

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES DALAM
BENTUK MODIFIKASI PERMAINAN KECIL TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 06 BATANG ANAI KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**NONGKI
NIM. 94881**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

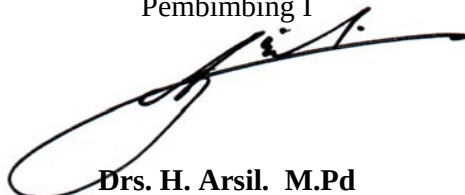
**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES DALAM
BENTUK MODIFIKASI PERMAINAN KECIL TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 06 BATANG ANAI KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

Nama : Nongki
NIM : 94881
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

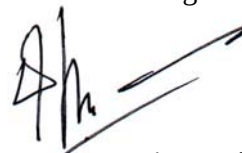
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. H. Arsil. M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Diketahui oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

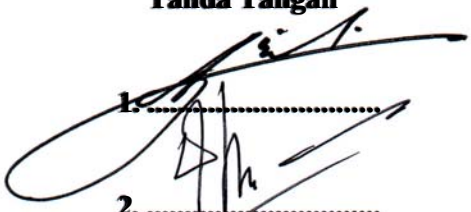
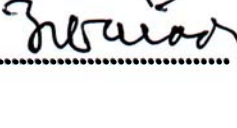
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Nongki
NIM : 94881
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2011

Yang Menyatakan

NONGKI

ABSTRAK

Nongki, 94881 : Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari observasi penulis di lapangan bahwa ternyata rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini dapat dilihat kemampuan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran seperti kurang bersemangat, sering cepat lelah, malas dan sering menguap serta wajahnya pucat atau tidak segar. Melihat kenyataan tersebut penulis melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman tahun ajaran 2010/2011. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Teknik *Purposive Sampling*, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Test Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisa data “t-test”.

Dari hasil penelitian diketahui rata-rata tes awal 13.05, rata-rata tes akhir 16,4 berarti terjadi peningkatan sebesar 3.35 (16.4-13.05) atau 25,67%. Sedangkan dari perhitungan t-test diperoleh t_{hitung} 20.168 dan t_{tabel} 2.09. Dengan demikian hipotesis yang diajukan yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”. Jadi dapat disimpulkan bahwa Model Pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

Kata kunci : Modifikasi Permainan Kecil

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”**

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan, arahan, masukan serta korelasi yang bermanfaat bagi penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing II yang banyak membantu dan membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini

4. Ibu Dra. Erianti, M.Pd, Bapak Drs. Suwirman, Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai dosen penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat bagi penulis.
5. Bapak/Ibu Staff Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan
6. Ayahanda dan ibunda serta istri dan ananda yang tercinta yang selalu memberikan dukungan
7. Kepala Sekolah dan majelis guru serta siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan bantuan, saran, motivasi, semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin ya Rabbal Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	9
2. Modifikasi	11
3. Permainan Kecil	15
4. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Permainan Kecil	17
5. Kesegaran Jasmani	25
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis	32
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34

C. Populasi dan Sampel	34
D. Defenisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Pelaksanaan Perlakuan	50
H. Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	53
B. Uji Persyaratan Analisis	56
C. Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	64
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian	36
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 tahun	49
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	49
5. Jadwal Permainan kecil.....	51
6. Distribusi Frekuensi Data Awal Kesegaran Jasmani	53
7. Distribusi Frekuensi Data Akhir Kesegaran Jasmani	55
8. Hasil Uji Normalitas	56
9. Uji t dan Mean Kesegaran Jasmani	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Permainan Sepakbola Bergandengan.....	18
2. Permainan Service Bawah dan Gawang Berjalan.....	20
3. Permainan Service Atas Berpacu.....	21
4. Permainan Hijau Hitam.....	22
5. Permainan Lempar Tangkap dalam Gawang Sepakbola	24
6. Permainan Perlombaan Gerobak Dorong	25
7. Kerangka Konseptual	32
8. Tes Lari 40 meter	41
9. Tes Gantung Siku Tekuk	42
10. Tes Baring Duduk	44
11. Tes Loncat Tegak.....	46
12. Tes Lari 600 meter	48
13. Histogram Data Awal Kesegaran Jasmani.....	54
14. Histogram Data Akhir Kesegaran Jasmani	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Model Pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk Modifikasi Permainan Kecil	64
2. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	67
3. Data Awal Sebelum Diberi Perlakuan Modifikasi Permainan Kecil (Pre test)	68
4. Data Akhir Sesudah Diberi Perlakuan Modifikasi Permainan Kecil (Post test)	69
5. Uji Normalitas Data Awal (Pre test)	70
6. Uji Normalitas Data Akhir (Post test)	71
7. Uji Hipotesis	72
8. Daftar F	74
9. Daftar Uji Liliefors Nilai Kritis	75
10. Daftar G Nilai Persentil untuk Distribusi t	76
11. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	77
12. Surat Izin dari Dinas UPTD Batang Anai.....	78
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79
14. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional dalam Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membantu watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa pendidikan merupakan salah satu usaha untuk dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa serta memiliki jiwa yang sehat. Disamping itu juga pendidikan membantu peserta didik dalam pengembangan semua potensi, kecakapan dan karakteristik pribadinya ke arah yang positif, baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Pendidikan merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik. Pendidikan bisa berlangsung di lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat. Salah satu pendidikan yang berlangsung di lingkungan sekolah yakni di lingkungan Sekolah Dasar. Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Salah satu

mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan di Sekolah Dasar adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2004: 1)

Hal ini juga dijelaskan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang berbunyi:

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”. (2006: 648)

Berdasarkan penjelasan di atas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan lainnya, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan lainnya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui olahraga harus dimulai dari usia dini sebagaimana yang dijelaskan dalam Tap MPR No. X MPR/1999 bahwa “Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesegaran jasmani dan kebugaran yang cukup dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini juga dijelaskan dalam pernyataan yang terdapat pada UU Kesehatan No. 23, “Dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan prestasi”.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdapat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar sekolah, dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial emosional yang serasi, selaras, dan seimbang agar :

“1) Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi, berat badan secara harmonis; 2) mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani keterampilan gerak cabang olahraga; 3) mengerti arti pertumbuhan jasmani dan mental; 4) mengerti peraturan olahraga; 5) menyenangi aktifitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang. Serta kebiasaan hidup sehat, mengerti dan dapat menetapkan prinsip-prinsip pengutamaan, pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan (Depdikbud 1993;1-2).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani berhubungan dengan gerak, dan agar siswa bisa bergerak dengan leluasa maka sudah jelas dibutuhkan fasilitas yang memadai, baik ukuran maupun jumlahnya. Namun tidak sedikit kegiatan pendidikan jasmani yang tidak terlaksana dengan baik karena keadaan prasarana yang tidak memadai.

Dalam hal ini kreativitas guru Penjasorkes dituntut untuk mensiasati keadaan tersebut, karena hakikat pendidikan jasmani adalah melalui aktivitas jasmani yang tidak lepas dari konsep bermain-bergerak-ceria, maka lapangan/ruangan/tempat apapun mestinya bisa digunakan untuk kegiatan pendidikan jasmani. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang lebih menarik.

Model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena pendekatan modifikasi permainan kecil ini mempertimbangkan karakteristik anak, dan anak bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak dalam suasana yang riang gembira. Jadi aktivitas pendidikan jasmani tidak selalu harus dilakukan di lapangan atau ruangan yang sesuai dengan cabang olahraganya maupun ukuran dan aturannya. Modifikasi permainan kecil merupakan suatu alat dalam membantu proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang menunjang untuk mencapai tujuan berkembangnya aspek kognitif, afektif, psikomotor serta sosial emosional demi meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Dengan adanya modifikasi permainan kecil ini dapat terlaksananya proses pembelajaran Penjasorkes dengan baik dan lancar. Apabila kegiatan pendidikan jasmani tidak terlaksana dengan baik sudah tentu akan berpengaruh buruk terhadap kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan observasi dan informasi di lapangan, ternyata di Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran, seperti kurang bersemangat, sering cepat lelah, malas dan sering menguap dan wajahnya pucat atau tidak segar.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut mungkin oleh banyak faktor diantaranya adalah kemampuan dan kreativitas guru, modifikasi permainan kecil, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran, minat, bakat, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, status gizi, dan lingkungan belajar.

Melihat kenyataan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian di Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Penulis ingin mengetahui pengaruh model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman antara lain :

1. Kemampuan dan kreatifitas guru
2. Modifikasi permainan kecil
3. Sarana dan prasarana belajar Penjasorkes
4. Minat dan bakat
5. Motivasi siswa
6. Status gizi
7. Lingkungan belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada pengaruh model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebelum diberi perlakuan model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil.
2. Kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman setelah diberi perlakuan model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil.
3. Pengaruh model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil perlu ditingkatkan dalam mencapai tujuan pembelajaran, khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Sekolah, sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani.
4. Siswa, berguna untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

5. Peneliti lainnya yang ingin meneliti lebih lanjut terhadap model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Tujuan Pendidikan Jasmani dalam Depdiknas (2003: 6-7) adalah :

“a) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Penjas, d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, melalui aktivitas jasmani, e) mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif”.

