



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor

Syahril

UPBJJ UT Medan

Corresponding Author: syahril@ecampus.ut.c.id

ABSTRACT

Penelitian ini dilatar belakang oleh permasalahan rendahnya hasil belajar latihan kebugaran jasmani siswa disebabkan terbatasnya sarana dan modifikasi alat yang digunakan oleh guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa menggunakan pendekatan bermain dan modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor. Hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan bahwa dengan penggunaan pendekatan bermain dan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikemukakan bahwa rata-rata hasil belajar pada pra siklus sebesar 56,29, pada siklus I sebesar 69,62 dan pada siklus II sebesar 81,54. Sehingga dapat dikemukakan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dan ketuntasan belajar siswa.

Kata Kunci

Hasil Belajar, Bermain, Modifikasi ALat

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya harus diberikan pada semua tingkat sekolah, mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama sampai dengan Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan maupun perguruan tinggi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa sebagai subjek didik dapat mencapai tujuan pendidikan dengan maksimal, khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat membuat tubuh menjadi sehat, terhindar dari penyakit dan memberikan pengaruh yang baik dalam proses kegiatan belajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil observasi terhadap pelaksanaan pendidikan jasmani di SD Negeri 067774 Medan Johor data ketuntasan hasil belajar dalam permainan olah raga dinyatakan hanya sedikit yang tuntas hal ini karena terbatasnya kemampuan guru dalam memodifikasikan sarana, terbatasnya sumber-sumber yang

digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani dan ada juga faktor internal dari dalam siswa pada saat melakukan permainan diantaranya, motivasi dan minat.

Salah satu upaya yang dilakukan guru adalah dengan menerapkan pendekatan-pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Strategi dalam mengajar merupakan faktor yang sangat penting untuk memperoleh hasil belajar yang baik, salah satunya karena keberhasilan dari pada proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh strategi pembelajarannya. Alasan rasional menggunakan pendekatan bermain adalah bahwa siswa akan tertarik melibatkan dirinya dalam pelaksanaan pembelajaran.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan perubahan kemampuan atau kondisi peserta didik. Dengan memodifikasikan alat pembelajaran dapat menumbuhkan rasa senang pada proses belajar mengajar berlangsung sehingga siswa dapat aktif mengikuti pembelajaran.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan tinggi lompatan. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang *skipping* dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan yang maksimal, kedua jenis latihan ini merupakan latihan power otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah *power* otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil kebugaran jasmani seseorang.

Hasil Belajar

Hamalik (2014:21) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan dan perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan. Slameto (2014:2) mengemukakan bahwa belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya di dalam diri seseorang yang mengubah tingkah laku, baik tingkah laku dalam berfikir, bersikap, dan berbuat.

Purwanto (2014:54) mengemukakan bahwa hasil belajar yaitu perubahan perilaku yang terjadi setelah mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan

tujuan pendidikan, hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Hamalik (2014:30) menyatakan bahwa hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.

Sudjana (2013:3) mengemukakan bahwa hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ini berarti bahwa setiap proses belajar mengajar selalu menghasilkan hasil belajar. Permasalahan yang muncul adalah sampai ditingkat mana hasil belajar yang telah dicapai.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku sehat serta sikap aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yaitu jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif (Rahayu, 2013:17)

Muhajir (2016:5) mengemukakan bahwa secara substansi pendidikan jasmani mengandung aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Tiga butir hal agar pembelajaran pendidikan jasmani efektif, dalam arti bahwa anak didik akan memiliki keterampilan bergerak yang tinggi dengan sikap yang positif terhadap kegiatan fisik. Ketiga hal itu meliputi:

- 1) Anak didik memerlukan latihan praktek yang tepat dan memadai
- 2) Latihan praktek tersebut harus memberikan peluang tingkat sukses (*rate of success*) yang tinggi
- 3) Lingkungan perlu distrukturisasi sedemikian rupa sehingga menumbuhkan iklim belajar yang kondusif.

Rosdiani (2013:23) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Suherman (2000:20) menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani berkaitan dengan adanya proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan

yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia yang seutuhnya.

Suryobroto (2004:8) mengemukakan bahwa bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Winarno (2006:13) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani bagi siswa adalah sangat penting. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktifitas jasmani. Tujuan tersebut menggambarkan keunggulan sumber daya manusia di Indonesia.

