

MODIFIKASI GERAK DASAR MELALUI TERAPAN POLE CIRCUIT GAMES DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Surya Rezeki Sitompul*¹ dan Anisa Sholihamia²

^{1,2}STKIP Pelita Pratama

Abstrak

Dalam penelitian ini pendekatan metode yang di laksanakan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas metode ini merupakan salah satu upaya untuk peneliti dalam membenahi proses pembelajaran yang dirasa kurang, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas penelitian ini memiliki karakteristik diantaranya (a) Permasalahan yang muncul diangkat dari tempat guru mengajar, dimana permasalahan yang diangkat benar dialami oleh guru yang harus diatasi. (b) Penelitian Tindakan Kelas bersifat bekerjasama (kolaboratif). (c) PTK merupakan penelitian yang memunculkan adanya tindakan terstruktur dalam memperbaiki pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas yang diciptakan oleh Kurt Lewin yang dikutip dalam bukunya (Wina Sanjaya.2016) di dalamnya terdapat 4 langkah penelitian. (1) Perencanaan, proses menentukan program perbaikan yang berangkat dari suatu ide gagasan peneliti. (2) Tindakan, perlakuan yang dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun oleh peneliti. (3) Observasi, pengamatan yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas tindakan atau mengumpulkan informasi tentang berbagai kekurangan dan kelemahan. (4) Refleksi, kegiatan analisis tentang hasil observasi hingga memunculkan program atau perencanaan baru. Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Hasil pada siklus pertama menunjukkan bahwa gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V tergolong sedang dengan rata-rata nilai 14 dari nilai maksimum 25. Rincian hasil tes adalah 1) kategori sedang yaitu sebanyak 17 orang (53,13%), 2) kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang siswa (46,88%). Berdasarkan hasil di atas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam melakukan pembelajaran yang di modifikasi dengan pole circuit games namun belum mencapai persentase ketuntasan yaitu 80%.

Kata Kunci : Pembelajaran Penjas, Gerak Dasar, Games, Penelitian Tindakan Kelas, Kebugaran Jasmani

Abstract

In this study, the method approach to action study is one of the efforts for researchers to correct the lack of learner. this study uses the method of action. this study has a characteristic in the problem that arose from the teacher's teaching. (b) class action research is cooperative (collaborative). (c) PTK is a study that leads to structured action in improving learning. The class action study created by Kurt Lewin quoted in his book (Wina Sanjaya.2016) contained 4 steps of research. (1) the process of planning a repair program that begins from an idea of a researcher's idea. (2) actions, treatment performed by a researcher according to the planning that the researcher has made. (3) observations, observations made to know the effectiveness of actions or to gather information about weaknesses and weaknesses. (4) reflections, analytical activities about observations to bring up new programs or planning. Planning of

*correspondence Address

E-mail: riskisurya89@gmail.com

learning activities in the first and second cycles in this study is to carry out various learning activities required to carry out effective learning activities. The results in the first cycle showed that the description of the physical fitness level of class V students was classified as moderate with an average value of 14 from a maximum value of 25. The details of the test results were 1) moderate category, namely 17 people (53.13%), 2) poor category, namely as many as 15 students (46.88%). Based on the results above, in the first cycle the students were quite enthusiastic in carrying out the modified learning with pole circuit games, but they had not yet reached the completeness percentage of 80%.

Keywords: *Physical Education Learning, Basic Movement, Games, Classroom Action Research, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Bermain merupakan sarana penting dalam mengembangkan kemampuan jasmani anak, selain juga terdapat banyak nilai-nilai yang lain. (Gustina et al.2018:55). mengatakan, Pada dasarnya anak-anak membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik yang dilakukan juga akan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh anak. Salah satu aktivitas fisik yang sering dilakukan anak-anak adalah bermain suatu permainan. Dengan bermain banyak manfaat yang dapat diperoleh anak misalnya, anak menjadi senang, dapat menjalin persahabatan, memperkaya gerak yang dimiliki anak dan dapat belajar keterampilan baru. Bermain juga merupakan hal penting dalam mengembangkan kemampuan jasmani. Dengan memberikan kebebasan bermain saat didalam pembelajaran akan memberikan stimulus perkembangan tubuh dengan baik. Hasil pemantauan peneliti dalam hal ini sekolah SDN Keramatwatu 3, tidak menerapkan acuan kompetensi dasar dalam pelaksanaan pembelajaran, hanya tertulis didalam RPP namun tidak terimplementasi pada proses pembelajaran serta metode.