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa apabila pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan dengan seharusnya akan

memberikan manfaat yang banyak bagi anak didik. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pola hidup sehat, keterampilan berfikir, sehingga tujuan pendidikan nasional dapat tercapai.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

“(1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan bela diri serta aktivitas lainnya, (2) aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, (3) aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya, (4) aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, (5) aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, (6) pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, (7) kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek”. (Depdiknas, 2006 : 119).

Banyak sekali ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang harus dikuasai oleh seorang guru Penjasorkes. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus

menguasai seluruh ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes agar mampu melaksanakan tugas dengan baik dan lancar.

Adapun tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai berikut :

“(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dalam olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (5) meletakkan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Penjasorkes, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang lebih bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”. (Depdiknas, 2006:115)

Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui apabila mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan akan banyak memberikan manfaat bagi anak didik. Guru penjasorkes sebagai ujung tombak pelaksanaan pembelajaran diharapkan mampu melaksanakan tugas dengan semestinya.

2. Modifikasi

Modifikasi berasal dari bahasa Inggris “*modif*” yang artinya memodifikasi atau merubah. Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh guru Penjasorkes. Karena diharapkan dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi,

menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi.

Untuk penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilan. Tugas guru diharapkan mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individual dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pembelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu cara memodifikasinya.

Kiram dalam Willadi Rasyid (2011: 29) mengatakan, modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes ada empat unsur yang perlu diperhatikan oleh guru, yaitu : “(a) modifikasi ukuran lapangan, (b) modifikasi peralatan, (c) modifikasi lamanya permainan, (d) modifikasi peraturan permainan”. Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus siswa sekolah dasar bermain bola pada lapangan ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit siswa untuk membuat skor atau sama sekali siswa tidak mampu untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Modifikasi ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus dibuat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya. Begitu juga ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepakinya. Seperti contoh : sangat sulit bagi siswa sekolah dasar untuk melakukan servis bola voli jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa.

Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola

pengajaran. Dalam hal adanya semacam fleksibilitas dan penggunaan waktu yang ada.

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kesenangan dalam melakukan olahraga tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut. Peraturan yang dibuat dalam permainan yang dilakukan disepakati secara bersama atau guru yang menetapkan terlebih dahulu dan selanjutnya diberitahukan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan. Guru Penjasorkes di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan ke arah lebih baik dengan melakukan modifikasi.

Lutan dalam Willadi Rasyid (2011:31) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran Penjasorkes diperlukan, dengan tujuan agar : “(a) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (b) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, (c) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar”. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor anak. Pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

3. Permainan Kecil

Low organization games adalah “permainan yang mempunyai peraturan yang tidak mengikat yang sering juga disebut permainan kecil atau permainan anak.” (Syamsir Aziz, 2005: 3). Peraturan permainan ini, alat dan lapangan yang dipakai serta anggota pengikut permainan tidak ditentukan oleh suatu peraturan resmi. Jadi permainan ini dapat diciptakan oleh siapa saja yang akan memakainya, baik anak didik maupun guru yang akan memberikan pembelajaran pada anak didik.

Walaupun demikian guru yang bijaksana akan menciptakan berbagai permainan kecil yang sangat berguna dalam pembelajaran Penjasorkes. Dimana dalam permainan diusahakan agar permainan menarik dan menggembirakan semua anak didik. Semua anak dapat bergerak banyak dan bersosialisasi dengan temannya. Oleh sebab itu permainan kecil ini diusahakan pelaksanaannya dilakukan dalam kelompok kecil, serta peraturan dan peralatan yang akan dipergunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan anak didik. Sebab mengajarkan permainan kecil merupakan suatu alat dalam membantu proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menunjang untuk mencapai tujuan, dimana permainan itu juga merupakan alat untuk mendidik anak. Jadi diusahakan dalam penciptaan permainan kecil tersebut bagaimana anak akan berkembang domain kognitif, afektif, psikomotor serta sosial emosionalnya demi peningkatan kesegaran jasmani.

Permainan kecil secara garis besarnya merupakan bagian dari cabang olahraga yang dapat dikelompokkan dengan berbagai sudut pandang. Oleh sebab itu permainan ini dapat juga dikelompokkan seperti di bawah ini :

- a. Berdasarkan jumlah pemain
 1. Permainan beregu
 2. Permainan perorangan
 3. Permainan berpasangan/ganda
- b. Berdasarkan sifat permainan
 1. Untuk mengembangkan fantasi
 2. Untuk mengembangkan kemampuan berfikir
 3. Untuk mengembangkan rasa seni (mengikuti irama musik)
 4. Untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani dan motorik
- c. Berdasarkan alat yang dipakai
 1. Tanpa alat
 2. Dengan alat (bola dan selain bola)
- d. Berdasarkan bola yang dipakai
 1. Permainan bola kecil (berat atau ringan)
 2. Permainan bola besar (berat atau ringan)

