

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

ARINDHA ARDHIANSYAH NPM: 11.1.01.09.0075

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2015



Skripsi Oleh:

ARINDHA ARDHIANSYAH NPM: 11.1.01.09.0075

Dengan Judul:

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 22 Agustus 2015

Pembimbing I:

Wasis Himawanto, M.Or

NIDN: 0723128103

Pembimbing II:

Drs. Slamert Junaidi, M.Pd NIDN: 0015066801

Tanda tan



Skripsi Oleh:

ARINDHA ARDHIANSYAH NPM: 11.1.01.09.0075

Dengan Judul:

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal: 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Mengetahui Dekan FKIP

VIDN: 0716046202

Dr. Hi Sri Panca Setyawati, M.Pd.

1. Ketua

: Drs. SETYA ADI SANCCAYA, M.Pd

2. Penguji I

: Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd

3. Penguji II

: WASIS HEMAWANTO, M.Or

111



MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

ARINDHA ARDHIANSYAH

11.1.01.09.0075

FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Wasis Himawanto, M.Or_dan Drs. Slamert Junaidi, M.Pd. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Arindha Ardhiansyah.NPM: 11.1.01.09.0075. "Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Kecil Siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015". Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015.

Di zaman globalisasi sekarang ini kemajuan teknologi mengubah pola bermain anak-anak. Hal ini dibuktikan dengan banyak permainan dengan media elektronik yang menyebabkan anak cenderung kurang bergerak atau pasif. Keadaan ini menyebabkan kurangnya perkembangan fisik. Oleh karena itu, maka peneliti mengangkat permainan kecil dengan aktivitas gerak yang banyak untuk mengembalikan anak pada permainan yang dapat membantu perkembangan fisiknya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah dengan pola *design one group pretest- posttest*. Variabel dalam penelitian ini ada 2, yaitu variabel bebas adalah pendekatan Permainan kecil dan Variabel terikatnya adalah tingkat kesegaran jasmani. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *random sample*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 siswa. Instrument penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis *statistik deskriptif persentase*.

Dari hasil penelitia tingkat kesegaran jasmani diperoleh data 11 siswa (26,19%) temasuk dalam kategori kurang, sebanyak 21 siswa (50%) dalam kategori sedang dan sebagian lagi sebanyak 10 siswa (23,81%) temasuk dalam kategori baik.

Kesimpulan berdasar hasil penelitian adalah dengan model pendekatan permainan kecil dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa rata-rata hasilnya sedang, mencapai 50% yaitu sebanyak 21 siswa. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak hendaknya menambah aktivitas gerak dengan berbagai permainan dan salah satunya adalah permainan kecil.

Kata Kunci

Kesegaran jasmani, Pendekatan permainan kecil, SMP Negeri 1 Papar.



I. LATAR BELAKANG

Bermain merupakan alat utama untuk mencapai pertumbuhan anak, sebagai medium anak mencobakan diri bukan saja hanya dalam fantasinya tetapi dilakukan secara nyata (Sofia Hartati, 2005:85)

Bermain merupakan sarana bagai anak-anak untuk belajar mengenal kehidupannya.Pada lingkungan saat bermain, anak-anak mencobakan gagasangagasan mereka, bertanya serta mempertanyakan berbagai persoalan, dan jawaban memperoleh atas persoalanmereka.Melalui persoalan permainan menyusun balok misalnya anak-anak belajar menghubungan ukuran suatu obyek dengan lainnya.Mereka belajar memahami bagaimana balok yang besar menopang balok yang kecil. Mereka belajar konsep bagaimana hal-hal yang lebih besar mampu menopang hal-hal yang lebih kecil.(Monty P.Satiadarma: 2006)

Bermain tidak sekedar bermainmain.Bermain memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan kemampuan emosional, fisik, sosial dan nalar mereka.Melalui interakasinya dengan permainan, seorang anak belajar meningkatkan toleransi mereka terhadap kondisi yang secara potensial menimbulkan frustrasi.Kegagalan membuat sejumlah rangkaian obyek atau mengkonstruksi suatu bentuk tertentu dapat menyebabkan anak mengalamai frustrasi.Dengan mendampingi anak pada saat bermain, pendidik dapat melatih anak untuk belajar bersabar, mengendalikan diri dan tidak cepat putus asa dalam mengkonstruksi sesuatu.Bimbingan yang baik bagi anak mengarahkan anak untuk dapat mengendalikan dirinya kelak di kemudian hari untuk tidak cepat frustrasi dalam menghadapi permasalahan kelak di kemudian hari.