Saat proses pengumpulan data melalui metode tanya jawab dengan responden guru mata pelajaran dan peserta didik (siswa). Peneliti menemukan sisi kelemahan dalam menjalankan proses pembelajaran gerak dasar multilateral, guru mengemukakan kurang memahami metode yang tepat dalam penerapan pembelajaran gerak dasar serta kekurangan daya dukung pembelajaran dalam hal ini meliputi sarpras pembelajaran, hal ini menjadi penghambat besar bagi seorang guru untuk mencapai proses pembelajaran yang berkualitas dan pencapaian nilai kriteria minimal dalam pembelajaran gerak dasar multilateral. Temuan berlanjut kepada pengakuan guru yang tidak pernah melakukan Tes Kebugaran Jasmani dimana fungsi dari tes ini untuk melihat sejauh mana kondisi kebugaran jasmani peserta didik yang dibimbing. Berlanjut kepada siswa, siswa menjelaskan kejenuhannya dalam pembelajaran PJOK hanya menampilkan proses pembelajaran yang sifatnya berulang dan tidak

bervariasi, dari jumlah responden wawancara, siswi yang paling banyak berkomentar dengan ungkapan “peserta didik siswi jarang dilibatkan dalam pembelajaran” alasan yang di ungkapkan senada dengan ungkapan guru karena minimnya luas lapangan pembelajaran serta terbatasnya perlengkapan pembelajaran.

Keterkaitan hasil Research Gap yang diperoleh peneliti dari tinjauan langsung dan proses wawancara, kontigensi dalam memecahkan permasalahan dalam pembelajaran ini harus menciptakan sebuah model pembelajaran yang efektif, efisien serta menarik guna untuk mencapai dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 5 serta luaran penelitian ini akan memberikan pemahaman menyeluruh kepada guru berupa buku saku dalam pembelajaran yang nantinya akan memberikan bahan bacaan serta merangkai dan menciptakan pendekatan pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dalam upaya mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan dan untuk menjadikan manusia sehat secara utuh karena melibatkan otot-otot. (Gita Dewi dan Gano.2017:69) Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup aspek motorik saja melainkan aspek-aspek lain seperti kognitif, afektif, dan sosial pun ikut terbina didalamnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan.

(Nur dan Setiawan.2018:47) Pendidikan jasmani (Penjas) adalah salah satu disiplin ilmu yang diberikan kepada peserta didik mulai dari awal proses pendidikan (sekolah dasar) sampai pada tingkat universitas. Tujuan mata pelajaran penjas adalah untuk mampu menerapkan pola hidup sehat, melatih keterampilan motorik serta mengajarkan peserta didik untuk memiliki semangat pantang menyerah, disiplin, sportif, dan menjalin komunikasi dengan lingkungannya. Senada dengan ungkapan (Nuryadi dan Didin.2018:123) seperti yang dipaparkan oleh G.Trost dalam artikel yang berjudul Physical education, physical activity and academic performance, disebutkan bahwa pendidikan jasmani dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.

Pendidikan jasmani secara konseptual merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan secara utuh. Dalam proses pembelajaran dikenal beberapa istilah yang memiliki kemiripan makna, sehingga seringkali orang merasa bingung untuk membedakannya. Istilah-istilah tersebut adalah: (1) pendekatan pembelajaran, (2) strategi pembelajaran, (3) metode pembelajaran, (4) teknik pembelajaran, (5) taktik pembelajaran, dan (6) model pembelajaran (Resty Gustiawati.2016). Dalam melakukan aktivitas fisik, anak usia

sekolah dasar cenderung menyenangi berbagai jenis permainan. Aktivitas permainan terdiri dari berbagai keterampilan gerak dan keterampilan bermain yang harus dikuasai siswa agar memperoleh keberhasilan dalam suatu permainan. (Mei dan Wibowo.2018:61) Keterampilan gerak fundamental dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik berupa permainan, karena dengan bermain siswa akan dituntut untuk mengembangkan kreatifitasnya untuk bertindak dan atau mengambil keputusan yang secara interaktif akan membuat siswa berfikir untuk mengeluarkan keterampilan geraknya dalam setiap keputusan yang ia ambil.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Pendapat lain terkait hal yang sama dikemukakan (Irma, Budiman, Yulingga. 2017:242) Kebugaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk : 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.

Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik. (Sepriadi. 2017:195) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik. (Khalili Moghaddam & Lowe, 2019) juga menguraikan hal yang serupa mengenai kebugaran jasmani yang merupakan upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Apabila seorang siswa memiliki kesegaran tubuh yang baik dapat dipastikan siswa tersebut dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

Konsep pole circuit games merupakan sebuah latihan (pembelajaran) yang dilaksanakan berdasarkan stasiun-stasiun yang di setiap stasiun diberikan beban dalam pencapaian proses pembelajaran. Suatu pembelajaran dinyatakan selesai apabila setiap siswa telah menyelesaikan pembelajaran di setiap stasiun sesuai dosis serta waktu yang telah ditetapkan. Konsep motorik merupakan penampilan yang kongkrit maksudnya adalah gerakan sebagai sesuatu yang dapat diamati, sedangkan motorik adalah suatu proses yang tidak dapat diamati dan merupakan penyebab terjadinya gerak". Perkembangan gerak dimasa anak-anak sangat menonjol, terutama pada kemampuan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Penyempurnaan atau perbaikan gerak dasar terjadi pada masa anak-anak. Menjelang masa remaja gerak yang makin kompleks bisa dikuasai dengan kemampuan memanfaatkan keterampilan gerak sesuai dengan kebutuhannya. Pada akhirnya masa awal dewasa berbagai organ tubuh mencapai puncak perkembangan fungsi, dan fisik mencapai puncak kematangannya (Arif Hidayat.2017:23). Pemahaman gerak dasar tidak hanya diperuntukan membentuk serorang anak menjadikan atlet profesional. Banyak manfaat yang di dapatkan serta mempengaruhi bentuk serta pemahaman gerak dasar untuk anak. Salah satu contohnya ialah, berguna untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak dasar dirasa sangat perlu di kuasai oleh seluruh siswa khususnya oleh anak di sekolah dasar dikarenakan keterampilan gerak dasar akan menjadi landasan mereka untuk berpartisipasi dalam meminati olahraga yang diminatinya saat mereka beranjak dewasa.

Gerak kompleks pada anak usia sekolah dasar di wujudkan dalam kemampuan gerak memainkan suatu benda (gerak manipulatif). Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai berbagai macam gerak. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Bentuk-

bentuk kemampuan gerak manipulatif terdiri dari (1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), (2) gerakan menerima (menangkap), (3) gerakan memantulkan bola atau menggiring bola. Dalam melihat penilaian gerak dasar menurut (Francesco.2019:782) dalam Journal of Physical Education and Sport sebagai berikut *“Gross-motor developmental level was measured by means of the Test of Gross Motor Development (TGMD). TGMD is composed by 12-item test divided into locomotor (run, gallop, hop, leap, standing horizontal jump, slide) and object control (strike, stationary ball bounce, catch, kick, overhand throw) subtests. Three to four skill criteria characterized each item and the operators have to identify if a child mastery or not each item’s criteria. For each item, the participants performed three trials; before the assessment began, participants were involved in a lowintensity warm-up program for ten minutes. For each trial, the raw score for locomotor subtest ranges from 0 to 26, while the raw score for object control subtest ranges from 0 to 19”*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini pendekatan metode yang di laksanakan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas metode merupakan salah satu upaya untuk guru atau peneliti dalam membenahi proses pembelajaran yang dirasa kurang, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) penelitian ini memiliki karakteristik diantaranya (a) Permasalahan yang muncul diangkat dari tempat guru mengajar, dimana permasalahan yang diangkat benar dialami oleh guru yang harus diatasi. (b) Penelitian Tindakan Kelas bersifat bekerjasama (kolaboratif). (c) PTK merupakan penelitian yang memunculkan adanya tindakan terstruktur dalam memperbaiki pembelajaran. Ada tiga hal yang menjadi tujuan utama dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas yang dikutip oleh (Wina Sanjaya.2016.) (1) Peningkatan Praktik, (2) Pengembangan Profesional, (3) Peningkatan situasi tempat praktik berlangsung. Karakteristik peneltian PTK yang bersifat kolaboratif yang menyarankan peneliti bekerjasama dengan Guru, Dosen, Paktisi Pendidikan maupun teman sejawat.

