

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN PADA SISWA SMP ISLAM GANDUSARI

Ardhi Kurniawan

STKIP PGRI Trenggalek

Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang yang bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik di sekolah. Namun yang tidak semua guru olahraga memahami hakikat pendidikan jasmani. Akibatnya kegiatan pendidikan jasmani kadang mengutamakan pencarian atlet, dan mengesampingkan dalam menjaga kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu timbul gagasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan. Siswa dapat bermain dengan rasa senang tidak bosan meskipun merasa capek, sehingga kebugaran jasmani siswa akan lebih baik.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan analisis statistik deskriptif, dan merupakan penelitian tindakan kelas. Pengolahan data menggunakan rumus uji *t pre-test* dan *post-test one group design*. Dari penelitian ini digambarkan adanya peningkatan kebugaran yang signifikan dari siklus I ke siklus II $t_{hitung}=3,0679$ dan siklus II ke siklus III $t_{hitung}=4,9319$. Dicocokkan dengan tabel $t_{0,05}=1,697$, kesimpulannya bahwa perbedaan antara hasil siklus II dan siklus III ada peningkatan yang signifikan. Selain itu juga terjadi peningkatan pada penilaian hasil belajar sebanyak 15,63 %. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus III, yang dilakukan oleh peneliti dibantu guru mata pelajaran Penjas dirasakan sudah terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat kebugaran dan juga peningkatan pada pencapaian ketuntasan minimal. Oleh karena itu diputuskan untuk menghentikan perbaikan perencanaan pembelajaran.

Kata Kunci: kebugaran, peningkatan, permainan.

Physical education is an aspect which has purpose to keep student physical fitness, but not all of the physical education teacher understand that purpose. The impact of misunderstand about physical education teacher are teacher use the lesson as selection athlete process and put aside the main purpose. Those problem that already mentioned before, used as idea foundation to enhancement physical fitness through game modification. Student can play with feel of joy, far away from bored even they feel tired and their physical fitness will enhancement. This research is an descriptive qualitative research with descriptive statistic analysis, and qualified as class action research. Data analysis are using "t pre-test and post-test one group design". From this research can be statistically concluded an significant physical fitness enhancement from 1st cycle to 2nd cycle with t value=3,0679, from 2nd cycle to 3rd cycle with t value=4,9319 and cross checked with t table $t_{0,05}=1,697$. There is a significant increasing different between 2nd cycle and 3rd cycle. Beside that, there is an enhancement on study result as 15,63%. Based on result on 3rd result, which done by researcher that helped by teacher, there is an significant enhancement in physical fitness and grade passing minimum achievement. Because of that reason, researcher decide to stop learning improvement.