Secara fisik, bermain memberikan peluang bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motoriknya.Permaian seperti dalam olahraga mengembangkan kelenturan, kekuatan serta ketahanan otot pada anak.Permaian kata-kata dengan (mengucapkan kata-kata) merupakan suatu kegiatan melatih otot organ bicara sehingga kelak pengucapan kata-kata menjadi lebih baik.Dalam bermain, anak juga belajar berinteraksi secara sosial, berlatih untuk saling berbagi dengan orang lain, menignkatkan tolerasi sosial, dan belajar berperan aktif untuk memberikan kontribusi sosial bagi kelompoknya. (Monty P.Satiadarma:2006)

Revolusi global yang terjadi hampir mengubah seluruh cara hidup, berkomunikasi, berpikir dan mencapai kesejahteraan hidup manusia, termasuk dalam hal pendidikan. Bila diperhatikan, proses pendidikan baik formal maupun non formal tak bisa lepas dari teknologi.Hampir seluruh tingkat satuan pendidikan yang ada



terus meningkatakan pemanfaatan teknologi sebagai sarana pembelajaran di kelas. Sehingga tak mengherankan bila sejak dini anak-anak sudah tak asing lagi dengan dunia digital, misalkan komputer dan handphone Aktivitas manusia cenderung berkurang dengan adanya perkembangan ilmu dan teknologi.

Dunia bermain yang identik dengan dunia anaktidak luput dari pengaruh revolusi teknologi ini.Anak-anak sekarang hampir tidak mengenal gobak sodor, congklak, ataupun bakiak, yang merupakan beberapa jenis permainan tradisional asli Indonesia. Mereka lebih familiar dengan playstation, nintendo, maupun game-game online.Dengan adanya kemajuan ilmu dan teknologi tersebut anak-anak pada saat ini cenderung memiliki pola bermain yang berubah dari waktu sebelumnya.Keadaan seperti ini dapat dilihat dari perubahan bermain pada anak-anak.Saat ini anak-anak dekat dengan permainan yang menggunakan teknologi. Kebanyakan anak-anak lebih tertarik dengan permainan-permainan pasif manfaatnaya yang hanya untuk perkembangan emosionalnya saja, permainan itu seperti video game, play station, internet dan berbagai macam permainan elektronik yang lain. Permainanpermainan pasif seperti itu tidak dapat meningkatkan perkembangan fisik anak. Berbeda halnya dengan permainan aktif cenderung meningkatkan yang

perkembangan fisik anak, karena didalam permainan tersebut mengutamakan aktifitas fisik, yang bermanfaat bagi peningkatan kesegaran jasmaninya..

Macam-macam permainan yang dilakukan anak untuk perkembangannya sangatlahbanyak jenisnya yaitu permainan aktif dan permainan pasif, salah satu permainan aktif adalah permainan kecil. Permainan kecil merupakan permainan yang telah dimainkan anak-anak dengan berbagai modifikasi peraturan dan modifikasi sarana dan prasarananya. Modifikasi peraturanya ialah permainan itu dilakukan dengan peraturan yang telah disepakati oleh para pemain itu sendiri, kemudian modifikasi sarana dan prasarananya ialah alat yang digunakan dari bahan-bahan yang mudah di dapatkan atau dapat diperoleh ditempat kegiatan itu dilakukan. (Soemitro:1992:30)

Dari berbagai jenis permainan kecil, ragam permainan kecil mengutamakan aktivitas gerak. Permainan tersebut lain,Sepak Bola antara Bergandengan, Main Bola Dengan Tangan, Hitam Hijau, Mencari Teman Sesuai Angka, Satu Kucing Banyak Tikus, Gobak Sodor, Bola Tembak Smash, Dua Orang Pemburu, Petak Benteng, Bintang Pindah (Lintang Ngaleh), Bermain Bola Menyusur Tanah, Elang Mengejar Anak Ayam, dari permainan diberikan jenis yang mengandung unsur gerak yang sangat berguna perkembangan bagi dan



pertumbuhan baik fungsi fisik, mental, dan sosial emosionalnya. Selain itu penerapan permainan kecil dapat memacu kreativitas anak.

Di dalam melakukan permainan, anakanak akan bergerak lari-lari, lompat dan lari, mendorong dan lain-lainnya. Gerakangerakan ini akan mempengaruhi terhadap peredaran darah dan pernapasan. Peredaran darah akan dipercepat yang berarti kerja jantung menjadi tambah dan frekuensinya makin cepat. Pernapasan akan menjadi lebih dalam di samping juga menjadi lebih cepat (Soemitro, 1992:6). Dengan keadaan seperti itu. permainan-permainan kecil akan membantu meningkatkan kesegaran jasmani anak.

