https://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga
PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga
ISSN : 2774-3721 *(Online)*
Volume 1, Nomor 2, Edisi Juni 2021

Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki

The Effect of Learning Play Approach on the Physical Fitness Level of Students in Elementary School 2 Besuki

Edy Atmoko[1], Widas Yudha Pradana[2]
STKIP PGRI Trenggalek[1,2]
email: [b]widas89@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek tahun ajaran 2019/2020. Mengingat masih ada beberapa anak yang belum mampu memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka perlu adanya metode pembelajaran bermain untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian yang berbentuk model pre test-post test design. Sampel yang digunakan adalah populasi sample yaitu siswa Kelas atas SD Negeri 2 Besuki yang berjumlah 47 siswa yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI. Sebelum dan sesudah diberi perlakuan dilakukan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari hasil penelitian diperoleh nilai t hitung = 13,39> t tabel = 2,01 artinya ada pengaruh Pembelajaran bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa . Kesimpulan bahwa Pembelajaran bermain berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun ajaran 2019/2020, dan dapat dikatakan bahwa menggunakan metode pendekatan pembelajaran bermain berhasil dengan kriteria sangat baik.

Keywords: pembelajaran, bermain, kebugaran jasmani.

Abstract

This research was motivated because of the low physical fitness of the senior high school students of Elementary School 2 Besuki, Panggul District, Trenggalek Regency, 2019/2020 academic year. Given that there are still some children who have not been able to meet the Minimum Completeness Criteria (KKM), it is necessary to have a play learning method to improve children's physical fitness. The research method used in this research is quasi-experimental with a research design in the form of a pre-test-post-test design model. The sample used was the sample population, namely the upper class students of SD Negeri 2 Besuki, totaling 47 students consisting of grades IV, V, and VI. Before and after being given the treatment, a preliminary test and a final test were carried out using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). From the results of the study, the value of t count = 13.39> t table = 2.01 means that there is an effect of learning to play on improving physical fitness in students. The conclusion is that learning to play affects the level of physical fitness of the upper class students of Elementary School 2 Besuki, Panggul District, Trenggalek Regency, 2019/2020 academic year, and it can be said that using the play learning approach method works very well.

Keywords*: learning, playing, physical fitness.*

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Atmoko, E. Pradana, W.Y. (2021). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki. Jurnal PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga,1(2), 36-41

Correspondence author: Widhas Yudha Pradana, STKIP PGRI Trenggalek, indonesia. widas89@gmail.com
Recaived : 03 Juni 2021, ***Revised*** : 05 Juni 2021, ***Accapted*** :08 Juni 2021

ISSN *:* 2774-3721
PENJAGA *: Volume 1, Nomor 2, Edisi Juni 2021*

PENDAHULUAN

Anak merupakan titipan masa lalu dan harapan masa depan yang harus dipelihara dan didik agar tumbuh dan berkembang baik. Di samping itu juga mereka adalah calon generasi penerus bangsa yang dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik. Tanggung jawab pembinaan mereka merupakan salah satu kewajiban dan semua pihak, termasuk para pendidik. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan Nasional "Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya" yaitu: manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakatan.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Rahayu, 2016). Dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan dapat menumbuhkan sikap sportif, jujur, saling berbagi, disiplin, maupun tanggung jawab. Dalam pendidikan jasmani ada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan siswa (Putra & Fudin, 2019). Peran Pendidikan Jasmani adalah salah satu solusi untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan kebugaran melalui aktifitas fisik yang menyenangkan (Hidayatullah & Wisnu, 2016).

Dalam peningkatan dan pembinaan olahraga khususnya dimulai dari jenjang yang paling dasar. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan olahraga merupakan salah satu sarana dalam rangka pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu dapat dicapai memerlukan waktu yang cukup panjang. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat, khususnya peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan program yang sistematis berkesinambungan. Menurut (Pratama, 2015) Hal ini sangat penting mengingat tidak semua Olahraga dapat diterapkan pada semua jenjang pendidikan tersebut, dikarenakan beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, lingkungan dan sebagainya.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental - emosional - sportivitas - spiritual - sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sukintaka, 1992). Memahami hal tersebut maka pengajar khususnya di sekolah dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman tentang bagaimana membina serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerak dan berolaharaga dengan kemampuan dan pengetahuan serta keterampilan yang memadai diharapkan dapat meningkatkan kompetensi pengajar dalam dimana kemampuan tiap individu tidak akan selalu sama.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Kebugaran jasmani adalah ”suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Menurut (Pratama, Hariyadi, & Febrianto, 2018) *Good physical fitness, can be achieved by doing regular exercise, is one of the factors needed to achieve high work produc- tivity, because it is able to overcome the worklo- ad given to it.* Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Latihan yang baik dan teratur ini juga akan membawa pengaruh terhadap pertumbuhan fisik, seperti: Serabut otot menjadi kuat dan kasar, Peredaran darah lebih lancar / cepat, Pernafasan akan lebih cepat, Pengeluaran