Keywords: fitness, enhancement, game

PENDAHULUAN

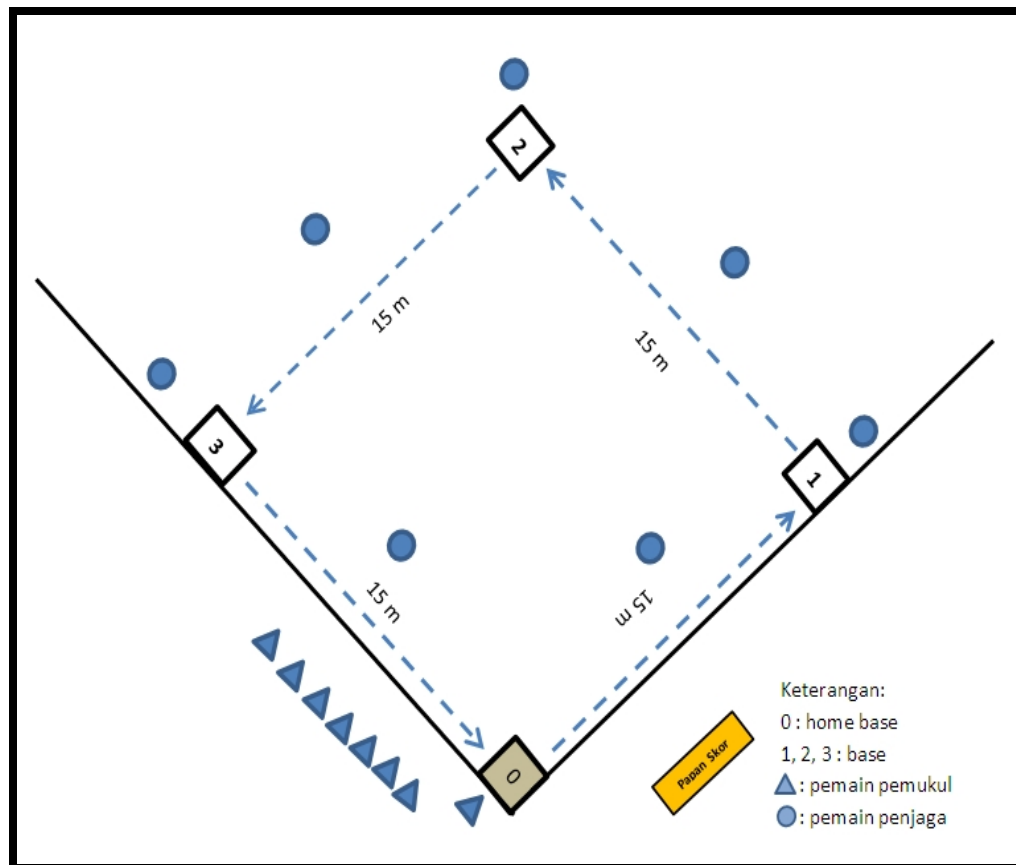
Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani saat ini, adalah terjadinya perubahan nilai budaya, dari budaya gerak menjadi budaya diam. Pergeseran budaya tersebut dipicu oleh dampak globalisasi ekonomi, teknologi komunikasi dan transportasi

serba otomatis sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Contoh kesekolah/kampus menggunakan kendaraan sebagai transportasi, pergi ke mall menggunakan lift dan eskalator ketimbang naik dengan menggunakan tangga. Akibatnya rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak. Perkembangan gerak (fisik) merupakan titik awal bagi pengembangan pengajaran pendidikan jasmani. Menurut Wuest dan Bucher, (1995:97) menyatakan, "*movement is the keystone of physical education and sport*". Gerak merupakan kunci dari pendidikan jasmani dan olahraga. Berdasarkan pernyataan Bucher tersebut, orang aktif bergerak akan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan dengan aktivitas bermain antara di pedesaan dengan di perkotaan terhadap kebugaran jasmani, perkembangan kemampuan fisik anak. (Ma'riful Kahri : 2011)

Di SMP Islam Gandusari 60% siswa-siswinya adalah santriwan-santriwati yang bertempat di pondok pesantren di sekitar sekolah, yang dalam kesehariannya kurang melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan aktivitas di pesantren lebih menekankan pada ilmu agama, bahkan malam sampai larut malam. Sehingga kebugaran jasmani mayoritas siswa di sekolah tersebut sangat rendah. Hal itu terbukti ketika waktu upacara hari senin, banyak siswa yang pingsan, Data pada UKS SMP Islam Gandusari menunjukkan bahwa pada Tahun Pelajaran 2014/2015 tercatat ada 104 siswa yang mengalami pingsan saat upacara, dari 26 kali pelaksanaan upacara, dengan rata-rata 4 siswa pingsan setiap upacara. Kemudian pada waktu pelajaran di dalam kelas para guru banyak yang bercerita bahwa beberapa siswa tidur ketika pelajarannya. Dan ketika waktu mata pelajaran pendidikan jasmani ada beberapa siswa justru malas untuk berolahraga.

Guru harus bisa berpikir bagaimana caranya agar peserta didik lebih giat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, muncul suatu gagasan dari masalah tersebut tentang permainan yang dianggap bisa meningkatkan kebugaran jasmani tentunya menarik dan mudah dipahami. Permainan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah permainan sejenis kasti yang dimodifikasi dengan tujuan utama yaitu anak terus bergerak tanpa merasa bosan, dengan peraturan yang sederhana dan terkontrol. Berdasarkan hal itu penelitian ini mengangkat judul "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Pada Siswa SMP Islam Gandusari".

