

## UPAYA MENINGKATKAN TIGA ASPEK KEBUGARAN JASMANI DALAM PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 06 LIANG PINOH UTARA

Yanto<sup>1</sup>, Rachmat Sahputra<sup>2</sup>, Ari Fauzi Hakim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2012

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

**Abstract:** *The purpose of this research is to improve the 3 health's aspects through the traditional game and also to find out on how much does the implementation of health education through the game could improve the health of grade V students of public elementary school No.06 Liang Pinoh Utara. This research is an action research that uses the 4 steps of cycle, where they are include: planning, implementation, observation and reflection. The research over the 19 students of grade V Public Elementary School No.06 Liang Pinoh Utara concluded that the implementation of health education learning through traditional game could improve the 3 health's aspects of the students.*

**Key Words:** *Health Aspect, Traditional Game*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan tiga aspek kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 06 Liang Pinoh Utara dalam permainan tradisional dan mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran siswa setelah diterapkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan tradisional. Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan menggunakan model siklus. Tiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun jumlah siswa kelas V SD Negeri Nomor 06 Liang Pinoh Utara 19 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan tradisional dapat meningkatkan tiga kebugaran jasmani siswa.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Permainan Tradisional

Salah satu masalah penting selama peneliti mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani (penjaskes) di SDN 06 Liang Pinoh Utara adalah kondisi fisik siswa yang kurang bugar bahkan tidak bugar. Padahal memiliki tubuh yang bugar bagi siswa adalah sangat penting, karena agar siswa bisa mengikuti pelajaran dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran, ia tidak hanya perlu sehat, namun harus juga bugar.

Sehat adalah bebas dari penyakit. Sehat dengan arti bebas dari penyakit belum tentu menjamin kemampuan anak untuk mampu bertahan dalam mengikuti pelajaran, berfikir, dan merespon terhadap pelajaran yang diterima di kelas atau pada saat belajar. Bugar berarti fungsi jantung-paru berkembang dengan baik sehingga aliran darah ke

seluruh tubuh termasuk ke otak lancar, sehingga menjamin oksigenasi otak dan mengurangi rasa kantuk serta menambah daya konsentrasi. Selain itu, dengan kebugaran yang baik maka sistem perototan menjadi mampu bertahan duduk mendengarkan dan mengikuti pelajaran serta masih mempunyai tenaga untuk berlari dan beraktivitas yang lain pada saat istirahat. Aktivitas pada saat istirahat di kelas, dan pada pembelajaran penjaskes merangsang tumbuh kembang anak terutama perkembangan fisik.

Dari deskripsi di atas, masalah utama yang dihadapi siswa-siswi dan para guru di SDN 06 Liang adalah bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswi, sehingga dengan memiliki tubuh bugar akan berdampak pula pada meningkatnya prestasi

siswa-siswi dan prestasi sekolah. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dalam penelitian ini mencoba menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran jasmani. Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan tradisional dapat meningkatkan tiga aspek kebugaran jasmani dan mengetahui seberapa besar peningkatan tingkat tiga aspek kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dalam permainan tradisional.

Mengenai definisi kebugaran jasmani, ada beberapa ahli memberikan definisinya masing-masing. Menurut Karpovich (dalam Sudarno, 1992:9) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak (*"Presiden Council of Physical Fitness and Sport, Physical Fitness Research Desert, series, No.1 Washington DC 1071"* (Ananto, 2000:25).

Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik / memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti (Sudarno, 1992:9).

Kebugaran jasmani adalah kondisi kebugaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidup manusia (Depdiknas, 1995:1).

Definisi yang dirumuskan dari hasil Seminar Kebugaran Jasmani Nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda pada tanggal 16-20 Maret 1971 di Jakarta, memaparkan

bahwa *physical fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Jadi kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif. Atau dapat diartikan kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan tanpa merasa lelah yang berlebihan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan yang bertujuan untuk mendorong minat siswa dalam pembelajaran penjasokes dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat dilihat atau diamati.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 06 Liang Kecamatan Pinoh Utara yang terdiri dari 19 siswa dengan komposisi perempuan 9 orang dan laki-laki 10 orang. Sedangkan yang menjadi objek adalah tiga aspek kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang akan ditingkatkan melalui permainan tradisional.