Penelitian ini memiliki manfaat yang luas salah satu dari beberapa manfaat menggunakan motode ini ialah (1) Inovasi Pembelajaran, (2) Pengembangan Kurikulum ditingkat sekolah dan kelas, (3) Peningkatan profesionalitas guru. Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan metode PTK harus memperhatikan prinsip penting dalam pelaksanaan penelitian (Kisyani-Laksono.2018) (a) Tidak mengganggu komitmen belajar, (b) Tidak terlalu menyita waktu, (c) Metode yang digunakan harus cukup handal (*reliable*), (d)

Merupakan masalah guru, (e) Konsisten terhadap prosedur etika, dan (f) Permasalahan ada dalam perspektif misi sekolah. Proses pelaksanaan PTK merujuk kepada model yang diciptakan oleh Kurt Lewin yang dikutip dalam bukunya 10 (Wina Sanjaya.2016) didalamnya terdapat 4 langkah penelitian. (1) Perencanaan, proses menentukan program perbaikan yang berangkat dari suatu ide gagasan peneliti. (2) Tindakan, perlakuan yang dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun oleh peneliti. (3) Observasi, pengamatan yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas tindakan atau mengumpulkan informasi tentang berbagai kekurangan dan kelemahan. (4) Refleksi, kegiatan analisis tentang hasil observasi hingga memunculkan program atau perencanaan baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes awal tes kebugaran jasmani indonesia untuk usia 10-12 tahun diperoleh data awal tingkat kebugaran jasmaninya yaitu paling banyak berada pada klasifikasi kebugaran jasmani kurang dengan interval jumlah nilai 10 – 13 yaitu sebanyak 22 orang (68,75%), jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 – 9 yaitu sebanyak 5 orang (15,63%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 14 – 17 yaitu sebanyak 5 orang (15,63%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 – 21 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 – 25 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa yaitu 11,47 hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa berada pada interval nilai 10 – 13 dengan klasifikasi kurang. Dengan demikian sesuai data di atas dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih sangat rendah, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu kurangnya pendekatan antara guru dan siswa, minat belajar siswa yang juga rendah, serta metode pembelajaran yang diterapkan kurang mendukung materi pelajaran.

Siklus I

Hasil tes siklus I diperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa paling banyak pada interval jumlah nilai 14 – 17 yaitu sebanyak 17 orang (53,13%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 – 9 yaitu sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10 – 13 yaitu sebanyak 15 orang (46,88%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 – 21 yaitu

0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 – 25 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa yaitu 13,66 hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa berada pada interval nilai 14 – 17 dengan klasifikasi sedang.

Dengan demikian, sesuai data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa sudah mengalami peningkatan dari data awal meskipun belum sampai mencapai target ketuntasan yaitu sebesar minimal 80%. Hal ini disebabkan karena metode pembelajaran yang diterapkan masih dalam penyesuaian bagi siswa serta rendahnya semangatnya dalam proses pembelajaran.

a. Data kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus I

Sesuai data hasil catatan lapangan siklus I ditemukan bahwa, selama proses pembelajaran berlangsung terlihat para siswa masih banyak melakukan hal-hal yang menunjukkan sikap kurang aktif dalam bergerak dan masih ada siswa yang salah melakukan gerakan-gerakan senam segar ceria, seperti langkah kaki yang tidak beraturan, ketinggalan tempo musik, koordinasi gerakan kaki dan tangan yang tidak sinkron, dan kurangnya keseriusan dalam melakukan gerakan senam segar ceria, dengan demikian hal tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena jika dilakukan dengan asal-asalan tidak akan mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Siklus II