Dalam permainan ini mengadopsi permainan *baseball* yang dimodifikasi dengan menggunakan bola voli. Pemukulnya adalah tangan dari siswa itu sendiri. Terdapat 4 base (termasuk *home base* dan 3 base) jarak dari base ke base 15 meter. Terdiri dari 2 tim, yaitu tim pemukul dan tim penjaga, masing-masing berjumlah 8 anak. Permainannya seperti *baseball* akan tetapi lebih sederhana. Selain lapangan dan garis pembatas peralatan yang dibutuhkan ialah bola voli. Tim pemukul melakukan pukulan bola (seperti servis bola voli) secara bergantian sesuai giliran satu per satu. Setelah memukul bola langsung berlari ke base 1, atau kemudian ke base 2, dan base 3, bahkan bisa juga langsung ke *home base*. *Home base* harus dihuni oleh minimal 1 pemain. Jika kosong maka tim penjaga akan membakar. Tim penjaga berusaha mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah pemain pemukul yang sedang berlari. Perolehan poin bagi tim pemukul: jika ada anggota pemainnya yang bisa lolos melewati semua base sampai kembali lagi ke *home base* 1 pemain 1 poin, tim penjaga: jika bisa mematikan lawan, bisa mematikan 1 pemain berarti 1 poin. Bila bisa membakar *home base*, maka poin yang diperoleh sejumlah pemain pemukul yang masih dalam permainan. Lama permainan 15 menit atau juga bisa dengan 4 babak (4 kali pergantian).



Gambar 1. Lapangan Permainan

Peraturan dalam permainan ini bisa berubah menyesuaikan dengan kondisi lapangan. Dan juga adanya perlakuan-perlakuan khusus yang berbeda dari pertemuan pertama sampai pertemuan berikutnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*), karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, karena menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai. Dalam penelitian tindakan ini menggunakan penelitian kolaboratif dengan guru mata pelajaran dan di dalam proses belajar mengajar di kelas yang bertindak sebagai pengajar adalah guru mata pelajaran sedangkan peneliti bertindak sebagai pengamat, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah peneliti.

Berdasarkan konsep di atas konsep bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu: 1). Perencanaan, perencanaan yang matang perlu dilakukan setelah mengetahui masalah dalam pembelajaran, lalu merencanakan tindakan yang harus dilakukan sebagai suatu solusi dari masalah yang ada. Melaksanakan sosialisasi tentang materi yang akan dipraktikkan, pengenalan permainan, memotivasi siswa dan memberi gambaran-gambaran tentang penting kebugaran jasmani. Selain itu juga dilakukan pengecekan tentang data siswa mengenai riwayat kesehatan setiap siswa. Jika ada yang mempunyai sakit tertentu diberi kebebasan untuk tidak ikut kegiatan ini. Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum pelaksanaan adalah: perangkat pembelajaran, membuat blanko penilaian tes kebugaran, blanko observasi sikap, membuat kriteria penilaian tes kebugaran, mempersiapkan segala instrumen yang akan digunakan pada pertemuan pertama; 2).Tindakan, bisa dikatakan sebagai pelaksanaan (*action*), yaitu