Selanjutnya Syamsir Aziz menjelaskan semua permainan di atas bertujuan untuk:

"1) Meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar, termasuk gerak dasar dari setiap cabang olahraga, 2) memberikan pengalaman berbagai macam gerak, 3) memberikan kegiatan pada otot besar dan dapat menghasilkan pengembangan serta

pengontrolan otot jadi lebih baik, 4) mengembangkan kelincahan dan reaksi anak seperti pada start, stop, mengelak, berlari, meloncat, melompat, dan merubah arah, 5) mempertinggi kesiapan mental dalam beraksi pada situasi bermain seperti kerjasama, bermain berpasangan, kelompok atau tim / beregu, 6) mengerti dan mengikuti arah atau pertunjukan dalam : (a) mempelajari bermain dan kerjasama dengan yang lain tanpa ada pertengkaran, percekocokan dan perselisihan, (b) mendorong sikap *sport play* (sportif), jujur dan menghargai yang lain, (c) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, (d) meningkatkan penalaran, keterampilan, sikap, mental, dan moral, (e) mengisi waktu luang, (f) menyalurkan kelebihan tenaga, (g) sarana menikmati rasa kesenangan dan rekreasi, (h) sebagai penyembuhan yang sakit untuk menaikkan harga sebagai suatu pencapaian prestasi, (i) mendidik anak melalui permainan kecil." (Aziz, 2005 : 6)

Permainan kecil yang diberikan dalam pembelajaran bermanfaat bagi pembinaan keterampilan gerak. Maksudnya guru tidak mungkin akan memberikan pelajaran secara berkepanjangan melalui penjelajahan dan penemuan saja. Jadi permainan adalah alat untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

4. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Penjasorkes Dalam Permainan Kecil

a. Materi Sepakbola dalam Permainan Kecil

Nama Permainan : "Sepakbola Bergandengan"

Alat yang dipakai : Bola kaki

Lapangan : Lapangan sekolah

Posisi Awal :

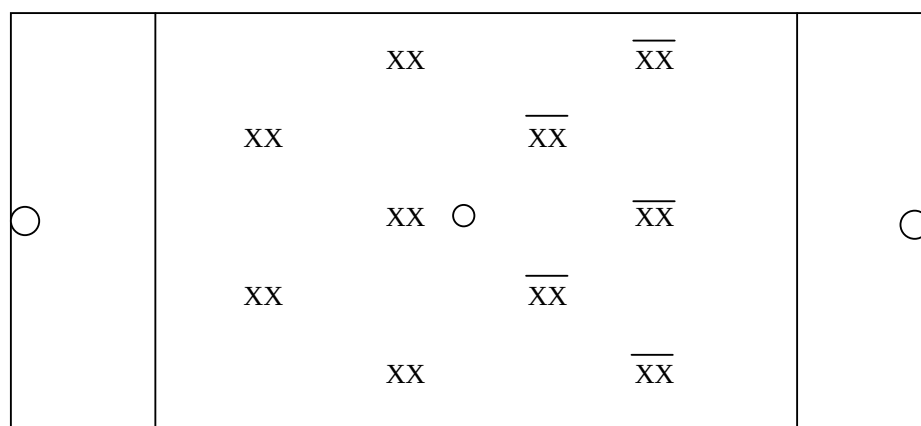
Anak-anak dibariskan di tengah-tengah lapangan menjadi empat syaf. Anak-anak supaya berpasangan berdua-dua. Syaf pertama dan kedua menjadi satu regu, syaf ketiga dan keempat menjadi satu regu. Setiap regu supaya menempati daerah yang telah ditentukan.

Adapun cara berpasangan adalah dengan cara berdiri berdampingan dan kait mengait kedua lengan sehingga pasangan itu merupakan dua anak yang menyatu. Pada permainan ini tidak ada gawang, yang ada adalah bola yang diletakkan di belakang garis larangan.

Tugas masing-masing regu adalah berusaha menembak ke sasaran lawan sebanyak mungkin. Bola hanya boleh dimainkan dengan kaki. Pasangan tidak boleh lepas, baik penyerang maupun yang mempertahankannya.

Pelaksanaan :

Jika persiapan telah selesai, guru dapat memberikan tanda bahwa permainan dimulai. Tugas masing-masing regu adalah berusaha menendang bola ke sasaran lawan sebanyak mungkin. Bola hanya boleh dimainkan dengan kaki. Pasangan tidak boleh lepas. Baik penyerang maupun yang mempertahankan tidak boleh memasuki atau melewati garis larangan. Pemenang adalah regu yang paling banyak menembak sasaran.