Dengan adanya kemajuan ilmu dan teknologi yang sangat pesat telah mengubah cara bermain anak-anak dimasa sekarang. Fenomena tersebut juga terjadi di Kediri, yang kehidupan anak-anaknya tidak lepas dari permainan modern, mereka sudah melupakan permainan yang bermanfaat bagi perkembangan jasmaninya, seperti permainan kecil. Baik itu di lingkungan masyarakat atau di lingkungan sekolah di di Kediri. anak-anak daerah tersebutkebanyakan menyukai permainan instan dan permainan online yang ada didalam koputer, Permainan-permainan tersebut lebih melatih otak dan menjadikan mereka pasif, sementara fisik, mental serta kepribadian sedikit mereka

terpinggirkan.Dibanding dengan permainan kecil yang tujuan utamnya adalah untuk perkembangan fisik dan peningkatan kesegaran jasmani.

SMP Negeri 1 Papar adalah salah satu sekolah negeri tingkat atas yang ada di Kediri, yang memiliki siswa dengan karakteristik dan kemampuan yang sama dengan siswa-siswa sekolah lain. Pada usia seperti ini anak cenderung masih suka bermain. Siswa SMP Negeri 1 Papar kebanyakan sudah tidak mengenal dan melakukan permainan kecil, mereka lebih suka dengan permainan yang instan.

Karena kesegaran jasmani anak sangat penting untuk perkembangan fisiknya, dan untuk mengenalkan permainan-permainan kecil maka penelitain ini berjudul "Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Permainan Kecil Siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015".

II. METODE

Dalam memilih metode yang digunakan diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil tujuan yang diharapkan. Agar diperoleh tujuan yang diharapkan maka pengguna metode penelitian harus tepat, mengarah pada tujuan penelitian dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah atau aturan yang berlaku.



Banyak metode yang digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai.

Sedangkan yang dimaksud metode dalam penelitian ini adalah cara kerja yang disesuaikan dengan obyek studi ilmu-ilmu yang bersangkutan. Dalam hal ini adalah ilmu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan menerapkan metode bermain.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan sampel yaitu metode permainan pada kecil.Dalam kata arti luas. yang bereksperimen adalah mengadakan percobaan untuk melihat suatu hasil.Tujuan adalah eksperimen bukanlah pada pengumpulan data dan deskripsi data, melainkan pada penemuan faktor-faktor penyebab dan faktor-faktor akibat.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu meneliti tentang kontribusi metode bermain terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan pola design one group pretest- posttest, dalam desain ini, kepada unit percobaan dikenakan perlakuan dengan dua kali percobaan. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan, dan pengukuran kedua

dilaksanakan sesudah perlakuan dilaksanakan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis 1 dan 2 dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian bahwa pendekatan permainan kecil dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa SMP Negeri 1 Papar dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani.
- Tingkat kesegaran jasmani siswa
 SMP Negeri 1 Papar rata-rata hasilnya sedang, mencapai 50% yaitu sebanyak 21 siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Asmira Sutarta. 1992. *Ilmu Gizi*. Jakrta : Depdikbud

Dangsina Moeloek Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI

Depdiknas. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Usia 13- 15 Tahun. . Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.

Djamarah, S.B. dan Aswan, Z. 2002. Strategi Belajar Mengajar (Ed.



Revisi). Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.

Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:
Akademika Presindo

Lutan Rusli dan Sumardianto. 2000. Filsafat Olahraga. Depdiknas.

Muammar. 2009. Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dengan Pendekatan Bermain pada kelas VIII SMP Negeri 3 Randudongkal Kabupaten Pemalang. Skripsi. Semarang. FIK. Unnes.

Mulyasa. 2008. Implementasi KTSP Kemandirian Guru Dan Kepala Sekolah. Jakarta: Bumi Aksara.

Mohammad Ali. 1997. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: IKIP
Bandung

Monty P.Satiadarma. 2006. Fungsi Terapeutik Bermain Bagi Anak Usia Sekolah.

http://www.e-dukasi.net/artikel/index.php?id=2
7
(accesed 17/07/10)

Pontjopoetro, Soetoto, dkk. 2003.

Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.

R. Radioputo. 1978. *Kinesiologi Dan Body Mekanik*. Jakarta: Depdikbud.

Rima Febrianti. 2010. Kontribusi Metode
Bermain Terhadap Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa SMP
PGRI Petanahan Kabupaten
Kebumen Tahun 2009. Skripsi.
Semarang. FIK. Unnes.

Sadoso Sumarjuno. 1996. *Kesehatan Dalam Olah Raga*. Jakrta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Suherman Adang. 2000. Dasar - Dasar Penjaskes. Depdikbud.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud

_____ 1992. Teori Bermain untuk D2 PGSD. Jakarta: Depdikbud

Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud, Dikti

Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan Pada Anak Usia Dini*. Jakrta: Depdiknas

Tim. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Depdiknas.