wujud atau implementasi dari tindakan yang telah dirancang sebelumnya. Tahap ini merupakan solusi dari masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Modifikasi permainan merupakan solusi yang diterapkan dan diamati dalam penelitian ini; 3). Pengamatan dan Tes, Pengamatan merupakan kegiatan mengamati dari awal dari proses sampai hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan. Dalam melakukan pengamatan dibantu oleh teman sejawat, adalah Bapak Eko Mardi Santoso, S.Pd., guru pendidikan jasmani pada SMP Islam Gandusari. Tujuan dari adanya pengamat adalah membantu pelaksanaan dan memberi masukan pada perlakuan yang diberikan oleh peneliti. Tes diperlukan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat keberhasilan daripada perlakuan yang diberikan kepada siswa. Adanya hasil yang signifikan sangat diharapkan dalam penelitian ini. Tes kebugaran jasmani merupakan bentuk ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran setelah siswa melakukan tindakan yang diberikan. Dalam tes ini memakai *multistage fitness test* (bleep test), yaitu lari bolak-balik pada jarak 15 meter dengan mengikuti irama "tut" yang terdengar dari pemutar suara; 4). Refleksi, merupakan tindakan memikirkan suatu upaya evaluasi. Dari refleksi ini akan ditentukan suatu perbaikan tindakan selanjutnya. Maka rencana tindakan selanjutnya adalah mengulang tindakan dengan terus diperbaiki dari suatu tindakan ke tindakan berikutnya sampai target yang telah ditetapkan tercapai

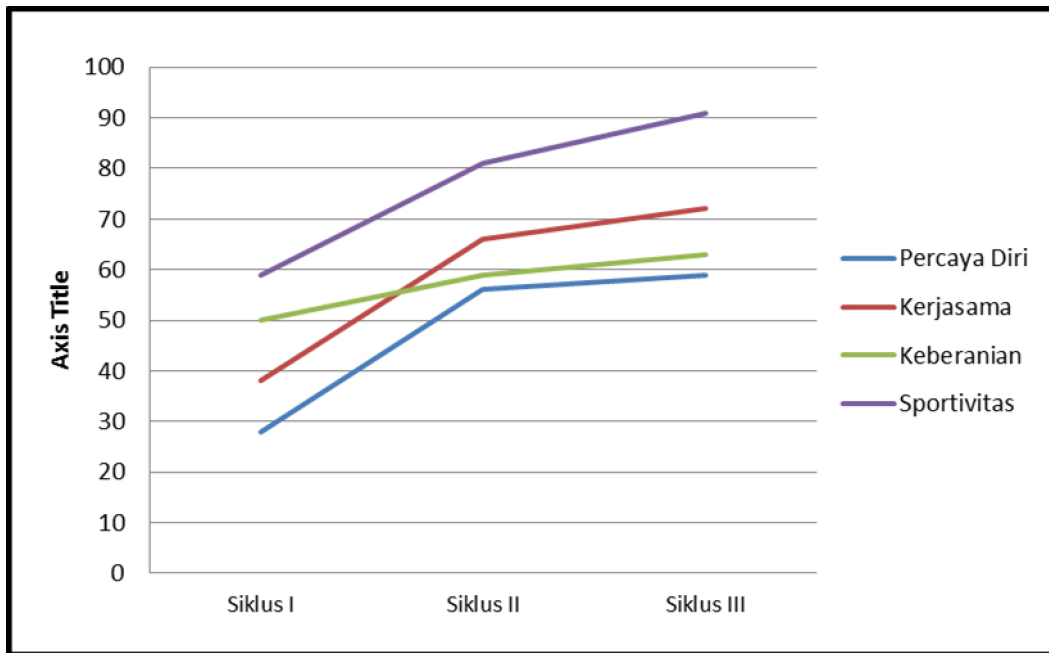
Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan proses pembelajaran, dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Islam Gandusari berjumlah 32. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: lapangan atau halaman, bola voli, meteran, *Tape recorder*, *Stopwatch*, blanko pencatatan dan alat tulis. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 15 putra dan 17 putri. Variable yang diukur adalah sikap, tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari observasi dan tes. Kegiatan Siklus I, II dan III yaitu : 1). mengadakan sosialisasi tentang permainan yang akan diterapkan bagaimana cara mainnya beserta kaidah-kaidahnya, 2). melaksanakan tindakan yang berupa modifikasi permainan, 3). melakukan observasi selama pelaksanaan, 4). Melaksanakan tes *MFT*. Teknik pengambilan data observasi melalui pengamatan aktivitas siswa. Sedangkan tes menggunakan *multistage fitness test (MFT)* yang diadakan pada akhir dari setiap siklus. Setelah diberikan tindakan yaitu dengan modifikasi permainan. hasilnya akan dibandingkan dengan hasil tes berikutnya. Untuk mengetahui adakah perubahan yang signifikan antara siklus 1 dan siklus 2, serta siklus 2 dan siklus 3 digunakan uji *t pres-test* dan *post-tes one group design*, karena dalam satu kelompok diberi perlakuan yang sama, (Arikunto, 2006:307).

