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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

OLEH :

MOH. BAGUS SULISTIONO

NPM: 11.1.01.09.0304

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MOH. BAGUS SULISTIONO
NPM : 11.1.01.09.0304

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 : 14 Juli 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0015066801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MOH. BAGUS SULISTIONO
NPM : 11.1.01.09.0304

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 : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

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

MOH. BAGUS SULISTIONO
11.1.01.09.0304
FKIP - PENJASKESREK
Eno.racerkidz@gmail.com
Drs.Sugito, M.Pd dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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

I. Latar Belakang Masalah

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 lingkungan kehidupannya.Pada saat bermain, anak-anak mencobakan

gagasan-gagasan mereka, bertanya serta mempertanyakan berbagai persoalan, dan memperoleh jawaban atas persoalan-persoalan mereka.Melalui 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 1yang lebih kecil.(Monty P.Satiadarma:2006)

Bermain tidak sekedar bermain-main.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 dapat menimbulkan frustrasi.Kegagalan membuat rangkaian sejumlah 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 dengan kata-kata (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)

Di dalam melakukan permainan, anak-anak akan bergerak lari-lari, lompat dan lari, mendorong dan lain-lainnya. Gerakan-gerakan 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 Kediri, anak-anak di 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 mereka sedikit 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. Metodologi Penelitian

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 penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan pada sampel yaitu metode permainan kecil.Dalam arti kata yang luas, bereksperimen adalah mengadakan percobaan untuk melihat

suatu hasil.Tujuan eksperimen adalah 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

- **Deskripsi Data Penelitian *Pre Test***

Berdasar hasil *pre test* tingkat kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan pendekatan bermain diproleh bahwa sebanyak 1 siswa (2,38%) temasuk dalam kategori kurang sekali, sebanyak 25 siswa (59,50%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 11 siswa (28,60%) termasuk dalam kategori sedang, dan sebagian lagi sebanyak 4 siswa (9,52%) temasuk dalam kategori baik. Secara keseluruhan hasil dari *pre test* tingkat kesegaran jasmani 59,50% siswa rata-rata termasuk dalam kategori kurang.

- **Deskripsi Data Penelitian *Post Test***

Berdasar hasil *post test* tingkat kesegaran jasmani sesudah diberikan perlakuan pendekatan bermain diproleh bahwa sebanyak 11 siswa (26,19%) temasuk dalam kategori kurang, sebanyak 21 siswa (50%), dan sebagian lagi sebanyak 10 siswa (23,81%) temasuk dalam kategori baik. Secara keseluruhan hasil dari *post test* tingkat kesegaran jasmani 50% siswa rata-rata termasuk dalam kategori baik.

Simpulan

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.
2. 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=27(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.