Penelitian ini terdiri atas 3 siklus, tiap siklus terdiri atas 4 tahap, 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam permainan tradisional dan membuat rencana pembelajaran, serta membuat instrumen yang digunakan dalam siklus penelitian tindakan kelas. Pada tahap pelaksanaan di, peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran yang meliputi kegiatan awal, inti, dan penutup. Di kegiatan inti, dilaksanakan permainan tradisional. Pada tahap observasi, peneliti melakukan observasi dan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observasi dan evaluasi yang dilakukan terutama yaitu mengenai kebugaran siswa dalam proses mengikuti pembelajaran. Pada tahap refleksi, hasil yang diperoleh pada tahap observasi dan evaluasi

dikumpulkan dan dianalisis. Dari hasil tersebut, peneliti mengkoreksi diri dengan melihat data hasil observasi dan evaluasi apakah kegiatan yang telah dilakukan sudah meningkatkan keaktifan dan kebugaran siswa dalam proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kebugaran. Teknik ini dilakukan untuk menganalisis data yang berasal dari hasil observasi dan evaluasi yang berfungsi untuk mengukur seberapa jauh persentasi keberhasilan peningkatan kebugaran siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjaskes melalui pendekatan bermain. Sedangkan instrumen dalam penelitian ini adalah lembar tes kebugaran.

Kriteria keberhasilan dapat dilihat dari hasil siklus yakni apabila 60-100% siswa dapat mencapai tingkat kebugaran dengan kategori di atas “sedang”, maka ditafsirkan tingkat kebugaran siswa pada kelas tersebut terjadi peningkatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan dalam tahapan yang berupa siklus-siklus pembelajaran yang dilakukan dalam proses pembelajaran di lapangan. Sebelum dilaksanakan siklus I, peneliti mengadakan *pretest* terlebih dahulu. Dari hasil *pretest* dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran yang dicapai hanya “sedang” yaitu sebanyak 6 siswa, “kurang” sebanyak 12 siswa, dan “kurang sekali” sebanyak 1 siswa. Dari data ini menunjukkan hanya 31,28 % siswa yang memiliki tubuh bugar, itu pun hanya mencapai tingkat “sedang”.

#### Siklus I

Siklus pertama terdiri dari empat tahap, yakni perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang disampaikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan bermain, membuat rencana pembelajaran dengan pendekatan permainan tradisional, dan membuat instrumen penelitian.

Tahap pelaksanaan pada siklus I terdiri atas pelaksanaan tes kekuatan otot perut, pelaksanaan tes

kelincahan, dan pelaksanaan tes kekuatan. Tiap tahap pelaksanaan terdiri atas tiga kegiatan pembelajaran, 1) pendahuluan atau kegiatan awal, 2) kegiatan inti, dan 3) penutup atau kegiatan akhir.

Pada pelaksanaan tes kekuatan otot perut, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “terowongan berantai”. Permainan ini berguna untuk melatih pergerakan otot perut karena di dalam permainan ini ada gerakan seperti *sit-up* saat memindahkan bola lewat terowongan. Pada pelaksanaan tes kelincahan, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “menjala ikan”. Permainan ini berguna untuk melatih gerakan cepat mengubah arah serta melatih kerjasama dan sportifitas siswa. Pada pelaksanaan tes kecepatan, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “kucing dan tikus dalam terowongan”. Permainan ini melatih kecepatan lari. Selain itu juga menanamkan nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran pada siswa, karena di dalam permainan ini dibutuhkan nilai-nilai tersebut, sehingga tujuan dari permainan ini dapat tercapai.

Hasil observasi dan evaluasi pada siklus I diketahui bahwa tingkat kebugaran yang dicapai yaitu “baik” sebanyak 1 siswa, “sedang” sebanyak 16 siswa, dan “kurang” sebanyak 2 siswa. Dari data ini menunjukkan ada peningkatan tingkat kebugaran siswa setelah diterapkan pembelajaran penjaskes dengan pendekatan bermain pada siklus I, yaitu dari 31,28 % menjadi 89,47 % siswa yang memiliki tubuh bugar, dengan kategori “baik” sebesar 5,26 % dan kategori “sedang” sebesar 84,21 %.

Hasil observasi siklus I, aktivitas guru dalam proses belajar mengajar masih tergolong rendah dengan perolehan 89,47 %, dan dari 89,49% hanya 5,26 % yang mencapai tingkat kebugaran dengan kriteria “baik”. Hal ini terjadi karena guru kurang penjelasan tentang bagaimana melakukan gerakan-gerakan yang berkaitan dengan fisik, terutama untuk kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot perut.

