

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 2 TRENGGALEK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Strata 1

Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

DIDIT KUNCORO 11.1.01.09.1149

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI

2016



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

DIDIT KUNCORO

NPM: 11.1.01.09.1149

Judul:

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 2 TRENGGALEK

Skripsi ini disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 15 Februari 2016

Pembimbing I:

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

NIDN, 0015066801

Pembimbing II

Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0004086001



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

DIDIT KUNCORO

NPM: 11.1.01.09.1149

Judul:

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 2 TRENGGALEK

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri

Pada tanggal: 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

2. Penguji I : Reo Prasetiyo Herpandika M. Pd

3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd





MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 2 TRENGGALEK

Didit Kuncoro
11.1.01.09.1149
FKIP - Penjaskerek
Dwi.dhit@gmail.com
Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Didit Kuncoro. 11.1.01.09.1149 (2015). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Kecil Siswa SMP Negeri 2 Trenggalek. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

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)

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 anak tidak 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 hanya untuk yang 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 di dalam permainan tersebut mengutamakan aktifitas fisik, yang bermanfaat bagi peningkatan kesegaran jasmaninya.

Dengan adanya kemajuan ilmu dan teknologi yang sangat pesat telah mengubah cara bermain anak-anak dimasa sekarang. Fenomena tersebut juga terjadi di Kabupaten Trenggalek, 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 kabupaten Trenggalek, anak-anak di daerah tersebut kebanyakan 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 2 Trenggalek adalah salah satu sekolah negeri tingkat atas yang ada di kabupaten Trenggalek, 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 2 Trenggalek 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 2 Trenggalek".

3.4 Instrumen Penelitian

Tingkat kesegaran jasamani dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasnmani sebelum dan sesudah *treatment*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13 – 15 tahun. Dasar pertimbangannya adalah bahwa tolok

ukur tes ini seluruhnya disusun sesuai kondisi anak Indonesia.

Tes kesegaran jasmani ini dilakukan untuk siswa SMP Negeri 2 Trenggalek. Dari tes kesegaran jasmani akan dapat norma tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Untuk siswa SMP Negeri 2
Trenggalek yang digunakan adalah norma
Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia
(TKJI) untuk remaja usia 13- 15 tahun.
Apabila dalam mengikuti tes kesegaran
jasmani besar maka akan dapat kategori
kesegaran jasmani lebih baik. Sebaliknya
apabila jumlah nilai yang didapat kecil maka
didapatkan kategori kesegaran jasmani yang
kurang baik.

Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani untuk anak usia 13-15 tahun adalah sebagai berikut :

- 1. Lari 50 meter
- Gantung Angkat Tubuh (pull up) untuk
 Putra dan Gantung Siku Tekuk untuk
 Putri, 60 detik
- 3. Baring Duduk (sit up), 60 detik
- 4. Loncat Tegak
- 5. Lari 1000 m untuk Putra dan 800 m untuk Putri (Depdiknas:1999:3)

Penilain tes kesegaran jasmani bagi putra dan putri di Sekolah Menengah Pertama yang telah mengikuti Tes



Kesegaran Jasmani Indonesia dimulai dengan menggunakan :

a. Tabel nilai

Tabel nilai digunakan untuk menilai prestasi masing-masing butir tes

b. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia diperlukan norma seperti tertera tabel yang berlaku untuk putra dan putri

Norma penelitian digunakan untuk menentukan klasifikasi atau kategori kesegaran jasmani. Tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia memiliki lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali (Depdiknas, 1999:28). Prestasi yang dicapai oleh siswa setiap butir tes yang diikuti tersebut hasil kasar tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai peseta pelaksanaan tes karena satuan ukuran yang digunakan tes tidak sama, maka perlu dibentuk suatu satuan ukuran, satuan ukuran ini dinamakan nilai. Dengan demikian setiap tes mempunyai nilai tertentu tetapi satuan ukurannya.

Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah nilai kasar atau (prestasi) setiap jenis tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah prestasi setiap tes diubah menjadi nilai. Langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilainilai yang diperoleh dari jenis tes yang harus diikuti oleh setiap peserta tes. Hasil penjumlahkan dari nilai-nilai tersebut merupakan dasar untuk menentukan kategori/klasifikasi tingkat kesegaran jasmani.

Tabel 3.3

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Untuk Remaja umur 13-15 tahun Putra
dan Putri

N O.	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI	
1	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
2	18 – 21	Baik	(B)
3	14 – 17	Sedang	(S)
4	10 – 13	Kurang	(K)
5	5 – 9	Kurang	(KS)
		Sekali	

Uji Validasi dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu *instrumen* (Suharsimi Arikunto 2006 : 168). Suatu *instrument*



yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Tinggi rendahnya validiatas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari variabel yang di gambaran maksud. Instrumen disusun sesuai dengan isi dari keseluruhan masalah yang di teliti . Untuk putra nilai validitasnya adalah.0.950 (Doolittle), sedangkan untuk putri. 0.923 (Aitken).

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat di percaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena *instrument* itu sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178).

Reliabilitas *instrument* menunjukkan suatu pengertian, bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya atau diandalkan untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Untuk putra nilai reliabilitasnya adalah. 0.960 (Doolittle), sedangkan untuk putri.0.804 (Aitken).

3.7 Teknik Analisis data

Analisis data sangat penting artinya dalam suatu penelitian karena dengan analisis data nantinya bias ditarik suatu kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan.

Dalam menganalisa data perlu diadakan suatu cara atau metode yang digunakan untuk menganalisa data yang diperoleh dalam penelitian. Analisa data yang dipergunakan dalam penelitian yaitu analisis statistik deskriptif persentase. yaitu analisis statistik deskriptif persentase dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data pre test dan post test tingkat kesegaran jasmani siswa dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- menghitung skor dari masing-masing tes yang ada dalam Tes Kesegaran Jasmni Indonesia (TKJI) untuk usia
 13-15 tahun
- mengkategorikan tingkat kesegaran jasmani setiap siswa
- 3. menghitung persentase dengan rumus:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$



Keterengan:

DP = deskriptif persentase

n = skor yang diperoleh

N = skor ideal (Mohammad Ali:1997)

II. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil deskripsi ditribusi frekuensi jawaban responden terhadap Identifikasi Hambatan Guru Dalam Peningkatan Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Mennengah Pertama Se-Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Secara keseluruhan hambatan yang dialami oleh para responden, dalam hal ini yang menjadi responden penjasorkes adalah guru di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Papar Kabupaten Kediri masuk dalam kriteria cukup menghambat, hal ini dapat dilihat dari angka prosentase yang mencapai 47,40%.

Identifikasi yang dilakukan sebagai upaya untuk melakukan anilisa tentang hambatan yang diperoleh guru dalam upaya peningkatan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Papar Kabupaten Kediri, di lakukan melalui penilaian beberapa indikator; indikator yang pertama adalah kurang alat praktik, peraga, dan media, indikator yang kedua adalah tidak ada buku sumber (Materi), indikator yang ketiga adalah motivasi siswa kurang, sedangkan indikator yang keempat adalah dukungan adminitrasi yang kurang.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hambatan yang dialami oleh para guru dalam upaya peningkatan proses pembelajaran penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Pertama, kurang alat praktik/peraga dan media yang masuk dalam kategori menghambat, dengan angka prosentase 51,31%. Kedua, Tidak ada buku sumber (materi) yang masuk dalam kategori cukup menghambat, 61,38%. angka prosentase dengan Ketiga, motivasi siswa kurang yang masuk dalam kategori menghambat, dengan angka prosentase 41,38%. Keempat, dukungan adminitrasi yang kurang yang masuk dalam kategori tidak



- menghambat, dengan angka prosentase 42,74%.
- 2. Setelah dilakukan uji Chi Kuadrat terhadap indikator yang digunakan untuk mengetahui hambatan guru penjasorkes dalam upaya peningkatan pembelajaran, adalah : pertama, kurang alat praktik, peraga, dan media yang masuk dalam kategori menghamba. Kedua, Tidak ada buku sumber (materi) yang masuk dalam kategori menghambat. Ketiga, motivasi siswa kurang yang masuk dalam menghambat. kategori Keempat, dukungan adminitrasi yang kurang yang masuk dalam kategori tidak menghambat.

III. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Purnomo S., Husaini Usman. (2004). *Metodologi penelitian sosial*.

 Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Hamalik, Oemar. 2003. *Perencanaan* pengajaran berdasarkan pendekatan sistem. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kartono, Kartini. 1996. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju

- Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Bumi Aksara
- Sudjarwo. 1989. *Beberapa Aspek Pengembangan Sumber Belajar*.

 Jakarta: Mediyatama Sarana Perkasa.
- Sudjud, Aswarni. 1988. *Penelitian* pendidikan. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, Andang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Supranto, J. 1998. *Teknik Sampling untuk Survai & Eksperiment*. Jakarta: Rineka
 Cipta.
 - Suryabrata, Sumadi. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). Bandung: Diperbanyak oleh Citra Umbara.
- Walgito, Bimo. 2002. *Psikologi sosial* (suatu pengantar). Yogyakarta: Andi Offset.