keringat berjalan lebih baik dan Pencernaan makanan lebih baik. Secara langsung akan berpengaruh pada kemampuan fisik menjadi lebih baik seperti : Reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kebugaran jasmani. Melihat uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa orang yang berpendapat bahwa latihan olahraga hanya buang waktu dan menyebabkan capai sangatlah keliru, oleh karena itu menjadi tugas kita sebagai guru pendidikan jasmani, pelatih dan pembina olahraga untuk selalu memberikan pemahaman yang benar tentang olahraga kepada masyarakat. Sehingga olahraga dapat menjadi kebutuhan hidup manusia.

METODE

Metode dan rancangan penelitian adalah suatu cara agar dapat memperlancar proses penelitian ilmiah dan mencapai tujuan penelitian ilmiah yang sesuai dengan harapan. Menurut (Sugiyono, 2013) “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini persiapan yang akan digunakan adalah TKJI, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam melakukan permainan olahraga. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pembelajaran melalui latihan kebugaran Jasmani Dalam pelaksanaan penelitian ini, langkah awal melakukan kegiatan pembelajaran permainan olahraga sebelum adanya Tes Kesegaran Jasmani dengan observing (pengamatan). Model ini berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan pengamatan dan refleksi.

Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain dilakukan dengan mengukur subjek penelitian (*pretest*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*posttest*). Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan. Desain uji coba yang dilaksanakan terdiri dari :

E = X1 O X2

Keterangan :

E = Yang di beri treatment

X1 = Tes awal/pretest

O = Treatment

X2 = Tes akir/posstest

Variabel dalam penelitian ini yaitu Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kesegaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kesegaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Subyek penelitian yang terlibat adalah semua siswa kelas atas SDN 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek pada semester II tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 47 siswa dalam uji coba model pengembangan. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Siswa kelas IV,V dan VI berjumlah 47 orang. Adapun metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

ISSN *:* 2774-3721
PENJAGA *: Volume 1, Nomor 2, Edisi Juni 2021*

1. Tes dan Pengukuran

   Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 10-12 tahun untuk putera, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Tes lari cepat 40 meter, (2) Tes gantung angkat tubuh, (3) Tes baring duduk 60 detik, (4) Tes Loncat tegak (vertical jump), (5) Tes lari jauh 600 meter.

Tes ini untuk menguji kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh maupun untuk menguji keterampilan seseorang yang dilandasi dengan pendekatan-pendekatan ilmiah (Depdiknas, 2010). Tujuannya untuk menilai kebugaran jasmani seseorang. Sasaran tes ini ditujukan untuk siswa kelas atas SDN 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek tahun ajaran 2019/2020.

Adapun intrumennya sebagai berikut:

1. Melakukan aktivitas pembelajaran bermain salah satu cabang olahraga dengan acuan RPP dengan mempersiapkan lembar penilaian bagi siswa.
2. Evaluasi pembelajaran bermain terhadap tingkat kebugaran Jasmani.
3. Setelah mengevaluasi pembelajaran bermain, maka mengadakan tindakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk meningkatkan intensitas pembelajaran bermain siswa Kelas atas SD Negeri 2 Besuki.
4. Melakukan tes kedua pembelajaran bermain setelah adanya TKJI, dan melakukan evaluasi akir.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pembelajaran Permainan Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa kelas atas di SD Negeri 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen terhadap 47 siswa putera dan puteri kelas IV, V dan VI di SD Negeri 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun ajaran 2019/2020,variabel yang diukur adalah Kesegaran Jasmani.Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri dari lima rangkaian tes meliputi: (1) Tes lari cepat (Sprint) 40 meter, (2) Tes gantung Siku, (3) Tes baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) Tes lari 600 meter.