Subroto (2000:45) mengemukakan manfaat pendidikan jasmani sebagai yaitu mengembangkan ketrampilan fisik yang dapat meningkatkan partisipasi dalam aktifitas hidup yang lebih luas dan bervariasi, mengembangkan kebugaran jasmani dan adaptasi sistem fungsi tubuh untuk hidup aktif dalam lingkungannya, mengembangkan pengetahuan dan pemahaman terhadap keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani.

Modifikasi Alat Bermain

Sukintaka dkk (2004:18) mengemukakan bahwa bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya: keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi, keakraban bergaul, kepemimpinan dan masih banyak lagi.

Dikutip dari jurnal Scholaria, Vol. 6, No. 3, September 2016; 196-205 bahwa Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya.

Furqon dalam (Ulum :2013:28) menyatakan bahwa bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga anak akan menentukan sesuatu dari pengalaman bermain. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran.

Bahagia (2000:41) mengemukakan bahwa modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat

membantu mendorong perubahan tersebut. Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntutkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Rahayu (2013:79) mengemukakan bahwa modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar. Modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan secara intensif.

Roji (2009:52) mengemukakan bahwa bahwa tujuan modifikasi diantaranya adalah agar siswa memperoleh Kepuasan dan memberikan hasil yang baik, untuk meningkatkan kemungkinan partisipasi, agar siswa dapat mengerjakan pola gerak yang benar. Selanjutnya Yoyo (2010:23) mengemukakan alasan utama perlu dimodifikasi adalah anak bukanlah orang dewasa yang berbentuk kecil, kematangan fisik dan mental belum selengkap orang dewasa, pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selama ini kurang efektif, hanya ber sifat lateral dan monoton, dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang ada sekarang hampir semua didesain untuk orang dewasa.

Permainan *Skipping*

Surya (2010:3) megemukakan bahwa lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Variasi dalam lompat tali/*skipping* ada enam cara menurut Gallagher (2006:99) yaitu : angkat satu lutut sambil melompat, melompat maju mundur, setelah itu ke samping, lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan, lompati tali dengan lompatan tali disilangkan, lakukan lompatan yang tinggi di atas tali, dan melakukan lompatan bintang (*star jump*) di antara waktu ketika tali berada di bawah.

Faruq (2009: 22-29) menegaskan bahwa dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain yaitu melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan. Dalam penelitian ini latihan *skipping* dilakukan dengan cara melompat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 10 repetisi dan meningkat 4 repetisi setiap 3 kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, dilakukan dengan irama secepat mungkin (eksplosif), recovery 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

METODOLOGI PENELITIAN

Sebagai subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor Tahun Pelajaran 2018/2019, Keseluruhan siswa di kelas ini adalah berjumlah sebanyak 26 orang. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan Tahun Pembelajaran ini pada semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto (2014:16) secara garis besar terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Teknik analisa yang dipergunakan sesuai dengan data yang dikumpulkan dari lapangan penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.

1. Lembar Tes Hasil Belajar

Lembar ini digunakan untuk mengetahui hasil perbaikan dari data-data yang telah dikumpulkan melalui tes pembelajaran. Tes ini berupa soal-soal yang disusun pada setiap perbaikan pembelajaran atau setiap siklusnya.

2. Lembar Observasi

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis berupa kegiatan catatan lapangan yang disajikan secara lengkap selama proses penelitian berlangsung. Analisis data diperoleh berdasarkan hasil observasi, evaluasi hasil belajar siswa, refleksi dari tiap-tiap siklus yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang latihan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain dan modifikasi alat di kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor Tahun Pelajaran 2018/2019, Selanjutnya dapat dikemukakan rekapitulasi ketuntasan belajar dan peningkatan rata-rata hasil belajar siswa melalui tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Ketuntasan Belajar Siswa

No	Pelaksanaan	Persentase Ketuntasan	
		Tidak Tuntas	Tuntas
1.	Pra Siklus	80,77%	19,23%
2.	Siklus I	34,62%	65,38%
3.	Siklus II	0,00%	100,00%

Berdasarkan tabel 1 di atas hasil rekapitulasi ketuntasan belajar siswa di atas, selanjutnya dapat dikemukakan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