Berdasarkan hasil observasi, refleksi siklus I adalah guru mengalami kesulitan menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat yang tinggi pada siswa. Siswa yang terlibat aktif hanya siswa yang bersemangat tinggi. Sedangkan siswa yang rasa

percaya dirinya kurang, terlihat bingung dan malas-malasan pada saat melakukan gerakan kebugaran. Atas dasar hasil tingkat kebugaran siswa belum mencapai 60% pada tingkat di atas “sedang”, maka pembelajaran pada siklus I dikatakan belum berhasil. Oleh karena itu, pembelajaran akan dilanjutkan pada siklus ke II dengan pola pembelajaran dan materi yang sama. Pada siklus II akan tetap melanjutkan penelitian pada siklus I. Akan tetapi pembelajaran siklus II harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut 1) guru harus memberikan pola permainan yang berbeda, 2) guru harus mampu menumbuhkan rasa percaya diri, 3) guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang penuh semangat, 4) guru harus memicu siswa untuk melakukan gerakan kebugaran, dan 5) guru harus mengefisienkan waktu pembelajaran.

#### Siklus II

Berdasarkan refleksi tindakan pada siklus I, maka pembelajaran dilanjutkan pada siklus II. Saran-saran yang diberikan pada refleksi tindakan siklus I digunakan dalam perbaikan rencana pembelajaran siklus II.

Tahap pelaksanaan pada siklus II sama dengan siklus I, yaitu terdiri atas pelaksanaan tes kekuatan otot perut, pelaksanaan tes kelincahan, dan pelaksanaan tes kekuatan. Tiap tahap pelaksanaan terdiri atas tiga kegiatan pembelajaran, 1) pendahuluan atau kegiatan awal, 2) kegiatan inti, dan 3) penutup atau kegiatan akhir.

Pada pelaksanaan tes kekuatan otot perut, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “gobag bundar bersilang”. Permainan ini berguna untuk melatih kekuatan fisik serta ketangkasan. Pada pelaksanaan tes kelincahan, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “Burung Elang dan Anak Ayam”. Permainan ini berguna untuk melatih pergerakan kelincahan karena dalam permainan ini siswa dituntut harus lincah dalam mengubah arah. Selain itu permainan ini juga melatih kejujuran, kerjasama, dan sportifitas siswa. Pada pelaksanaan tes kecepatan, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran

adalah permainan “lari bersambung dengan rintangan”. Permainan ini melatih kecepatan lari dengan rintangan. Melalui permainan ini, diasumsikan bahwa jika siswa sudah mampu lari cepat dengan rintangan, maka tentunya dia akan lebih mampu lari cepat tanpa rintangan.

Hasil observasi dan evaluasi pada siklus II dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran yang dicapai yaitu kriteria “baik” sebanyak 4 siswa, “sedang” sebanyak 13 siswa, dan “kurang” sebanyak 2 siswa. Dari data ini menunjukkan ada peningkatan tingkat kebugaran siswa setelah dilakukan pembelajaran penjaskes dengan pendekatan bermain pada siklus II, yaitu yang mencapai tingkat kebugaran dengan kriteria baik meningkat dari 2 siswa menjadi 4 siswa. Jika dilihat persentasenya tingkat kebugaran siswa pada siklus I dan siklus II sama yaitu 89,47 %, tetapi terjadi peningkatan pada kriteria “baik” yaitu dari 5,26 % menjadi 21,05 %.

Hasil observasi siklus II, aktivitas mengajar guru meningkat, ini dapat dilihat dari tingkat kebugaran siswa pada kriteria “baik” mengalami peningkatan dari 5,26% menjadi 21,05%. Hal ini terjadi karena guru selalu memotivasi siswa agar selalu bersemangat melakukan gerakan yang berkaitan dengan fisik, terutama untuk kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot perut. Hasil evaluasi siklus II kemampuan siswa dalam melakukan gerakan sudah maksimal.

Berdasarkan hasil observasi, refleksi pada siklus II adalah guru mengalami kesulitan menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat yang tinggi. Siswa yang terlibat aktif hanya siswa yang bersemangat tinggi. Sedangkan siswa yang rasa percaya dirinya kurang, terlihat bingung dan malas-malasan pada saat melakukan gerakan kebugaran. Berdasarkan tingkat kebugaran siswa belum mencapai 60% pada tingkat di atas “sedang”, maka pembelajaran pada siklus II dikatakan belum berhasil. Oleh karena itu, pembelajaran akan dilanjutkan pada siklus III dengan pola pembelajaran dan materi yang sama, hanya menggunakan permainan tradisional yang berbeda. Pada siklus III akan tetap melanjutkan penelitian pada siklus II. Namun, pembelajaran siklus III harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut, 1) guru harus memberikan pola permainan yang berbeda, 2) guru

harus mampu menumbuhkan rasa percaya diri, 3) guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang penuh semangat, 4) guru harus memicu kepada siswa untuk melakukan gerakan kebugaran, dan 5) guru harus mengefisienkan waktu pembelajaran.