Setelah diketahui hasil dari tingkat kebugaran berdasarkan VO_2max , kemudian diolah menjadi nilai yang nantinya digunakan guru pendidikan jasmani untuk dimasukkan ke bahan nilai raport. Pedoman penilaian menggunakan norma (PAN) karena hasil data yang diperoleh merupakan angka-angka yang relatif.

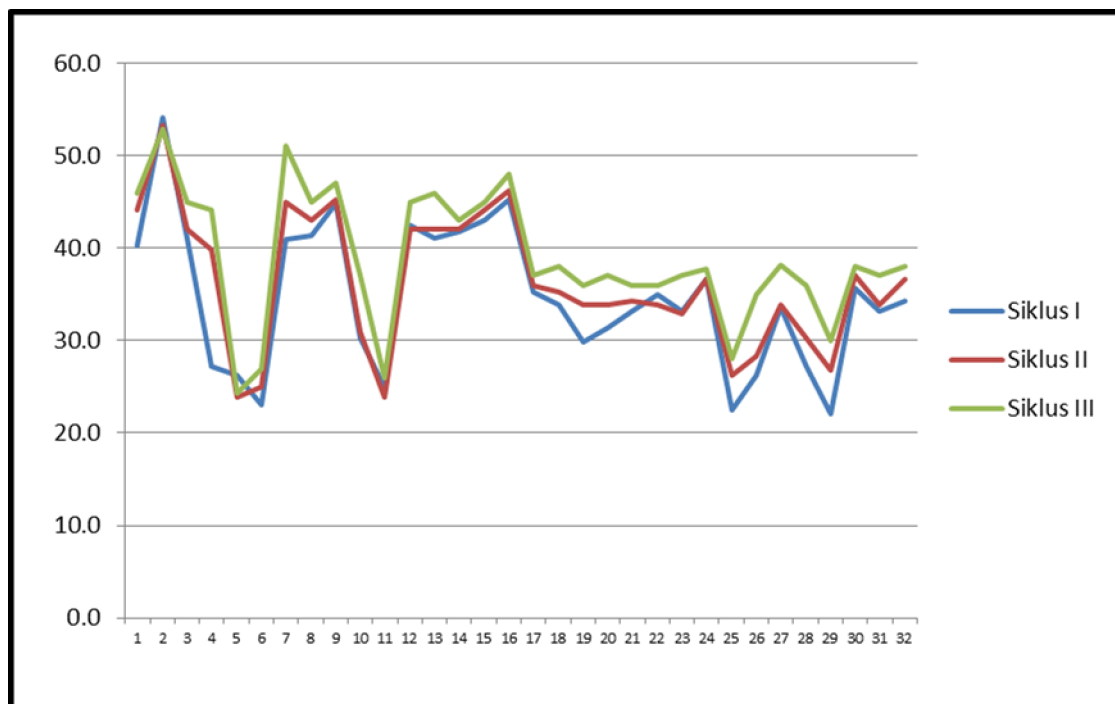
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil observasi mulai siklus I, II dan III diketahui adanya peningkatan dari nilai sikap, yaitu: percaya diri meningkat 31 %, kerjasama meningkat 34 %, keberanian meningkat 13 %, sportivitas meningkat 31 %. Peningkatan ini dikarenakan adanya motivasi dan pengarahan yang diberikan oleh peneliti yang dibantu oleh guru.