Gambar 1. Permainan Sepakbola Bergandengan

b. Materi Bola Voli dalam Permainan Kecil

Nama permainan : “Servis Bawah dan Gawang Berjalan”

Alat yang dipakai : Bola karet, pita, bendera pembatas, ban sepeda.

Lapangan : Lapangan Sekolah

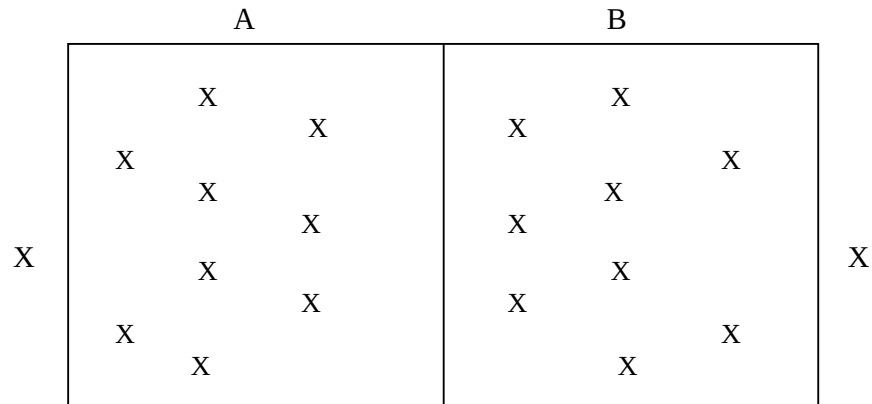
Posisi Awal :

Peserta dibagi menjadi 2 (dua) kelompok dengan jumlah sama banyak salah satu kelompok peserta diikatkan pita pada lengan kanannya agar dapat membedakannya dengan kelompok lain. Kedua kelompok ini diberi nama kelompok A dan kelompok B. Kelompok A berada pada posisi lapangan sebelah kanan dan kelompok B berada pada posisi lapangan sebelah kiri. Masing-masing kelompok ditunjuk satu orang sebagai pemegang gawang dari rotan bulat. Pemegang gawang ini hanya boleh bergerak ke kiri dan ke kanan pada garis batas lapangan masing-masing.

Pelaksanaan :

Apabila pluit telah dibunyikan oleh guru maka permainan dimulai, guru berada di tengah lapangan dan melambungkan bola ke arah atas, kedua kelompok peserta langsung berusaha menangkap bola. Bola dioper ke peserta sesama kelompok dengan cara melakukan servis bawah, sebelum bola dioper peserta hanya diperbolehkan melangkah lari / jalan sebanyak 3 (tiga) langkah saja. Masing-masing kelompok peserta berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya.

Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang terbanyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan.



Gambar 2. Permainan Service bawah dan Gawang Berjalan

c. Materi Bola voli dalam Permainan Kecil

Nama permainan : “Servis atas berpacu”

Alat yang dipakai : Bola karet, bendera pembatas, kapur tulis, tali plastik, tiang pancang.

Lapangan : Lapangan Sekolah

Posisi Awal :

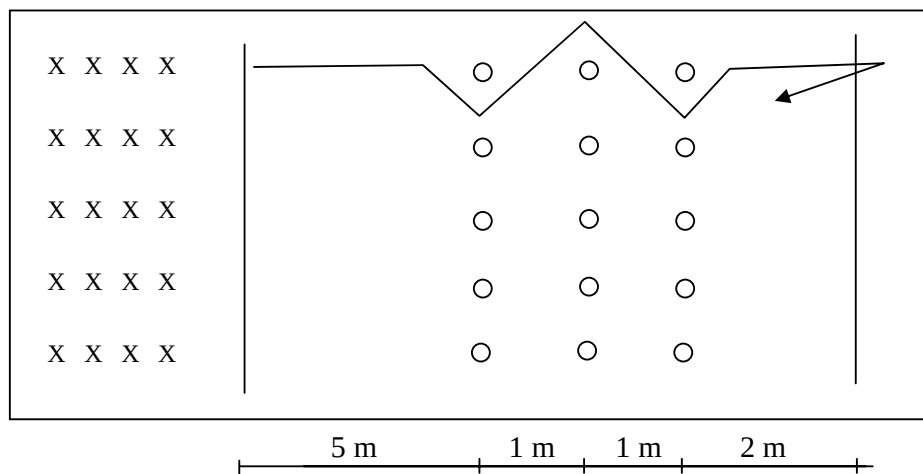
Peserta dibagi menjadi 5 (lima) kelompok dengan jumlah sama banyak masing-masing 4 (empat) orang. Setiap kelompok berada di belakang garis start yang telah ditentukan. Masing-masing kelompok barisan pertama bersiap-siap untuk lari ke arah depan sambil membawa bola.

