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 :

SUYONO
NPM : 11.1.01.09.0651

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SUYONO
NPM : 11.1.01.09.0651

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 Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SUYONO
NPM : 11.1.01.09.0651

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 : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, 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

SUYONO
NPM : 11.1.01.09.0651

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito,M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, 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

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 yang 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)

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,ninte*ndo, 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 yang manfaatnaya hanya untuk perkembangan emosionalnya saja, permainan itu seperti video game, *play station*, internet dan berbagai macam permainan elektronik yang lain. Permainan-permainan pasif seperti itu tidak dapat meningkatkan perkembangan fisik anak.Berbeda halnya dengan permainan aktif yang cenderung meningkatkan 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, banyak ragam permainan kecil yang mengutamakan aktivitas gerak. Permainan tersebut antara lain,Sepak Bola 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 jenis permainan yang diberikan mengandung unsur gerak yang sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan baik fungsi fisik, mental, dan sosial emosionalnya. Selain itu penerapan permainan kecil dapat memacu kreativitas anak.

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. METODE

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Totalitas semua ini yamg mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran

kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya dinamakan populasi (Sudjana, 2002:6).

Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Papar. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *random sample* atau Sempel acak yaitu teknik sampling ini diberi nama demikian karena didalam pengambilan sampelnya, peneliti "mencampur"subjek-subjek didalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. (Suharsimi Arikunto, 2006:134), maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 siswa.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesegaran jasmani adalah kemempuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti (Sudarno, 1992:23). Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani bagi siswa, maka semakin tinggi pula kemampuaannya untuk aktivitas fisik serta dapat meningkatkan kemampuan belajarnya. Sebagai guru Penjasorkes kita memiliki kewajiban untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kondisi sedang sebanyak 50% (21 siswa), hal ini kemampuan yang terjadi dipengaruhi oleh faktor lain yang ada. Berdasarkan pendapat Dangsina Moeloek dalam bukunya "Kesehatan dan Olahraga" yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang tertuang dalam lima faktor, yaitu :

1) Faktor Makanan dan Gizi
2) Faktor Tidur dan Istirahat
3) Faktor Kebiasaan Hidup sehat
4) Faktor Latihan dan Olahraga
5) Faktor Lingkungan

4.2.1 Faktor Makanan dan Gizi

Dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh harus cukup dengan makan makanan yang bergizi, yang mengandung unsur-unsur protein, lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin dan air. Pada umumnya siswa SMP Negeri 1 Papar pola makannya cukup teratur. Hal ini terlihat dengan tingkat kesegaran jasmaninya yang cukup baik, hal ini disebabkan karena mayoritas masyarakatnya adalah masyarakat ekonomi yang cukup yang bermata pencaharian pedagang dan sebagian adalah petani. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata tingkat kesegaran jasmaninya sedang yaitu 50% (21 siswa).

4.2.2 Faktor Tidur dan Istirahat

Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur, sebab dengan istirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang, hal ini dimungkinkan dengan keserasian antara faktor kerja, tidur dan rekreasi yang berfungsi untuk proses pengaturan kembali tenaga yang telah dipergunakan sehingga tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga dan baik.

Siswa SMP Negeri 1 Papar pada umumnya waktu tidur dan istirahat cukup teratur, hal ini disebabkan perhatian orang tua terhadap anaknya sudah baik denagn cara setelah pulang sekolah anak disuruh makan lalu istirahat atau tidur, kondisi kesegaran jasmani siswa cukup baik.

4.2.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Sudah tentu apabila seseorang menginginkan kesegaran jasmaninya tetap terjaga maka ia harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari meliputi:

a. Makan makanan yang bersih dan mengandung gizi (empat sehat lima sempurna).
b. Selalu menjaga kebersihan pribadi, mandi, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kuku dan pakaian.

Dalam hal ini siswa SMP Negeri 1 Papar, mereka juga mengerti akan pola kebiasaan hidup sehat, sehingga mereka berusaha untuk dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya.

4.2.4 Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani seseorang. Karena dengan latihan dan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Kondisi siswa bila diamati akhir-akhir ini mereka sering menggunakan waktu untuk kegiatan latihan dan olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran kesegaran jasmani. Mereka lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat aktif yaitu kegiatan yang menggunakan aktifitas atau gerak tubuh, mayoritas siswa selalu aktif dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan permainan kecil yang di berikan, selain itu tujuan dan kelebihan masing-masing permainan kecil seperti daya tahan otot, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan dapat tecapai secara maksimal.

Setelah diamati dan diteliti ternyata anak yang termasuk kategori baik 23,81% (10 siswa) disetiap harinya mereka aktif melakukan latihan dan olahraga baik disekolah maupun dirumah, sedangkan siswa kategori sedang 50% (21 siswa), aktifitas latihan dan olahraga baik sekolah dan dirumah sedang, dan sebanyak 26,19% (11 siswa) dalam kategori kurang aktifitas latihan dan olahraga kurang,

karena kebanyakan dari mereka kurang suka dengan aktifitas olahraga.

Dengan demikian faktor latihan dengan metode bermain sangat berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Papar pada saat ini adalah faktor latihan dan olahraga yang cukup baik disamping faktor-faktor lain.

4.2.5 Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama yang mencakup lingkungan fisik serta sosial ekonomi mulai pekerjaan, perumahan, daerah tempat tinggal. Dengan lingkungan yang baik diharapkan tingkat kesegaran jasmani seseorang akan lebih baik. Di lingkungan masyarakat maupun lingkungan sekolah kebanyakan masyarakatnya menyukai kegiatan olahraga, selain itu juga peranan latihan dengan permainan kecil sangatlah disukai siswa, sehingga sangat mempengaruhi aktivitas siswa disetiap harinya.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani di atas, faktor latihan dan olahraga yang merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh atau dominan pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Papar karena tanpa latihan dan olahraga tidak mungkin tingkat kesegaran jasmani seseorang dalam kondisi yang baik. Sedangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor pendukung dan motivasi serta kesadaran merupakan kunci utama. Yang utama dibahas dalam pembahasan ini adalah bahwa dengan permainan kecil, kesegaran jasmani anak akan meningkat.

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.