

Original Paper

Upaya Meningkatkan Kesehatan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Astar^{1*}

¹ Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Praya, Indonesia

*Corresponding Author:
Astar, Sekolah Menengah
Atas Negeri 1 Praya,
Indonesia.
Email:
astarspd@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesehatan jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani, dan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesehatan jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan 3 (tiga) siklus. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Praya yang berjumlah 36 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesehatan jasmani dengan tes lari 2,4 km yang sering disebut juga Cooper test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani. Selain itu, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Kata kunci: *Kesehatan Jasmani; Pendekatan Bermain; Pendidikan Jasmani*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Herdiana dan Prakoso, 2016). Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga (Alif, 2019). Pendidikan jasmani merupakan media untuk

mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Sesfao, 2018).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup (Alif, 2019). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Sesfao, 2018).

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Fauzi dan Susilo, 2018).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat (Arisandi, 2014). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdodik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Erfan, 2017).

Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum 1994 menjadi kurikulum 2004 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu masing-masing 40 menit, sekarang Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu masing-masing 40 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2004 untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa (Erfan, 2017).

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMA, usia 16-18 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan (Arisandi, 2014). Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2016/2017.

Metode

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Arikunto (2005) PTK merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (2006). Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

B. Setting dan Karakteristik Subyek

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Praya yang berjumlah 36 orang. KELAS X merupakan kelas yang kalau dilihat dari kemampuan akademisnya mereka mempunyai rata-rata yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya mereka juga relatif lebih baik dari kelas yang lain. Namun demikian pada saat diadakan tes tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes lari 2,4 km, ternyata hasilnya justru paling rendah dibandingkan dengan kelas lain.

Disamping hasil tes tingkat kesegaran jasmaninya paling rendah, anak-anak dikelas tersebut pada saat mengikuti kegiatan dalam pembelajaran juga kurang antusias. Bahkan kadang-kadang ada sebagian dari mereka dalam mengikuti pembelajaran sambil membawa rangkuman ataupun catatan, yang kalau tidak ketahuan mereka sembunyi-sembunyi memanfaatkan waktunya untuk membaca. Mereka mengikuti pelajaran pendidikan jasmani hanya sekedar hadir dan nantinya mendapatkan nilai

C. Prosedur Penelitian

Siklus I

Dalam kegiatan siklus yang pertama dilakukan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

1. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan.

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa.

3. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

Siklus II

Pada siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada siklus I, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan di dalam ruangan. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan ataupun dalam ruangan.

Kegiatan pemanasan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan sambil bergerak dan juga sambil bernyanyi. Kemudian dalam kegiatan inti kita berikan contoh-contoh gerakan sambil mereka menirukan dan biarkan mereka mengikuti sambil bernyanyi. Untuk itu kita pilih kaset-kaset yang lirik dan lagunya disukai oleh anak-anak. Setelah itu dibuat kelompok-kelompok, biarkan mereka untuk bermain dan berkreasi menciptakan gerakan-gerakan sesuai dengan ide dan gagasan mereka.

Siklus III

Pada siklus III dicobakan jenis kegiatan aktivitas jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa yaitu atletik pada nomor lempar lembing. Pada kegiatan inipun diberlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Pada saat pemanasan kita gunakan bola tenis dengan jumlah yang cukup. Secara berkelompok ataupun berpasangan biarkan mereka bermain lempar tangkap sambil main kucing-kucingan. Selama kegiatan pemanasan yang penting mereka melakukan gerakan ada unsur lari, lempar tangkap baik itu berpasangan maupun kelompok.

Pada kegiatan inti mereka tidak langsung menggunakan lembing. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tetapi kita arahkan untuk lemparannya sudah

menggunakan teknik lemparan lembing. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain. Kalau sebagian besar teknik lemparan sudah benar kita lombakan untuk melempar lebih jauh. Bagi yang mereka lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik lemparan biasa dengan teknik lemparan lempar lembing baru kita kenalkan dengan lembing yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, tetapi untuk faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan.