Pelaksanaan :

Apabila pluit telah dibunyikan oleh guru, maka permainan telah dimulai dan peserta pada barisan pertama tiap-tiap kelompok

berusaha lari secepat mungkin sambil membawa bola dan melewati rintangan-rintangan yaitu : rintangan lari zig-zag, rintangan melompati tali plastik dan kemudian langsung berlari kembali ke arah barisan awal, sesampainya pada batas yang telah ditentukan, peserta ini harus memberikan bola kepada pelari kedua dengan cara melakukan service atas.

Apabila pelari kedua telah dapat menangkap bola dengan baik, maka pelari kedua dibolehkan langsung berlari secepat mungkin sambil membawa bola seperti yang telah dilakukan peserta pertama tadi, begitulah seterusnya sampai ke giliran kepada peserta terakhir. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok peserta yang tercepat menyelesaikan permainan ini.



Gambar 3. Permainan “Service atas Berpacu”

d. Materi Latihan Reaksi dalam Permainan Kecil

Nama permainan : “Hitam – Hijau”

Alat yang dipakai : Bendera pembatas, kapur tulis

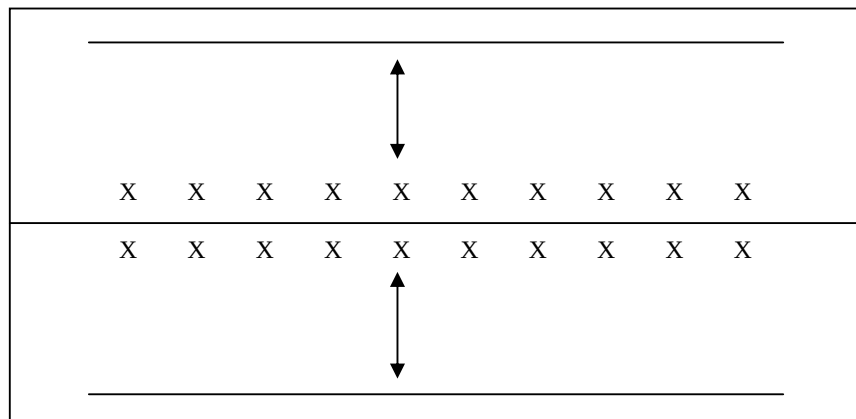
Lapangan : Lapangan Sekolah

Posisi Awal :

Anak berbaris dua bersaf berhadapan di tengah lapangan yang mempunyai pembatas untuk lari yang sudah ditentukan oleh guru, setiap pasangan anak saling bersiap-siap untuk mengejar dan lari. regu yang sebelah kanan guru adalah regu hijau dan yang sebelah kiri guru adalah regu hitam.

Pelaksanaan :

Bila guru menyebut hijau, maka regu hitam berusaha lari secepatnya agar tidak dapat ditangkap oleh regu hijau. Bila guru menyebut hitam maka regu hijau harus berlari secepatnya agar tidak dapat ditangkap oleh regu hitam. Yang menang adalah yang mendapatkan pasangannya sebelum sampai pada garis batas yang telah ditentukan.



Gambar 4. Permainan “ Hitam – Hijau”

e. Materi Lempar Tangkap dalam Permainan Kecil

Nama permainan : “Lempar Tangkap dan Gawang Sepakbola“

Alat yang dipakai : Bola plastik, gawang sepakbola mini.

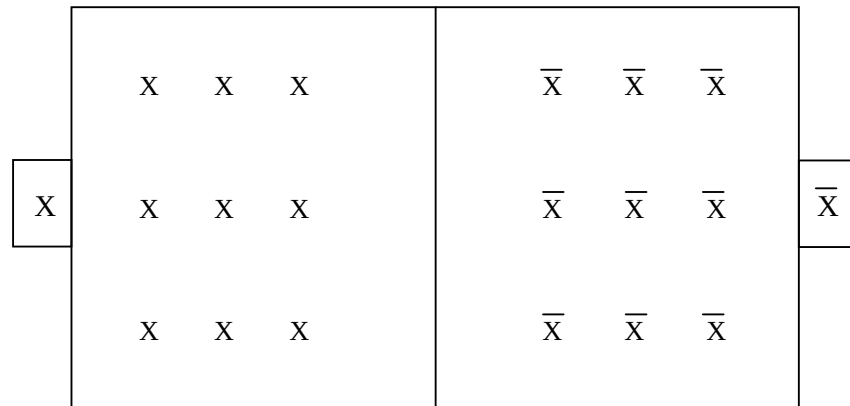
Lapangan : Lapangan Sekolah

Posisi Awal :

Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah sama banyak masing-masing 10 (sepuluh) orang. Setiap kelompok berdiri pada posisi daerah lapangan masing-masing seperti pada permainan sepakbola.

