

Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sidamulya Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Oleh :Didi Kunaedi, S.Pd

Abstrak

ABSTRAK Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif. Penelitian ini bertujuan : (1) mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani, (2) mengetahui seberapa banyak perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang merupakan suatu siklus yang terdiri atas : adanya masalah-rencana tindakan-pelaksanaan tindakan-evaluasi dan refleksi. Subyek yang digunakan sebanyak 41 siswa. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : (1) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya adalah melalui aktivitas jasmani. (2) pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani (3) Dalam proses pendidikan jasmani diperlukan adanya modifikasi dan variasi pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran ada dampak perubahan motivasi dan sekaligus tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan karena mereka dapat belajar sambil bermain. Dengan kegiatan ini pula kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa dapat berkembang.

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

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

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

dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola

hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun Kenyataan dilapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum 2004 menjadi kurikulum 2006 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu @ 35 menit, masih banyak kendala dalam

menerapkan kurikulum tersebut. hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani dalam pembagian waktu jam pembelajaran.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2006 untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luarkelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Untuk itu guru harus mampu

mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

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

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui Pendekatan

Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sidamulya Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun Pelajaran 2013/2014.

B. Identifikasi Masalah

Dengan adanya kurikulum berbasis kompetensi yang merupakan pedoman bagi guru dan merupakan bahan kegiatan dalam pembelajaran, maka siswa perlu mempelajari dan melaksanakan untuk mencapai kompetensi yang sudah dirumuskan. Untuk mencapai standar kompetensi tersebut bukanlah yang mudah. Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Banyak dikalangan pendidikan yang belum memahami tentang perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olah Raga.
2. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani

sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.

3. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan-batasan masalah tersebut adalah sebagaimana berikut ini:

1. Penelitian ini hanya menitikberatkan pada model pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Penelitian ini menerapkan model pembelajaran dengan

pendekatan bermain pada pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “apakah pembelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat ?”

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah : Mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang diajarkan dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.

F. Manfaat hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

1. Guru

Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.

2. Siswa

Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. Selain itu siswa dapat belajar sambil bermain

3. Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

Teori-teori tentang upaya meningkatkan kebugaran tubuh telah banyak dikemukakan oleh para pakar. Dalam hubungannya dengan penelitian ini, penulis mencoba menggunakan model pembelajaran beraktivitas jasmani sambil bermain. Aktivitas ini merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

Dari judul tersebut diatas dapat dikemukakan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan variabel bebas (independent variable), sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai variabel terikat (dependent variable).

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan 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. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Kurikulum Penjas SMP, 2004).

Dari banyak pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan pendidikan

jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi SMP, 2004)

2. Materi Pendidikan Jasmani SD

Struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewwet, Ennis, and Bain, 1995). Asumsi yang digunakan oleh kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, manusia

perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan resep latihan yang benar.

Materi pendidikan jasmani SD merupakan dasar dari materi yang akan dilanjutkan dan dikembangkan di SMP/MTs dan dilanjutkan di SMA. Materi pembelajaran untuk kelas VI SD meliputi hal-hal sebagai berikut :

- a. Pengalaman
mempraktikkan latihan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Pengalaman
mempraktikkan keterampilan dasar atletik, senam, permainan dan beladiri
- c. Keterampilan
memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan hakikat kebugaran jasmani, serta pengetahuan praktis

latihan kebugaran jasmani

- d. Penerapan peraturan, dan praktik yang aman dalam pelaksanaan kegiatan atletik, permainan dan beladiri
- e. Perilaku yang menggambarkan sikap sportif dan positif, emosi yang stabil, dan gaya hidup yang sehat
- f. Materi pendidikan jasmani SD merupakan kelanjutan dari materi di Sekolah Dasar, dan dilanjutkan di SMP. Materi pembelajaran untuk kelas VI meliputi keterampilan dasar olahraga, kesegaran jasmani, dan pembentukan sikap dan perilaku untuk membentuk kecakapan hidup personal.

3. Karakteristik Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata

pelajaran yang ada di SD/MI, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.

4. Karakteristik Siswa SD

- a) Selama di SD, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SD mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja

- dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.
- b) Perkembangan aspek psikomotorik
Wuest dan Lombardo (1974) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SD ditandai dengan perubahan jasmani dan psikologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.
- c) Perkembangan aspek kognitif
Arasoo T.V (1986) menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Untuk siswa SD perkembangan kognitif utama yang dialami adalah formal operasional yang mampu berfikir abstrak dengan menggunakan symbol-simbol tertentu. Selain itu ada peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, dan perkembangan konseptual.
- d) Perkembangan aspek afektif
Menurut Arasoo T.V (1986), ranah afektif menyangkut perasaan, moral dan emosi. Perkembangan afektif siswa SD mencakup proses belajar perilaku dengan orang lain atau sosialisasi. Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan orang lain.
5. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu

kepada siswanya majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

6. Kesegaran Jasmani

Sadoso (1989 : 9) Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai siswa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Komponen atau faktor kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun

komponen atau faktor jasmani adalah : kekuatan, daya tahan kelenturan.

kesegaran jasmani siswa dapat meningkat.

B. Kerangka Berfikir

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran.

C. Hipotesis

Dari uraian di atas hipotesis penelitiannya adalah melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani tingkat

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

B. Setting dan Karakteristik Subjek

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sidamulya Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan yang berjumlah 36 orang. Kelas VI merupakan kelas yang kalau dilihat dari kemampuannya akademisnya mereka mempunyai rata-rata

yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya mereka juga relatif lebih baik dari kelas yang lain. Namun demikian pada saat diadakan tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes lari 2,4 km, ternyata hasilnya justru paling rendah dibandingkan dengan kelas lain.

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

C. Prosedur Penilaian

I. Siklus I

a). Dalam kegiatan siklus yang pertama penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional. Pemanasan dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan.

b). Kegiatan Inti

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

c). Kegiatan Akhir

setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian

motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

II. Siklus II

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatan pun sama seperti siklus I.

III. Siklus III

Pada kegiatan inti mereka tidak langsung menggunakan lembing. biarkan mereka tetap menggunakan bola tetapi kita arahkan untuk lemparannya untuk lemparannya sudah menggunakan teknik lempar lembing. Dilakukan secara berulang-ulang.

**PELAKSANAAN DAN HASIL
 PENELITIAN**

A. Pelaksanaan

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian mulai dilaksanakan pada semester gasal bulan agustus 2013, penelitian ini dilaksanakan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di Kelas VI.

2. Pelaksanaan Tidakan

Pada setiap siklus mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana menarik, kita hilangkan kesan bahwa aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah.

B. Hasil penelitian

Tabel 1 Tingkat Kesegaran

Jasmani Putra

No	Waktu Tempuh	Tingkat Kesegaran Jasmani Putra
1	Kurang dari 09.37 Menit	Istimewa
2	08.38 – 09.40 Menit	Sangat Baik
3	09.41 – 10.48 Menit	Baik
4	10.49 – 12.10 Menit	Sedang
5	12.10 – 15.30 Menit	Kurang
6	Lebih dari 15.31 Menit	Sangat Kurang

Tabel 2 Tingkat Kesegaran

Jasmani Putri

No	Waktu Tempuh	Tingkat Kesegaran
1	Kurang dari 11.50 Menit	Istimewa
2	11.50 – 13.30 Menit	Sangat Baik
3	13.30 – 14.30 Menit	Baik
4	14.31 – 16.34 Menit	Sedang
5	16.35 – 18.30 Menit	Kurang
6	Lebih dari 18.30Menit	Sangat Kurang

Tabel 3 Tingkat Kesegaran

Jasmani Putra Sebelum Dan

Sesudah Tindakan

No	Sebelum (Jumlah Siswa)	Sesudah (Jumlah Siswa)	Tingkat Kesegaran Jasmani Putra
1	1	1	Istimewa
2	1	2	Sangat Baik
3	1	2	Baik
4	2	3	Sedang
5	3	1	Kurang
6	2	1	Sangat Kurang

Tabel 4 Tingkat Kesegaran

Jasmani Putri Sebelum Dan

Sesudah Tindakan

N o	Sebelu m (Jumla h Siswa)	Sesuda h (Jumla h Siswa)	Tingkat Kesegar an Jasmani Putri
1	0	1	Istimewa
2	0	1	Sangat Baik
3	1	1	Baik
4	1	2	Sedang
5	2	1	Kurang
6	3	1	Sangat Kurang

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
2. dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pembelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

B. Saran

Untuk itu penulis menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Guru pendidik jasmani hendaknya melaksanakan dengan pendekatan, teknik, metode pembelajaran sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani untuk semua jenjang.
3. Guna menunjang aktivitas dalam pendidikan jasmani sarana dan prasarana hendaknya disediakan sekalipun dalam modifikasi pembelajaran menggunakan peralatan yang sederhana, yang penting semua siswa harus beraktivitas jasmani selama pelajaran berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas, 2003, *Kurikulum
2004, Standar Kompetensi
Mata Pelajaran
Pendidikan
SMP/MTs*, Jakarta :
Depdiknas.

Depdiknas, 2003, *Undang-undang
RI Tahun 2003 tentang
Sistem Pendidikan
Nasional*, Jakarta :
Depdiknas.

J. Mata Kupan, 2002, *Teori Bermain*,
Jakarta : Universitas
Terbuka

Ngalim Purwanto. M, 2003, *Ilmu
Pendidikan Teori dan
Praktik*, Bandung :
Remaja Rosdakarya.

Winata Putra Udin, 1994, *Strategi
Belajar Mengejar*, Jakarta
: Universitas Terbuka.