Gambar 2. Hasil Pengamatan Sikap

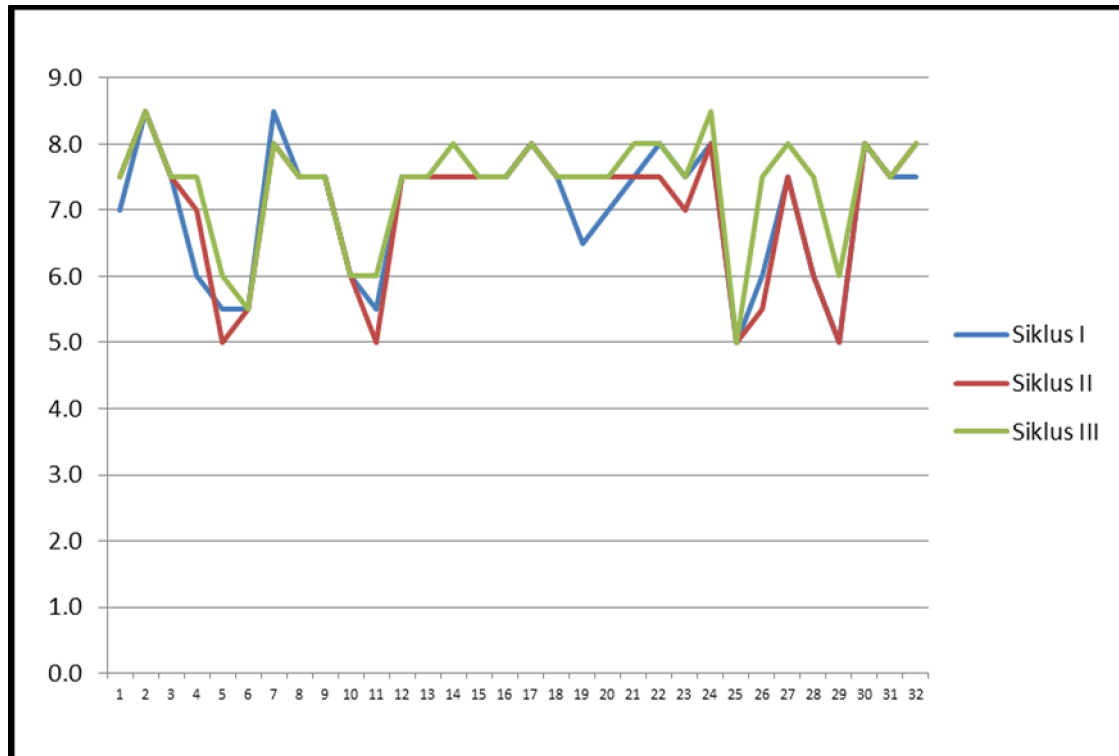
Dari perbandingan hasil tes kebugaran siklus I dan siklus II diketahui adanya selisih dengan rata-rata 1,44063. Hasil uji $t = 3,0679$, kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai t , apabila diketahui t hitung lebih besar dengan t pada tabel maka ada perubahan yang signifikan. Dari perbandingan hasil tes kebugaran siklus II dan siklus III diketahui adanya selisih dengan rata-rata 1,32188. Hasil uji $t = 4,9319$, kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai t , apabila diketahui t hitung lebih besar dengan t pada tabel maka ada perubahan yang signifikan.



Gambar 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Penilaian hasil belajar, setelah ditentukan rentang nilai dengan menggunakan

standar sembilan, selanjutnya bisa diketahui bobot nilai siswa, dengan batas ketuntasan 7,5. Dari hasil analisis diketahui bahwa pada siklus I ada 20 siswa, siklus II ada 22 siswa dan siklus III ada 25 siswa yang mampu melampaui ketuntasan minimal, masih ada 7 siswa yang belum mampu melampaui KKM. Akan tetapi terdapat peningkatan hasil belajar sebanyak 15,63 %.