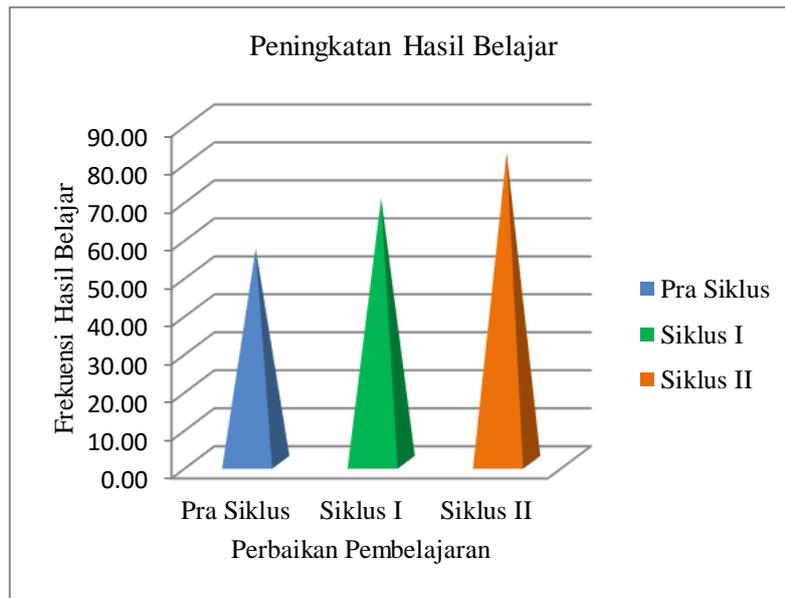
Gambar 1. Diagram Rekapitulasi Ketuntasan Belajar

Dari hasil rekapitulasi hasil tes ketuntasan belajar siswa yang dimulai dari pelaksanaan pra siklus, perbaikan pembelajaran pada siklus I dan perbaikan pembelajaran pada siklus II terhadap siswa kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor Tahun Pelajaran 2018/2019 diketahui bahwa terjadi peningkatan tingkat ketuntasan belajar siswa. Dengan ketentuan kriteria ketuntasan sebesar 75 diketahui bahwa pada pra siklus sebesar 19,23% siswa mengalami ketuntasan belajar, pada siklus I sebesar 65,38% siswa mengalami ketuntasan belajar dan pada siklus II sebesar 100% siswa mengalami ketuntasan belajar.

Tabel 2. Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Siswa

No	Pelaksanaan	Rata-Rata Hasil Belajar
1.	Pra Siklus	56,29
2.	Siklus I	69,62
3.	Siklus II	81,54

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil rekapitulasi peningkatan hasil belajar siswa di atas, selanjutnya dapat dikemukakan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar

Berdasarkan rekapitulasi terhadap hasil tes kemampuan siswa yang dimulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II terhadap siswa kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor Tahun Pelajaran 2018/2019 diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikemukakan bahwa rata-rata hasil belajar pada pra siklus sebesar 56,29, pada siklus I sebesar 69,62 dan pada siklus II sebesar 81,54. Sehingga dapat dikemukakan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dan ketuntasan belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 067774 Medan Johor.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus S. Suryobroto. 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*: Universitas Negeri Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Ahmad Muhajir, 2016, *Penerapan Framework CodeIgniter Untuk Membangun Aplikasi Diskusi Online*. Naskah Publikasi. STMIK Akakom Yogyakarta. Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Chrissie Gallagher. 2006. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Faruq, Muhammad Muhyi, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hamalik, Oemar. 2014. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Purwanto. 2014. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani kelas VII*, Erlangga
- Rosdiani, D. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jamani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Slameto. 2014. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subroto, T. 2000. *Pembelajaran Keterampilan Dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar (sebuah pendekatan permainan taktis)*. DEPDIKNAS
- Sudjana, Nana. 2013. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sumadi, Suryabrata, 2010. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ulum, Ihyaul, I. Ghozali, dan Agus.2014. *Konstruksi Model Pengukuran Kinerja dan Kerangka Kerja Pengungkapan Modal Intelektual*.Jurnal Akuntansi Multiparadigma, Vol.5 No.3 Hal.345-510, ISSN:2089-5789.
- Winarno, M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Yoyo Bahagia. 2010. *Atletik*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Yoyo, Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah