MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SD NEGERI 2 DORANG JEPARA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)
Pada FKIP UNP Kediri

OLEH :

SITI ISMIAS
NPM : 13.1.01.09.0457P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU
REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SITI ISMIAS
NPM : 13.1.01.09.0457P

Judul :

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI
PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA
SD NEGERI 2 DORANG JEPARA

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.	**Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd.**
NIDN : 0004086001	NIDN : 0727078804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SITI ISMIAS
NPM : 13.1.01.09.0457P

Judul :

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI
PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA
SD NEGERI 2 DORANG JEPARA

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

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Sugito, M. Pd. _____
2. Penguji I : Muhammad Yanuar Rizky, M. Pd. _____
3. Penguji II : Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd. _____

Mengetahui,
DEKAN FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati. M. Pd.

iii

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SD NEGERI 2 DORANG JEPARA

SITI ISMIAS
NPM : 13.1.01.09.0457P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Pembimbing II : Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Siti Ismias : "Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Kecil Siswa SD Negeri 2 Dorang Jepara". Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2016.

Kata Kunci : Kesegaran jasmani, Pendekatan permainan kecil, SD Negeri 2 Dorang Jepara

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 penelitian 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.

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. Mereka belajar konsep bagaimana hal-hal yang lebih besar mampu menopang hal-hal yang lebih kecil. (**Monty P.Satiadarma: 2006**)

Secara fisik, bermain memberikan peluang bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motoriknya.Permainan seperti dalam olahraga mengembangkan kelenturan, kekuatan serta ketahanan otot pada anak.Permainan dengan kata-kata (mengucapkan kata-kata) merupakan suatu kegiatan melatih otot organ bicara sehingga kelak pengucapan kata-kata menjadi lebih baik.

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.

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), SD Negeri 2 Dorang Jepara adalah salah satu sekolah negeri tingkat Bawah yang ada di Desa Dorang Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara, yang memiliki siswa dengan karakteristik dan kemampuan yang sama dengan siswa-siswa sekolah lain. Pada usia seperti ini anak cenderung masih suka bermain. Siswa SD Negeri 2 Dorang Jepara 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 SD Negeri 2 Dorang Jepara*".***

II. METODE

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.

1. Jenis dan Desain Penelitian

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.

2. Variabel penelitian

Variabel adalah konsep yang mempunyai variasi nilai.Variabel dapat juga diartikan sebagai pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih.

1) Variabel bebas

   Variabel bebas adalah variabel penyebabDalam penelitian ini, variabel bebas adalah pendekatan permainan kecil.

2) Variabel terikat

   Variabel terikat adalah variabel akibat.Dalam penelitian kali ini tingkat kesegaran jasmani merupakan variabel terikat.

3. Populasi, Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130).Totalitas semua ini yang 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).

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 remajausia 13 – 15 tahun. Dasar pertimbangannya adalah bahwa tolak ukur tes ini seluruhnya disusun sesuai kondisianak Indonesia.

Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani untuk anak usia 7-10 tahun adalah sebagai berikut :

1) Lari 50 meter
2) 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)

5. Uji Validasi dan Reliabilitas

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. *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).

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).Untuk putra nilai reliabilitasnya adalah. 0.960 (Doolittle), sedangkan untuk putri.0.804 (Aitken).

6. Prosedur Penelitian

Sebelum mulai dengan pengumpulan data, perlu diperhatikan beberapa langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi keselahan dalam penelitian.Langkah awal yang harus dilakukan untuk mengumpulkan data adalah dengan merencanakan secara terarah dan sistematik sehingga data yang dikumpulkan benar-benar mewakili seluruh populasi serta pelaksanaannya dapat efekif dan efisien.

1) Tahapan Perencanaan

Pada tahapan ini yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Melakukan observasi awal untuk mengidentifikasikan masalah melalui wawancara denga guru bidang studi, memantau kegiatan belajar mengajar di kelas, dan memberikan angket awal pada siswa.
2. Bersama guru bidang studi berkolaborasi menentukan tindakan pemecahan masalah, yaitu dengan penerapan pendekatan bermain.
3. Membuat program latihan berupa modifkasi permainan atau permainan kecil.
4. Menyiapkan media untuk kelengkapan program permainan.

2) Tahapan Pelaksanaan Tindakan

Penelitian dilakukan di SD Negeri 2 Dorang Jepara.Penelitian dilakukan mulai bulan desember yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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 SD Negeri 2 Dorang Jepara dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Dorang Jepara 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.