Gambar 4. Penilaian Hasil Belajar

Berdasarkan analisa dan pemikiran peneliti ada beberapa temuan yang menjadi faktor siswa belum mampu mencapai ketuntasan minimal. Hal ini menjadi masalah yang harus diperhatikan dan ditangani lebih lanjut, yaitu: 1). siswa mempunyai gejala penyakit tifus, sehingga ketika siswa tersebut melakukan aktivitas olahraga mengakibatkan pingsan. 2). ketidakhadiran siswa pada waktu penelitian, dikarenakan latar belakang lingkungan siswa. 3). ada siswa yang mengalami cedera sebelum pelaksanaan penelitian, sehingga menghambat kebebasan siswa tersebut untuk melakukan permainan. 4). faktor gizi, sebagian siswa SMP Islam Gandusari mempunyai latar belakang ekonomi keluarga yang kurang mampu. Sehingga sering terjadi siswa tersebut tidak pernah makan pagi, yang berpengaruh pada tingkat kebugaran siswa ketika di sekolah.

SIMPULAN

Kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan membuat suasana belajar lebih aktif, siswa lebih mampu menampilkan karakternya masing-masing dengan tetap mengindahkan rasa percaya diri, kerjasama, keberanian dan sportivitas secara baik. Penerapan modifikasi permainan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis siklus I ke siklus II dan siklus II ke siklus III terdapat perbedaan yang signifikan. Penerapan modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani, dengan prosentase ketuntasan kelas mencapai 79 %. Guru diharapkan mempunyai kemampuan untuk memecahkan segala persoalan yang dihadapi anak didik sehingga anak didik tidak mengalami kejenuhan di dalam belajar, karena itu guru dituntut kreatif didalam membuat model dan strategi pembelajaran sehingga akan tercapai tujuan yang ada di

dalam kurikulum pendidikan. Kekayaan gerak siswa akan tercapai bila guru kreatif membuat permainan-permainan baru yang sesuai dengan materi yang disampaikan, agar siswa berkembang dengan kemampuan alami tanpa ada paksaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Ommani, K. 2013. *Survei Kondisi Fisik Siswa Atlet Sepak Bola Siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo*. (Jurnal Pendidikan Keolahragaan), (Online), <http://KIM.ung.ac.id>. Diakses 20 Oktober 2014 Pukul 16.20 WIB.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Adi Mahasatya.
- Bahagia Yoyo. *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas*. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Jakarta.
- Brian Mac Sports Coach. (Online) www.brianmac.co.uk/vo2max.htm, (diakses 13 Mei 2014 Pukul 22.35 WIB)
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kahri, Ma'riful. 2011. *Pengaruh Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani, Perkembangan Kemampuan Fisik Anak Dayak Loksado Dengan Anak Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan*. Jurnal Ilmu Pendidikan, <http://jurnal.upi.edu>. ISSN 1412-565X, diakses 20 Oktober 2014 Pukul 16.00 WIB.
- Mahendra, Agus. 2005. *Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.
- Riswangga, Yohandika. 2013. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Rintisan Sekolah Berstandar Internasional Smp 1 Kawedanan Dan Siswa Kelas IX Sekolah Standar Nasional SMP 2 Kawedanan Kabupaten Magetan*. Jurnal Penelitian, (Online), <http://ejournal.unesa.ac.id>. Diakses 20 Oktober 2014 Pukul 16.10 WIB.
- Sahabuddin. 2012. *Pengaruh Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswi SMA Negeri 1 Pinrang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, <http://ejournal.ppsunj.org.id>, Diakses 20 Oktober 2014 Pukul 16.05 WIB.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto. 1989. *Belajar Gerak*. Solo: Sebelas Maret University Press.
- Sukintaka. 2011. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sumarno, Alim. 2013. *Penerapan Modifikasi Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dan Hasil Belajar*. (Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya). <http://ejournal.unesa.ac.id>. Diakses tanggal 29 Oktober 2014 Pukul 15.00 WIB
- Topend Sports The Ultimate Sport & Science Resource. 2014. Selasa, 13 Mei 2014. 09.50 WIB. www.topendsports.com/testing/beepcalc.htm. Multistage Fitness Test (Beep Test) Instructions.
- Usman, Husaini. 2003. *Pengantar Statistik*. Jakarta. PT. Bumi Aksara
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Media Universitas Negeri Malang. Malang: Cakrawala Utama Press.