Pelaksanaan :

Apabila pluit telah dibunyikan oleh guru, maka permainan dimulai dan guru melambungkan bola ke atas. Kemudian siswa berusaha untuk menangkap bola tersebut. Bola dioper ke peserta sesama kelompok. Pada permainan ini hanya menggunakan tangan untuk mengoper bola ke sesama kelompok. Pada saat membawa bola hanya diperbolehkan melangkah lari/jalan sebanyak 3 langkah saja. Masing-masing peserta berusaha memasukkan bola ke gawang lawan yang mana gawangnya adalah gawang sepakbola mini. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang terbanyak memasukkan bola ke gawang lawan. Pada permainan ini memakai dua bola.



Gambar 5. Permainan Lempar Tangkap dan Gawang Sepakbola

f. Materi Kebugaran Jasmani dalam Permainan Kecil

Nama Permainan : Perlombaan Gerobak Dorong

Alat yang dipakai : Tanpa Alat

Lapangan : Lapangan Sekolah

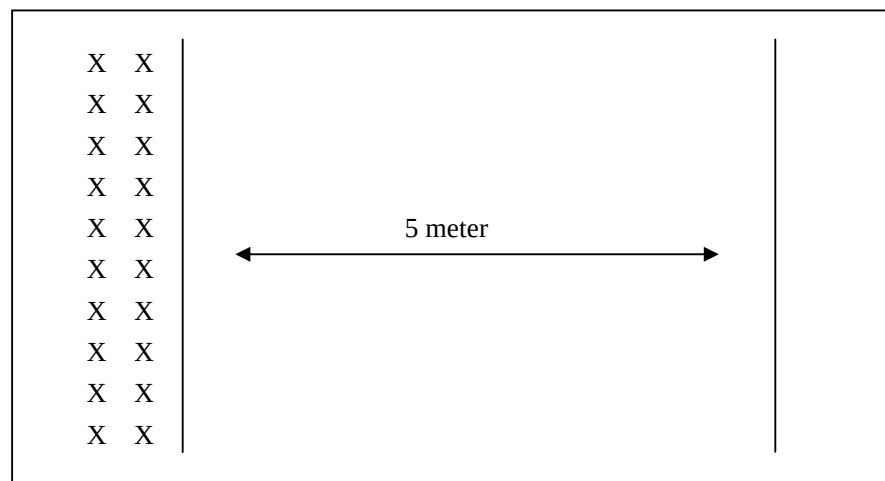
Posisi Awal :

Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah sama banyak. Anak-anak dibariskan menjadi dua bersyaf dan berdiri di belakang garis start. Barisan depan menjadi gerobak sedangkan barisan belakang menjadi pemilik gerobak. Tugas pasangan gerobak dan pemiliknya adalah berlomba lari secepat-cepatnya menuju ke garis finish.

Pelaksanaan :

Jika persiapan telah selesai guru dapat memberikan aba-aba bahwa permainan dimulai. Aba-aba pertama diberikan agar gerobak siap merangkak di belakang garis start, sedangkan pemilik gerobak

memegang kedua tungkai bawah gerobak. Setelah itu baru aba-aba untuk berlomba diberikan agar menuju ke garis finish secepatnya. Setibanya di garis finish diadakan pergantian yang semula menjadi gerobak sekarang menjadi pemilik, sedangkan pemilik menjadi gerobaknya. Setiap kali memasuki garis finish guru dapat mengumumkan pemenangnya. Perlombaan ini dapat di lanjutkan sesuai dengan kebutuhan.



Gambar 6. Permainan Perlombaan Gerobak Dorong

5. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, patut atau mampu). Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam

waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Sadoso dalam Arsil (1999:11) mengemukakan kesegaran jasmaniah lebih bertitikberat pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya). Jika dikatakan hubungan antara kesegaran jasmani dengan pengertian kesehatan secara fisiologis akan saling mengisi, sehingga dapatlah kiranya secara mendasar dikatakan sama.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh kerja (aktifitas fisik) serta waktu istirahatnya seseorang.

Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, serta kebiasaan seseorang. Kesegaran Jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi. Johnson dalam Arsil (1999:13) mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti : (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosi yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, dan (iv) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

Adapun ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar sebagaimana dikemukakan Cooper dan Brown dalam Arsil (1999:13) adalah : 1) menguap di meja kerja, 2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3) cenderung bertingkah marah, 4) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, 5) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, 6) penggugup dan mudah terkejut, 7) sukar rileks, 8) mudah cemas dan sedih, 9) mudah tersinggung.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani di jelaskan sebagai berikut :

“(1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; (2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-paru, peredaran darah, pernafasan) yang

membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai : (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan; (d) fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. 4) Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu perlu adanya koordinasi yang baik; 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan; 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular; dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan”.