Hasil dan Pembahasan

A. Pelaksanaan

Penelitian mulai dilaksanakan pada semester gasal bulan Agustus 2016, penelitian ini dilaksanakan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di KELAS X. Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut 1 kali pertemuan per minggunya yaitu 2 jam pelajaran pada hari Selasa jam ke 1-2, dengan demikian mereka beraktivitas jasmani 1 kali selama satu minggunya di sekolah.

Sebagaimana telah penulis sampaikan di depan, bahwa KELAS X merupakan kelas yang paling rendah dari hasil tes 2,4 km diantara 5 kelas yang ada di sekolah kami. Disamping itu kelas ini juga sebagian dari mereka kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan kelas-kelas yang lainnya. Adapun tempat pelaksanaan kegiatannya ada yang dilaksanakan dilapangan sekolah dan di lapangan sepak bola.

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan beraktivitas jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi,

biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus beraktivitas baik secara berpasangan ataupun berkelompok.

Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan aktivitas jasmani selama jam pelajaran berlangsung.

Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif : melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif : melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination, accuracy.

B. Hasil Penelitian

Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan tes lari 2,4 km yang sering disebut juga Cooper test. Berikut ini adalah tabel tingkat kesegaran jasmani yang diambil dari Cooper test untuk umur 13 - 19 tahun.

No Waktu tempuh Tingkat kesegaran jasmani putra:

1	Kurang dari 09,37	menit	Istimewa
2	8.38 - 09.40	menit	Sangat baik
3	09.41 - 10.48	menit	Baik
4	10.49 - 12.10	menit	Sedang
5	12.10 - 15.30	menit	Kurang
6	Lebih dari 15.31	menit	Sangat kurang

No Waktu tempuh Tingkat kesegaran jasmani putri

1	Kurang dari 11.50 menit	Istimewa
2	11.50 - 14.30 menit	Sangat baik
3	13.30 - 14.30 menit	Baik
4	14.31 - 16.34 menit	Sedang
5	16.35 - 18.30 menit	Kurang
6	Lebih dari 18.31 menit	Sangat kurang

Pelaksanaan tes lari jarak 2,4 km yaitu siswa berdiri dibelakang garis start setelah aba-aba "Ya" siswa lari menempuk jarak 2,4 km secepat mungkin. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh lari jarak sejauh 2,4 km. Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan tabel Cooper test seperti tabel di atas. Hasil tes lari 2,4 km sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain untuk siswa KELAS X adalah sebagai berikut:

- a. Kelompok Putra
 - No Sebelum
 - (Jumlah siswa) Sesudah
 - (Jumlah siswa) Tingkat kesegaran jasmani
 - 1 - - Istimewa
 - 2 - - Sangat baik
 - 3 1 3 Baik
 - 4 3 6 Sedang
 - 5 6 3 Kurang
 - 6 4 2 Sangat kurang
- b. Kelompok Putri
 - No Sebelum
 - (Jumlah siswa) Sesudah
 - (Jumlah siswa) Tingkat kesegaran jasmani
 - 1 - - Istimewa
 - 2 - - Sangat baik
 - 3 - 1 Baik
 - 4 3 6 Sedang
 - 5 6 5 Kurang
 - 6 9 6 Sangat kurang

Dari hasil tersebut di atas, nampak sekali ada perbedaan. Dalam kegiatan sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka

dapat melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga akan lebih meningkat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. 2) Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Daftar Pustaka

- Alif, M.N. (2019) *Belajar Bela Diri*. Sumedang. Upi Sumedang Pres.
- Herdiyana, A. dan Prakoso, G.P.W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap *Fair Play* Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(1).
- Sesfa'o, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*. 5(3).

- Fauzi, A. dan Susilo. (2013). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Swing dalam Rounders Melalui Media Bola Gantung Siswa Kelas V SDN Pejuang Vii Bekasi. *Jurnal Olahraga Rekreasi*. 2(1), 119-124.
- Arisandi, A. (2014). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Cerebral Palsy Kelas V.d Di SLB YPPLB Padang (Deskriptif- Kualitatif). *E-JUPEKhu (Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus)*. 3(3).
- Erfan. M. (2017). Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK*. Universitas Negeri Malang. Tersedia Online. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por>