### Siklus III

Berdasarkan refleksi tindakan pada siklus II, maka pembelajaran dilanjutkan pada siklus III. Saran-saran yang diberikan pada refleksi tindakan siklus II digunakan dalam perbaikan rencana pembelajaran siklus III. Untuk perencanaan tindakan siklus III, peneliti menggunakan langkah-langkah yang sama dengan langkah-langkah pada siklus I, II, dan yang membedakannya hanya pada jenis permainan.

Tahap pelaksanaan pada siklus III sama dengan siklus I dan II, yaitu terdiri atas pelaksanaan tes kekuatan otot perut, pelaksanaan tes kelincahan, dan pelaksanaan tes kekuatan. Tiap tahap pelaksanaan terdiri atas tiga kegiatan pembelajaran, 1) pendahuluan atau kegiatan awal, 2) kegiatan inti, dan 3) penutup atau kegiatan akhir.

Pada pelaksanaan tes kekuatan otot perut, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “Melempar Gada atau Balok Berdiri”. Permainan ini berguna untuk melatih kekuatan otot bahu dan punggung guna untuk melakukan gerakan *sit-up*. Pada pelaksanaan tes kelincahan, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “memindahkan balok”. Permainan ini berguna untuk melatih kelincahan siswa karena dalam permainan ini siswa dilatih gerakan mengubah arah lari. Pada pelaksanaan tes kecepatan, permainan tradisional yang dilaksanakan dalam pembelajaran adalah permainan “Bola Bersambung dalam Lingkaran”. Permainan ini berguna untuk melatih kecepatan lari. Selain itu, permainan ini juga melatih nilai-nilai sportifitas, kerjasama, dan kejujuran siswa.

Hasil observasi dan evaluasi dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran yang dicapai yaitu kriteria “baik sekali” sebanyak 3 siswa, “baik” sebanyak 9 siswa, dan “sedang” sebanyak 7 siswa. Dari data ini menunjukkan terjadi peningkatan tingkat kebugaran siswa yang signifikan setelah dilakukan

pembelajaran penjaskes dengan pendekatan bermain pada siklus III, yaitu dari 89,47 % pada siklus II meningkat menjadi 100% pada siklus III. Jika dipersentasekan yang mencapai kriteria kebugaran “sedang” sebesar 36,84%, kriteria kebugaran “baik” sebesar 47,37%, dan kriteria kebugaran “baik sekali” sebesar 15,79%.

Hasil observasi siklus III aktivitas guru dalam proses belajar mengajar sudah sangat meningkat, yakni terjadi peningkatan dari 89,47% pada siklus kedua, kemudian naik 100% pada siklus ketiga. Pada siklus kedua 21,05% siswa mencapai tingkat kebugaran di atas kriteria “sedang”, naik pada siklus ketiga yaitu 63,16% siswa mencapai tingkat kebugaran di atas sedang. Hal ini terjadi karena guru selalu memotivasi siswa agar selalu bersemangat melakukan gerakan yang berkaitan dengan fisik, terutama untuk kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot perut.

Hasil evaluasi siklus III kemampuan siswa dalam melakukan gerakan sudah maksimal. Dari siklus I hanya mencapai 5,26 % yang mencapai tingkat kebugaran di atas kriteria “sedang”, siklus II meningkat menjadi 21,05% yang mencapai tingkat kebugaran di atas kriteria “sedang”, dan pada disiklus III ini terjadi peningkatan keseluruhan mencapai 63,26% yang mencapai tingkat kebugaran di atas kriteria “sedang”.

Berdasarkan hasil pengamatan tindakan siklus III telah terjadi peningkatan dalam kebugaran. Berikut beberapa hal penting selama pembelajaran dengan metode bermain, yaitu 1) proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dengan menggunakan metode bermain telah dinilai baik, 2) sebagian besar siswa sudah terbiasa dengan pola pembelajaran belajar sambil bermain, 3) sebagian besar siswa terjadi peningkatan dalam proses pembelajaran kebugaran, 4) sebagian besar siswa sudah dapat memahami arti pentingnya bertubuh bugar, dan 5) telah terjalin komunikasi dan kerjasama yang baik, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan hasil yang baik pula.