Setelah perlakuan selesai, maka dilakukan dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari tes tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Deskripsi Data

Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik

Sumber	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	47	10.00	17.00	13.7447	1.60797
Posttest	47	14.00	21.00	18.3617	1.74985
Valid N *(listwise)*	47				

Terlihat dari tabel di atas, rata-rata hasil pretest (Tes awal) diperoleh mean sebesar 13,74, dengan hasil pretest minimal 10 dan maksimal 17 dengan standar deviasi sebesar 1,60. Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran bermain diperoleh hasil postest (Tes akhir) diperoleh dicapai sebesar 18,36, dengan hasil postest minimal 14 dan maksimal 21 dengan standar deviasi sebesar 1,74.

Uji Validitas

Validitas dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan program SPSS for Windows Versi 17.0. Dalam penelitian ini pengujian validitas hanya dilakukan terhadap 47 anak. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai pretest 0,152 > post test sebesar 0,077 untuk df = 47–2 = 45; signifikan dari masing-masing variabel > 0,05 maka item tersebut valid dan sebaliknya.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Pretest	**Sig.**	***Posttest***	**Kriteria**
0.152	0.000	0.077	Valid

Uji Normalitas

Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam analisis regresi adalah data dan model regresi berdistribusi normal. Kenormalan data dapat dilihat dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dari masing-masing variable. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas. Jika probabilitas > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Sumber	Nilai Sig.
Pretest	0.152
Posttest	0.077

Terlihat dari Tabel 3 pada baris asymp. Sig untuk dua sisi diperoleh nilai signifikansi hasilpretest sebesar 0,152 dan hasil postest sebesar 0,077. Nilai signifikansi dari masing-masing variabel > 0,05 yang berarti bahwa Ho diterima atau data dari masing-masing variabel yaitu pretest dan postest berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi dengan varian yang homogen. Berdasarkan uji normalitas distribusi data pretest, data skor pretest kelas berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas dua varians eksperimen, disini penulis menggunakan 47 anak sebagai kelas eksperimen dan dibagi 3 kelas sebagai kelas eksperimen, kelas IV sebanyak 17 anak, kelas V sebanyak 12 anak dan kelas VI sebanyak 18 anak.

ISSN *:* 2774-3721
PENJAGA *: Volume 1, Nomor 2, Edisi Juni 2021*

Tabel 4. Uji Homogenitas

Levene Statistik		Df1	Df2	Sig.
Pretest	13.74	1	47	0.152
Posttest	18.36	1	47	0.77

Homogenitas variabel *pretest* dan *posttest*

Signifikansi homogenitas 0,152 > 0,05, menunjukkan vareabel *pretest* pada varian Eeksperimen adalah homogen, dengan *levene statistic* 13,74. Signifikansi homogenitas 0,152 > 0,05, menunjukkan vareabel *posttest* pada varian eksperimen adalah homogen, dengan *levene statistic* 18,36.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa temuan dapat diambil kesimpulan, bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pembelajaran bermain terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas atas SDN 2 Besuki Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun ajaran 2019/2020, dan dapat dikatakan bahwa menggunakan metode pendekatan pembelajaran bermain berhasil dengan sangat baik. Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh maka saran-saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Bagi guru penjas hendaknya selalu berupaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan cara membiasakan hidup sehat pada anak.
2. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan metode pembelajaran bermain bagi siswa, hal ini perlu dilakukan oleh guru penjas agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak semakin baik.
3. Diharapkan dengan kesegaran jasmani yang baik maka prestasi belajarnya dapat meningkat.

REFERENSI

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Hidayatullah, S. H., & Wisnu, H. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bertempat Tinggal di Daerah Pesisir dan perkotaan Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *04*(2), 350–354.

Pratama, H. ., Hariyadi, K., & Febrianto, R. (2018). Profile of Physical Fitness Level of Students-High School Students in Trenggalek Regency Based on TKJI. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *7*(3), 142–145. Retrieved from https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/26586

Pratama, H. G. (2015). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani,Kesehatan, dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. *Bravo's*, *3*(4), 204–208. https://doi.org/https://doi.org/10.32682/bravos.v3i4.242

Putra, R. E., & Fudin, M. S. (2019). Development of Football Bowling Game for Football Learning Approaches. *Active Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *8*(3), 143–147.

Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Bandung: Alfabeta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D.2 PGSD Penjaskes*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.