Komponen-komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena keadaan jasmani yang baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seorang yang digunakan dalam setiap aktivitasnya. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Faktor yang berasal dari dalam dan luar juga mempunyai pengaruh dan jenis kelamin pun ikut menentukan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka

akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran Jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan seperti : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh waktu istirahat seseorang.

Lycholat dalam Gusril (2004) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut: (1) kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, (2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai

pengaruh dan juga kesegaran jasmani dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang.

d. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian sebagai berikut :

1) Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2) Fungsi Khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke seluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah

untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan sulit dalam melakukan hal tersebut.

Kesegaran Jasmani akan mempunyai manfaat yang baik., Menurut Depdikbud (1997:1-2), latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu :

1) Manfaat secara biologis

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Memperkuat kemampuan jantung dan paru-paru
- c. Memperkuat otot tubuh.
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Memperbaiki bentuk tubuh
- h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung
- i. Memperlancar pertukaran gas.

2) Manfaat secara fisiologis

Mengurangi ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan tentram.

3) Manfaat secara sosial

Persahabatan dengan orang lain akan meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup alam sekitar.

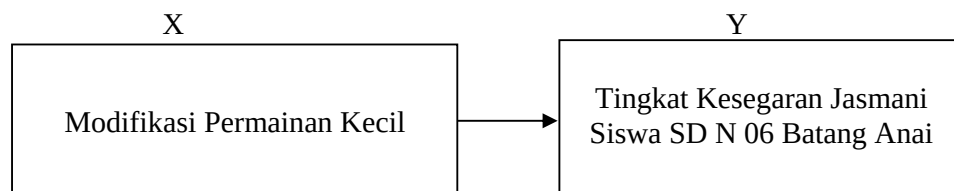
4) Manfaat secara kultural

Kebiasaan hidup teratur, terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga.

B. Kerangka Konseptual

Pelaksanaan permainan kecil di Sekolah Dasar dapat mengembangkan domain kognitif, afektif, psikomotor serta sosial emosional untuk dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani siswa. Permainan kecil yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran Penjasorkes akan memberikan pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Pelaksanaan permainan kecil di Sekolah Dasar bermanfaat bagi pembinaan keterampilan gerak siswa.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, modifikasi permainan kecil sebagai variabel bebas dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 7. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Dalam penelitian ini dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu : terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan dari penelitian ini yaitu Model Pembelajaran Penjasorkes dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 06 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan, hal ini dapat diketahui dari perbedaan mean sebelum diberikan perlakuan adalah 13.05 dan mean setelah diberikan perlakuan adalah 16,4 artinya terjadi peningkatan sebesar 3,35 atau 25,67 % terhadap kesegaran jasmani, sedangkan dari perhitungan t-test diperoleh t_{hitung} 20.168 dimana lebih besar dibandingkan dari $t_{tabel} = 2,09$.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang diperoleh bahwa model pembelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka peneliti menyarankan kepada :

1. Guru mata pelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, agar dapat memperdalam, mencontoh, meniru model pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan kecil ini, serta menggabungkan ke

dalam program pembelajaran di sekolah demi peningkatan kesegaran jasmani siswa.

2. Kepala Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang diharapkan, agar dapat memberikan dukungan baik moril maupun materil.
3. Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kecamatan Padang Pariaman Kabupaten Padang Pariaman yang mengikuti mata pelajaran Penjasorkes agar lebih bersemangat belajar demi peningkatan kesegaran jasmani.
4. Peneliti berikutnya agar dapat mengadakan penelitian lanjutan dengan sampel putri atau jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang
- Azis, Syamsir. 2005. *Pembelajaran Permainan Kecil*. Jakarta : Dirjen Dikdesman.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Sekolah Dasar. Garis-Garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud, 1993.
- Depdikbud. (1997). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Armas Duta Jaya
- Depdiknas. (2003). *Standar Kompetensi Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI*. Jakarta (Depdiknas).
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta : Depdiknas, 2004.
- Depdiknas (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Fardi, Adnan. (2009). *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak Interval*. Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Suwirman. (2009). *Bahan Ajar Dasar-dasar Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang RI No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan Beserta Penjelasannya. Yogyakarta: Pustaka Widyatama, Cetakan Kedua, April 2005.
- Willadi Rasyid. (2011). *Strategi Model Pembelajaran Penjas Kesrek*. Padang : Suka Bina Press.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press