## **Verifikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan uraikan di atas dapat diketahui bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kebugaran siswa. Selain itu, hasil pembelajaran menggunakan permainan tradisional adalah sebagai berikut:

1. Siswa berperan aktif, dikarenakan siswa terlalu bersemangat untuk bermain.
2. Pelaksanaan tindakan sesuai dengan rencana tindakan.
3. Secara individual siswa dikatakan tuntas apabila 60 % - 100% siswa tersebut sudah mencapai tingkat kebugaran di atas kriteria “sedang”
4. Terjadi peningkatan kebugaran jasmani pada tiap siklus.

Berdasarkan data penelitian, tingkat aktivitas kebugaran siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I masih rendah karena tingkat kebugaran siswa hanya 89,47%, 5,26% siswa yang “baik” tingkat kebugarannya, 84,21% siswa yang “sedang” tingkat kebugarannya, 10,53% siswa yang masih “kurang” tingkat kebugarannya. Hal tersebut dikarenakan siswa masih belum terbiasa dengan proses belajar sambil bermain, karena proses belajar mengajar berubah dari sebelumnya, kurangnya motivasi dari guru dan kurangnya kesempatan yang diberikan kepada siswa untuk melakukan gerakan aktif. Namun pada pelaksanaan siklus II terjadi peningkatan pada tingkat kebugaran siswa menjadi 89,47%, 21,05% siswa yang “baik” tingkat kebugarannya, 68,42% siswa yang “sedang” tingkat kebugarannya, 10,53% siswa yang masih “kurang” tingkat kebugarannya. Dengan keaktifan siswa yang telah dicapai pada siklus II, maka guru dan siswa bersemangat untuk selalu melakukan aktivitas untuk mengetahui tingkat kebugaran yang lebih lanjut. Proses pelaksanaan penelitian kini berlanjut pada siklus III. Di siklus III ini terjadi peningkatan yang sangat pesat, untuk tingkat kebugaran mencapai 100%. Siswa yang “sangat baik” tingkat kebugarannya mencapai 15,79%, yang “baik” 47,37%, yang kategori “sedang” hanya mencapai 36,84%, dan tidak ada

siswa atau 0% yang masih pada kategori kebugaran “kurang” dan “kurang sekali”.

Dari tiga siklus penelitian yang dilaksanakan, tampak bahwa tingkat kebugaran siswa dari siklus ke siklus semakin meningkat, dikarenakan guru selalu memotivasi dan siswa selalu aktif dan terjalin kerjasama yang baik antara guru dan siswa.

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dari hasil observasi memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan kebugaran siswa, pada siklus I 89,47%, 5,26% siswa yang “baik” tingkat kebugarannya, 84,21% siswa yang “sedang” tingkat kebugarannya, 10,53% siswa yang masih “kurang” tingkat kebugarannya. Pada siklus II menjadi 89,47%, 21,05% siswa yang “baik” tingkat kebugarannya, 68,42% siswa yang “sedang” tingkat kebugarannya, 10,53% siswa yang masih “kurang” tingkat kebugarannya. Pada siklus III ini terjadi peningkatan yang sangat pesat, untuk tingkat kebugaran mencapai 100%. Siswa yang “sangat baik” tingkat kebugarannya mencapai 15,79%, yang “baik” 47,37%, yang kategori “sedang” hanya mencapai 36,84%, dan tidak ada siswa atau 0% yang masih pada kategori kebugaran “kurang” dan “kurang sekali”.

Penguasaan gerakan terhadap materi kebugaran sangat meningkat. Pembelajaran penggunaan model bermain sangat baik diterapkan untuk setiap aktivitas olahraga. Melalui pendekatan bermain siswa membangun rasa percaya diri untuk melakukan aktivitas olahraga. Dengan pembelajaran bermain, pembelajaran olahraga penjaskes jadi sangat menyenangkan. Melalui pembelajaran ini, siswa mengerti akan arti pentingnya tubuh buger bagi mereka guna melakukan aktivitas sepanjang hayat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (online)*. <http://kebugaran.wordpress.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji/>. (Diakses pada tanggal 20 Agustus 2011).
- Subruto, M. 1989. *Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Suyadi. 2006. *Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V SDN 2 Pegulon Kendal Tahun Pelajaran 2004/ 2005*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Trisnowati, 1996. *Mengukur kesegaran Jasmani*. Bandung: Universitas Terbuka.
- Vharis. 2010. *Hakekat Kebugaran Jasmani*. Bandung: Universitas Terbuka.