

PENERAPAN OLAHRAGA REKREASI DALAM MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP SISWA KELAS X TIK SMK NEGERI 1 BELIMBING

Aperoniska¹, M.rifa'at Hamdy², Muhtar³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2014

²Dosen Universitas tanjung Pura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Abstrak: Tujuan Penelitian ini ialah untuk meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswa kelas X SMK Negeri 1 Belimbing dengan penerapan olahraga rekreasi. Metode penelitian yang di gunakan adalah Olah raga Rekreasi guna meningkatkan kesegaran jasmani ialah menggunakan Penelitian Tindakan Kelas di SMK Negeri 1 Belimbing pada kelas X TIK dengan jumlah siswa 23 orang dan di ikuti 16 siswa yang hadir. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata pada siklus I adalah 62,5 dan pada siklus II adalah 90, dan telah mencapai kreteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Kesimpulan hasil penelitian ini antara lain: (1) Dengan demikian Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, (2) Terjadi peningkatkan pada siklus I dan II, (3) Telah tercapainya hasil dengan criteria keberhasilan sebagai mana telah di tentukan.

Kata Kunci : Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Pendidikan Rekreasi adalah suatu program pendidikan non-formal yang menyediakan kesempatan bagi setiap individu untuk mengembangkan keterampilan jasmani, sikap sosial, mental kebiasaan dan penghayatan (*psiko-sosial*) dan keterampilan intelektual (*kognitif*) secara harmonis dan proporsional yang pada gilirannya nanti akan membentuk kepribadian serta tingkah laku seseorang. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung dilapangan melalui kegiatan-kegiatan seperti pendidikan di alam terbuka (*out*

door education/school), misalnya study tour, perjalanan lapangan, dan pendidikan petualangan di alam terbuka (*outdoor adventureseducation*) serta kegiatan-kegiatan lainnya, seperti olahraga rekreatif, aktivitas permainan termasuk permainan tradisional dan kesenian, jenis-jenis aktivitas jasmani yang lainnya.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri I Belimbing pada kelas X, pada kelas ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan kelas lainnya dalam pembelajaran

pendidikan jasmani siswa menginginkan pembelajaran yang instan tanpa ingin tahu tentang peraturan dan teknik dasar sehingga kondisi ini bisa membuat proses kegiatan belajar mengajar tidak efektif, sehingga materi yang disampaikan belum bisa diserap oleh sebagian siswa. Untuk mempermudah tujuan pembelajaran maka harus di terapkannya sebuah metode yang untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, di tambah lagi sarana dan prasarana yang kurang mendukung untuk melakukan pembelajaran Olahraga di sekolah.

Meskipun demikian dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswa maka penulis menentukan judul penelitian, yaitu: Penerapan Olahraga Rekreasi dalam proses pembelajaran untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani terhadap Siswa kelas X SMK Negeri 1 Belimbing.

Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya

dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan *kesegaran jasmani* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Suratman (1975) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi

kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut: (a) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar. (b) Golongan kedua berdasarkan keadaan Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran

jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran. (c) Golongan ketiga berdasarkan umur Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Agus Mukholid, M.Pd, 2004 : 3).

Metode penelitian

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas X TIK SMK Negeri I belimbing.

Penelitian Tindakan Kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan penerapan Olahraga Rekreasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau. Subjek pada penelitian

ini adalah Siswa kelas X yang berjumlah 5 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan pada TIK SMK Negeri 1 belimbing. Objek dalam penelitian ini adalah SMK Negeri 1 belimbing pada kelas X TIK.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah menggunakan angket ini dilakukan langsung selama penelitian berada di tempat penelitian Test dipergunakan untuk mendapatkan hasil tentang belajar siswa. (a) untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa melalui olahraga rekreasi. Teknik analisis data dilakukan dan hasil yang akan di capai dari hasil penelitian ini adalah (a) Data tentang proses pembelajaran diambil melalui observasi dan catatan pada saat melakukan dilapangan. Alat-alat yang digunakan adalah lembar pengamatan (*daftar checklist*) RPP dan sejenisnya. Data yang dikumpulkan juga berperan sebagai peneliti adalah kualitatif. Oleh sebab itu, data yang akan dianalisis secara kuantitatif deskriptif. (b) Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari hasil siklus yakni apabila mencapai 65 – 100 maka ditafsirkan siswa sangat ingin melakukan kegiatan *Hiking* guna meningkatkan kesegaran jasmani.

Siklus I dan siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan

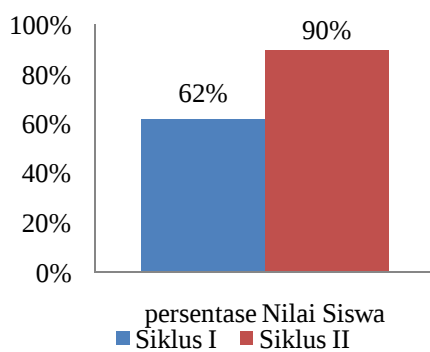
alokasi waktu 2 x 45 (90 menit) siklus ini terdiri dari tahap: (a) Dengan nilai rata-rata pada siklus I adalah 62,5 dan pada siklus II adalah 90. Dengan demikian Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. (b) Dengan melihat hasil dari siklus I dan siklus II terjadi peningkatan dengan persentase pada siklus I adalah 62% dan pada siklus II adalah 90% . Dengan demikian kesegaran jasmani siswa kelas X meningkat dan memenuhi kriteria keberhasilan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, materi *Hiking* pada tindakan siklus I dapat dipersentasekan melalui tabel dibawah ini :

Tabel 4.3
Jumlah nilai pada Siklus I, dan siklus II

Tindakan	Persentase (%)
Siklus I	62,5%
Siklus II	90%

Data tersebut diatas menunjukan bahwa terjadi peningkatan melakukan *Hiking* guna meningkatkan kesegaran jasmani dalam penelitian ini terlihat dalam siklus I dan II, dapat lebih jelas terlihat pada grafik berikut ini :



Grafik 1. Persentase Nilai Siswa

Simpulan

Hasil tes pada saat melakukan *Hiking* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Belimbing pada setiap tahapan yaitu pada siklus I dan siklus II dapat mencapai Kriteria keberhasilan dan memberikan kesimpulan sebagai berikut: (a) Dengan nilai rata-rata pada siklus I adalah 62,5 dan pada siklus II adalah 90. Dengan demikian Olahraga Rekreasi dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. (b) Dengan melihat hasil dari siklus I dan siklus II

terjadi peningkatan dengan persentase pada siklus I adalah 62% dan pada siklus II adalah 90% sehingga kesegaran jasmani siswa kelas X meningkat dan memenuhi kriteria keberhasilan.

Daftar pustaka

- Agus S. Suryo Broto. (2001) *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Cece Wijaya dan A. Tabrani Rusyan. (1994). *Kemampuan Dasar Guru Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Roedakarya Offset.
- Darwanto. 2011. Kesegaran Jasmani. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html> (tanggal buka 14 mei 2013)
- Nieman David C, *Kebugaran dan Kesehatan Anda* alih bahasa Syahrastani, M Kes, Universitas Negeri Padang 2004
- Sukintaka. 1992. *Teori bermain Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: ESA Grafika Solo.