

UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA DINI MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL “LARI BALOK” PADA SISWA KELOMPOK B TK NUSA INDAH

Sixtynna Eka Octaviany

TK Nusa Indah Jombang

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak usia dini. Pada penelitian ini diberikan sebuah perlakuan berupa olahraga tradisional lari balok yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelian pada semua jumlah populasi yaitu 32 siswa. Untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode tes dengan desain pre-test dan post-test one group, yaitu TKJI pada tahap pertama (pre-test) kemudian diberikan perlakuan berupa olahraga tradisional lari balok lalu diadakan TKJI tahap kedua (post-test). Setelah data hasil pre-test dan post-test diperoleh, kemudian data diolah dengan bantuan program aplikasi penilaian TKJI untuk mengetahui adanya perbedaan hasil antara pre-test dengan post-test. Setelah hasil perbedaan diketahui, lalu dilakukan perhitungan uji (t) sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, hasil yang didapatkan adalah nilai peningkatan kebugaran jasmani sebesar 14,18%. Dari hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelompok B TK Nusa Indah. Dan diharapkan guru dapat lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pelajaran di luar kelas, terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Setelah melakukan penelitian tersebut dan diperoleh hasil yang baik, maka peneliti menyarankan kepada seluruh pendidik pendidikan jasmani dan kesehatan untuk lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Karena dalam pendidikan jasmani dan kesehatan diutamakan kebugaran dan kesenangan siswanya bukan prestasi mereka.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, Olahraga tradisional lari balok*

The purpose of this study was to determine the fitness level of early childhood. In this study provided a form of treatment beams that run traditional athletics beneficial to increase physical fitness. In this study, researchers conducted a study presented at all of the population that is 32 students. To find out the improvement of physical fitness in this study, researchers used the method to design test Pre-test and post-test one group, namely TKJI the first stage (pre-test) and then given treatment in the form of a traditional sports bar and held TKJI run the second stage (post -test). Once the data from the pre-test and post-test is obtained, then the data is processed by the application program assistance TKJI assessment to determine the difference between the pre-test results with post-test. Once the results are known the difference, then do the test calculations (t) according to the research design used, the results obtained is the value of physical fitness increased by 14.18%. From the results obtained, it can be concluded that traditional exercise can improve physical fitness of students in group B TK Nusa Indah. And teachers are expected to be more creative and innovative in giving lessons outside the classroom, especially to improve the physical fitness of their students. After doing the research and obtained good results, the researchers suggest to all physical education and health educators to be more creative and innovative teaching physical education and health. Because of the physical education and health fitness and pleasure students preferred not their achievements.

Keywords: *Physical Fitness, Sports traditionally run beam*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh semua manusia, dengan pendidikan akan terbentuk manusia yang berkualitas. Kemajuan ilmu pendidikan dan teknologi mengakibatkan berbagai macam perubahan dalam masyarakat kearah yang lebih maju dan kompleks. Oleh karena itu muncul persaingan dalam berbagai bidang kehidupan diantaranya bidang pendidikan. Untuk menghadapinya dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas, salah satu cara yang ditempuh adalah melalui peningkatan mutu pendidikan. Berbicara mengenai mutu pendidikan tidak akan lepas dari kegiatan belajar dimana aktivitas belajar siswa menunjukkan indikator lebih baik. Untuk mencapai pokok materi belajar siswa yang optimal tidak lepas dari kondisi dimana kemungkinan siswa dapat belajar dengan efektif dan dapat mengembangkan daya eksplorasinya baik fisik maupun psikis.

Menurut Undang-undang No. 20 tahun 2003 bahwa Tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperkenalkan dan melestarikan olahraga tradisional "Lari Balok" pada siswa kelompok B TK Nusa Indah tahun 2014. Asumsi penelitian adalah anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Asumsi yang menjadi dasar dalam penelitian ini adalah Kebugaran jasmani anak usia dini siswa kelompok B TK Nusa Indah tahun 2013 dapat ditingkatkan melalui olahraga tradisional "Lari Balok". Meskipun peningkatan kebugaran jasmani mereka berbeda, tetapi secara keseluruhan kebugaran jasmani mereka meningkat.