Hasil tes siklus I diperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa paling banyak pada interval jumlah nilai 14 – 17 yaitu sebanyak 19 orang (59,38%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 – 9 yaitu sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10 – 13 yaitu sebanyak 5 orang (15,63%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 – 21 yaitu 8 orang (25%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 – 25 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa yaitu 15,91 hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa berada pada interval nilai 14 – 17 dengan klasifikasi sedang. Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani siswa sudah banyak mengalami peningkatan dari siklus 1 sehingga telah mencapai target ketuntasan yaitu lebih dari 80%.

a. Data Kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus II

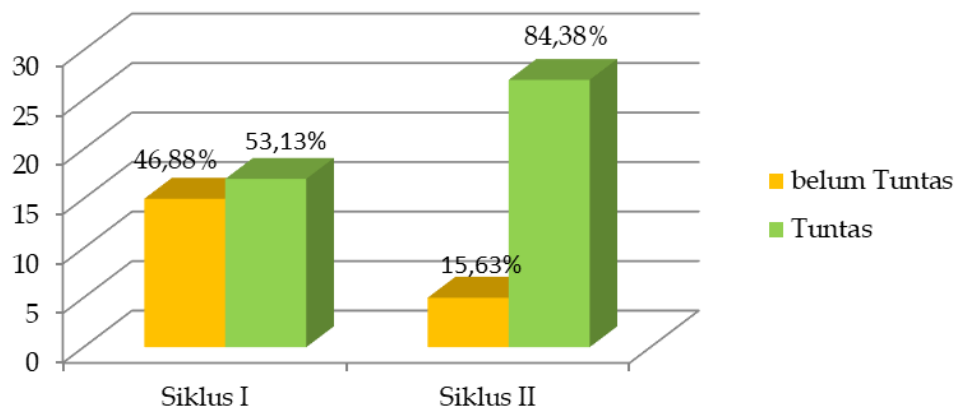
Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran para siswa sudah mulai serius dalam melakukan senam segar ceria, hampir seluruh siswa sudah mulai menguasai gerakan senam segar ceria meskipun gerakannya masih belum sempurna dan kurang bertenaga, masih ada beberapa anak yang ketinggalan tempo musik, serta koordinasi gerakan kaki dan tangan masih tidak beraturan namun para siswa sangat semangat ketika melakukan senam segar ceria ini. Hal ini terbukti dengan hasil dari tes kebugaran jasmani mereka yang semakin meningkat dari yang sebelumnya yaitu 84,38% dengan demikian data tersebut telah mencapai target ketuntasan yang diinginkan.

Peningkatan sebanyak 27 siswa yang tuntas atau sebesar 84,38% dari jumlah keseluruhan siswa menunjukkan terjadinya kemajuan siswa dalam pembelajaran senam dengan metode penugasan, peneliti dan kolabolator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian yaitu dengan metode penugasan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Nilai Ketuntasan	Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%
1.	Tuntas	> 80	17	53,13	27	84,38
2.	Tidak tuntas	< 80	15	46,88	5	15,63
	Jumlah		32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada siklus I siswa yang tuntas yaitu sebanyak 17 orang atau sebesar 53,13% dan siswa yang tidak tuntas yaitu sebanyak 15 orang atau sebesar 46,88%. Pada siklus II terlihat peningkatan yang signifikan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 27 orang atau sebesar 84,38% dan siswa yang tidak tuntas berjumlah 5 orang atau sebesar 15,63%. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa pada siklus II jika dibandingkan dengan siklus I. Lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti sampai di sini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui penelitian penerapan metode penugasan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Setelah selesai pengajaran selama siklus I dan siklus II, kolaborator mengutarakan hasil pengamatannya selama proses pembelajaran berlangsung pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antara siklus I dan siklus II. Pada observasi selama pelajaran berlangsung pada siklus I dan siklus II kolaborator mengutarakan hasil pengamatan selama pembelajaran berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah peneliti melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Peneliti memberikan arahan kepada siswa sesuai dengan rencana pembelajaran. Hasil penelitian pada siklus pertama menunjukkan bahwa gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 3 Keramatwatu tergolong sedang dengan rata-rata nilai 14 dari nilai maksimum 25. Rincian hasil tes adalah 1) kategori sedang yaitu sebanyak 17 orang (53,13%), 2) kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang siswa (46,88%). Berdasarkan hasil di atas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam melakukan senam segar ceria namun belum mencapai persentase ketuntasan yaitu 80%.

