gerakan sambil mereka menirukan dan biarkan mereka mengikuti sambil bernyanyi. Untuk itu kita pilih kaset-kaset yang lirik dan lagunya disukai oleh anak-anak. Setelah itu dibuat kelompok-kelompok, biarkan mereka untuk bermain dan berkreasi menciptakan gerakan-gerakan sesuai dengan ide dan gagasan mereka.

3. Siklus III

Pada siklus II kita cobakan jenis kegiatan aktivitas jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa yaitu atletik pada nomor lempar lembing. Pada kegiatan inipun kita berlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Pada saat pemanasan kita



gunakan bola tenis dengan jumlah yang cukup. Secara berkelompok ataupun berpasangan biarkan mereka bermain lempar tangkap sambil main kucing-kucingan. Selama kegiatan pemanasan yang penting mereka melakukan gerakan ada unsur lari, lempar tangkap baik itu berpasangan maupun kelompok.

Pada kegiatan inti mereka tidak langsung menggunakan lembing. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tetapi kita arahkan untuk lemparannya sudah menggunakan teknik lemparan lembing. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain. Kalau sebagian besar teknik lemparan sudah benar kita lombakan untuk melempar lebih jauh. Bagi yang mereka lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik lemparan biasa dengan teknik lemparan lempar lembing baru kita kenalkan dengan lembing yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, tetapi untuk faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan.

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian mulai dilaksanakan pada semester gasal bulan Agustus 2015, penelitian ini dilaksanakan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di KELAS X . Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut

1 kali pertemuan per minggunya yaitu 2 jam pelajaran pada hari Selasa jam ke 1 – 2, dengan demikian mereka beraktivitas jasmani 1 kali selama satu minggunya di sekolah.

Sebagaimana telah penulis sampaikan di depan, bahwa KELAS X merupakan kelas yang paling rendah dari hasil tes 2,4 km diantara 5 kelas yang ada di sekolah kami. Disamping itu kelas ini juga sebagian dari mereka kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan kelas-kelas yang lainnya. Adapun tempat pelaksanaan kegiatannya ada yang dilaksanakan di lapangan sekolah dan di lapangan sepak bola.

2. Pelaksana Tindakan

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan beraktivitas jasmani sambil ber-sendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus beraktivitas baik secara berpasangan ataupun berkelompok. Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun



ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan aktivitas jasmani selama jam pelajaran berlangsung.

Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif : melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif : melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination, accuracy.

HASIL PENELITIAN

Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan tes lari 2,4 km yang sering disebut juga Cooper test. Berikut ini adalah tabel tingkat kesegaran jasmani yang diambil dari Cooper test untuk umur 13 – 19 tahun.

No Waktu tempuh Tingkat kesegaran jasmani putra

- 1 Kurang dari 09,37 menit Istimewa
- 2 8.38 – 09.40 menit Sangat baik
- 3 09.41 – 10.48 menit Baik
- 4 10.49 – 12.10 menit Sedang
- 5 12.10 – 15.30 menit Kurang
- 6 Lebih dari 15.31 menit Sangat kurang

No Waktu tempuh Tingkat kesegaran jasmani putri

- 1 Kurang dari 11.50 menit Istimewa
- 2 11.50 – 14.30 menit Sangat baik
- 3 13.30 – 14.30 menit Baik
- 4 14.31 – 16.34 menit Sedang
- 5 16.35 – 18.30 menit Kurang
- 6 Lebih dari 18.31 menit Sangat kurang

Pelaksanaan tes lari jarak 2,4 km yaitu siswa berdiri dibelakang garis start setelah aba-aba "Ya" siswa lari menempuk jarak 2,4 km secepat mungkin. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh lari jarak sejauh 2,4 km. Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan tabel Cooper test seperti tabel di atas. Hasil tes lari 2,4 km sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa KELAS X adalah sebagai berikut:

a. Kelompok Putra

No Sebelum

(Jumlah siswa) Sesudah

(Jumlah siswa) Tingkat kesegaran jasmani

1 - - Istimewa

2 - - Sangat baik

3 1 3 Baik

4 3 6 Sedang

5 6 3 Kurang

6 4 2 Sangat kurang

b. Kelompok Putri

No Sebelum

(Jumlah siswa) Sesudah

(Jumlah siswa) Tingkat kesegaran jasmani

1 Istimewa

2 -Sangat baik

3 - 1 Baik



4 3 6 Sedang

5 6 5 Kurang

6 9 6 Sangat kurang

Dari hasil tersebut di atas, nampak sekali ada perbedaan. Dalam kegiatan 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 juga akan lebih meningkat

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 membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2003, Kurikulum 2004, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMA/MA*, Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas, 2003, Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- J. Mata Kupan, 2002, *Teori Bermain*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Ngalim Purwanto. M, 2003, *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik*, Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Winata Putra Udin, 1994, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Universitas Terbuka