Mengingat luasnya cakupan dari pendidikan jasmani, maka banyak pakar yang telah mencoba memberikan perumusan sesuai dengan sudut pandang masing-masing yang tertulis dalam (Nurhasan, dkk., 2005) diantaranya:

- a. Pendidikan jasmani menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan di segala jenis sekolah (UU Pokok Pendidikan dan Pengajaran No. 12 Tahun 1954 BAB VI, Pasal: 9)
- b. Pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan tidak semata-mata untuk mencapai suatu prestasi, terutama di lakukan di sekolah-sekolah, terdiri atas latihan-latihan tanpa latihan-latihan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka (Ensiklopedia Indonesia)
- c. Menurut SK Menpora Nomor 053 A/MENPORA/1994, "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak".

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, psikomotorik, afektif dan kognitif (Sukintaka, 16:2004). Berdasarkan pengertian tersebut untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan optimalisasi peningkatan sumberdaya manusia dengan pembudayaan gaya aktif untuk memperoleh kebugaran jasmani setiap individu (Hamid, 11:2008). Olahraga tradisional merupakan bagian dari hasil karya, rasa, dan cipta masyarakat yang disebut dengan kebudayaan. Kebudayaan sendiri pada dasarnya merupakan kemampuan manusia untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungannya. Oleh karena itu kebudayaan merupakan pola bagi tingkah laku yang nyata maupun yang abstrak, dan diperoleh serta diwariskan melalui proses belajar dengan menggunakan lambang-lambang (Depdiknas, Panduan Pengelolaan Olahraga Tradisional (Bagian Proyek Olahraga Masyarakat Direktorat Jendral Olahraga, 5:2004).

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis (Sugiyono, 2:2010).

Secara ilmiah penelitian ini meneliti *Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Melalui Olahraga Tradisional Lari Balok Pada Siswa Kelompok B TK Nusa Indah Tahun 2013*. Sedangkan, secara empiris penelitian ini dapat dilakukan dengan pengamatan secara cermat oleh peneliti maupun peserta didik selaku subjek penelitian bahkan oleh masyarakat sekitar karena penelitian dilaksanakan di lapangan terbuka sehingga satu sama lain saling mengetahui cara-cara yang digunakan peneliti. Dengan demikian, penelitian harus disusun secara *sistematis dan* proses yang logis dalam pengumpulan data yang teramati (*empiris*) sehingga mempunyai kriteria *valid* dan tujuan penelitian yang bersifat pembuktian dan pengembangan dapat tercapai efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang upaya peningkatan kebugaran jasmani anak usia dini melalui olahraga tradisional “lari balok” pada siswa kelompok B TK Nusa Indah Tahun 2013 diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Olahraga tradisional lari balok dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelompok B TK Nusa Indah Mojokrapak Tembelang Jombang. Peningkatan kebugaran jasmani siswa kelompok B TK Nusa Indah tahun 2013 adalah 14,18%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (edisi revisi VI) Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas, *Panduan Pengelolaan Olahraga Tradisional* (Bagian Proyek Olahraga Masyarakat Direktorat Jendral Olahraga, 2004)
- Depdiknas, *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Pos PAUD* (Jakarta: Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, 2012), 7.
- Dwiyoogo dan Sulistyono Rini 1994 dalam *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*
- Hamid, Abdul. 2008. *Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII B SMP Khoiriyah Sumobito Tahun Pelajaran 2012/2013: Program Studi Penjasokes STKIP PGRI Jombang*. Skripsi tidak diterbitkan.
- <http://www.rancahbetah.info/2010/04/pengertian-definisi-pendidikan-jasmani.html>. Diakses tanggal 01 Juli 2013
- Laksono, Bambang. dkk. 2010. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mutafawwiqin. 2012. *Tujuan Dan Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani*. <http://Sumberkita.com>. Diakses tanggal 01 Juli 2013.
- Norma TKJI, <http://rizkihandhana.blogspot.com/2012/06/norma-tkji.html>. Diakses tanggal 01 Juli 2013
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

- Rizki.2010.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.<http://www.rancahbetah.info/2010/04/pengertian-definisi-pendidikan-jasmani.html>. Diakses tanggal 01 Juli 2013.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 & Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007*. Bandung: Citra Umbara.
- Winardi dkk.2009. *Buku Pedoman Usulan Penelitian dan Penulisan Skripsi STKIP PGRI Jombang*.