Sesuai dengan refleksi, harapan dari peneliti 80% siswa aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga kebugaran jasmaninya pun dapat meningkat. Pada siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki pendekatan pembelajaran dengan memberikan pengertian dan pengarahan sesuai kondisi siswa pada saat itu. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa telah mengalami peningkatan yang signifikan. Rincian hasil tesnya adalah 1) kategori baik yaitu sebanyak 9 orang siswa (28,13%), 2) kategori sedang yaitu sebanyak 18 orang siswa (56,25%), dan 3) kategori kurang sebanyak 5 orang siswa (15,63%). Berdasarkan hasil penelitian, pada siklus pertama tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong sedang dengan persentase ketuntasan 53,13%, dan pada siklus ke dua tingkat kebugaran jasmaninya meningkat dan tergolong dalam kategori baik dengan persentase ketuntasan 84,38%.

Saran

Untuk memberikan luaran dan capaian yang lebih luas lagi, peneliti menyarankan kepada pembaca untuk dapat memberikan kontribusi research dengan penerapan dan pendekatan metode yang berbeda pada variabel guna memberikan novelty dalam capaian penelitian. Peneliti yakin dengan pendekatan metode yang berbeda dapat membantu menemukan cara yang terbaik dalam pelaksanaan peningkatan kebugaran jasmani serta dapat membantu para guru atau *researcher* dalam memecahkan permasalahan dalam proses pembelajaran. Serta mengharapkan kepada guru pendidikan jasmani untuk dapat mengkreasikan gerak motorik anaknya pada saat pembelajaran yang beda tema pembelajaran guna meningkatkan secara tidak langsung kebugaran siswa, dengan demikian anak bisa memiliki masa perkembangan dan pertumbuhan yang baik sehingga kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik.

Aktivitas seperti olahraga dan juga kegiatan -kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu diupayakan bagi siswa, sehingga dimungkinkan dapat menambah kesiapan siswa dalam belajar demi meningkatkan prestasi. Serta diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung di dalam dunia pendidikan berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa usia Sekolah Dasar, serta dapat memberikan pembinaan yang tepat bagi anak usia Sekolah Dasar di masing -masing sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Hidayat. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 9 Nomor 2. September, 2017, 21-29. Palembang.
- Francesco SGRO et al. (2019). *Assessing the impact of a physical education project based on games approach on the actual motor competence of primary school children*. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 3), Art 111, 2019, pp 781 – 786. Italy.
- Gita Dewi Mulyani dan Gano Sumarno. (2017). Pengaruh Pengajaran Handball Like Games Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Dalam Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 9 Nomor 1. April 2017, 69-78. Bandung.
- Gustiana Mega Anggita et al. (2018) Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 3, No: 2 2018, October 55-59. Semarang.
- Irma Wirnantika, Budiman Agung Pratama, Yulingga Nanda Hanief. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv sdn Puhruh Idan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3 Nomor 2. 240 – 250.
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In *SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2.
- Krisyani-Laksono., Tatag, Y. E. S.. (2018). Penelitian Tindakan Kelas, Aplikasi iPusnas.Reader.
- Mei Fadilah dan Ricky Wibowo. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain SmallSided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3 (1), 2018, 60-68. Bandung.
- Nur Azis Romansyah dan Setiawan. (2018). Manajemen Pengembangan Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Di Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No: 1 April 2018, 47-54. Yogyakarta.
- Nuryadi et al. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga JPJO* 3 (2), 2018, 122-128. Bandung.
- Resti Gustiawati. (2016) Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No: 1 October 2016. Karawang.
- S. Sepriadi. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (2), 2017, 194-206.
- Wina Sanjaya. (2016). Penelitian Tindakan Kelas (Edisi Pertama), Aplikasi iPusnas, Reader.