

PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 SIGLI

Amirzan⁽¹⁾, Sumarjo⁽²⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur
Email : amirzan_masry@yahoo.co.id, Marjosigli@gmail.com

Article History:

Received: January 12, 2021

Revised: February 15, 2021

Accepted: February 24, 2021

Published: February 26, 2021

Keywords:

Bermain, Kesegaran Jasmani

*Correspondence Address:

amirzan@unigha.ac.id

Abstract: Aktifitas pembelajaran yang menyenangkan akan berdampak kepada keberhasilan dalam suatu proses belajar di sekolah, terutama mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Sehingga dengan kemampuan guru yang mempunyai akan mampu mengembangkan sebuah proses belajar dari yang kaku kepada pembelajaran yang aktif dan kreatif bagi seluruh siswa, Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang dampak dari sebuah model pembelajaran sambil bermain terhadap perubahan kesegaran jasmani siswa. Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode eksperimen, dengan melibatkan sebanyak 30 orang siswa sekolah SMA Negeri 1 Sigli sebagai sampel dalam penelitian ini. Hasil analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan statistik menentukan uji hipotesis (uji-t). Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (thitung) sebesar **45,35** pada taraf signifikan dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 29$ diperoleh $tt = 2,04$, maka $th > tt$ (**45,35 > 2,04**). Sehingga dalam hal ini **Ho ditolak dan Ha diterima**. Maka ada pengaruh yang signifikan antara pendekatan belajar sambil bermain terhadap kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Sigli tahun pelajaran 2019/2020.

Pendahuluan

Kesehatan atau derajat kebugaran jasmani yang tinggi tidak dapat serta merta didapatkan dengan mudah. Harus ada kesadaran diri dan tekad yang kuat untuk melatih fungsi-fungsi organ tubuh kita agar dapat bekerja dalam intensitas lebih tinggi. Banyak aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk melatih fungsi organ kita, salah satunya adalah dengan aktivitas Olahraga. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Giriwijoyo, dkk (2013:34) memelihara dan meningkatkan kesehatan dapat dilakukan dengan cara terpenting, termurah dan fungsional (fisiologis) adalah melalui olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk

meningkatkan kemampuan gerak, yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Dalam Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005 disebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya olahraga dapat dikelompokkan menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional, dan olahraga penyandang cacat.

Olahraga kesehatan adalah olahraga ringan yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Menurut Giriwijoyo dan Komariyah (2013:27) Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat kesehatan

dinamis, sehingga orang bukan saja sehat statis tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam perikehidupan sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan atau mengatasi keadaan gawat darurat. Konsep olahraga kesehatan adalah; padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, masal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman).

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) 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 kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksananya 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 didaktik-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.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani 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, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Selama ini para guru Penjasorkes dalam proses belajar mengajar masih melakukan pengajaran yang konvensional yaitu: bermain bola kaki (khusus putra), mengutip sampah, bermain bola kasti dan lomba lari. Bahkan kadang kala siswa dibiarkan berkeliaran dipekarangan sekolah ataupun diruangan tanpa adanya pengontrolan dari guru bidang studi yang bersangkutan, sehingga pembelajaran tidak terpinjim secara baik, yang kesemuanya ini akan berdampak buruk pada dunia pendidikan, khususnya pembelajaran penjasorkes.

Bahkan fasilitas atau sarana prasarana yang ada juga belum memadai malah jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu seharusnya guru penjasorkes harus mampu memodifikasi setiap materi sesuai dengan kebutuhannya. Tetapi kenyataan yang ada dilapangan guru bidang studi penjasorkes belum bisa melaksanakan proses pembelajaran yang maksimal yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa sesuai dengan tingkatan sekolahnya, dalam hal ini di tingkat SMA.

Dapat difahami bahwa semua orang termasuk anak-anak atau siswa senang bergerak atau aktif, siswa yang sehat lebih bahagia dan belajar lebih baik. Mereka juga dapat mengembangkan kebiasaan baik, melakukan aktivitas lebih lama dan hidup sehat. Aktivitas gerak dapat membantu siswa mencapai yang terbaik dalam kehidupannya. Untuk itu kita perlu menanamkan budaya bergerak sejak usia dini dalam kehidupan sehari-hari antara lain melalui lembaga sekolah. Seperti yang kita

ketahui anak-anak menghabiskan kurang lebih 30% waktunya disekolah, hal itu tentunya dapat mendorong kita untuk memaksimalkan perak pendidikan di sekolah untuk menanamkan budaya hidup sehat agar dapat mencapai salah satu tujuan pendidikan nasional.

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 dan psikomotor serta social emosionalnya.

Permainan kecil dapat dikelompokkan dengan berbagai sudut pandang, yaitu:

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

e. Permainan alat selain bola

1. Permainan memakai kantong kacang
2. Permainan memakai balok
3. Permainan memakai tongkat
4. Permainan memakai tali pendek/ panjang
5. Permainan memakai simpai
6. Permainan memakai gada
7. Permainan memakai selendang/ sapu tangan

8. Permainan memakai balon, dll

Secara garis besarnya semua permainan tersebut 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, serta dapat menghasilkan pengembangan serta pengontrolan jadi lebih baik
 4. Mengembangkan kelincahan dan reaksi anak seperti pada start, stop, mengelak, berlari, meloncat, melompat dan merubah arah.
 5. Mempertinggi kesiapsiagaan mental dalam bereaksi pada situasi bermain, seperti kerjasama, bermain berpasangan, kelompok, atau tim beregu.
 6. Mengerti dan mengikuti arah/ petunjuk dalam:
 - Mempelajari bermain dan kerjasama dengan yang lain tanpa terjadi pertengkaran, perselisihan dan percekocokan
 - Mendorong sikap sport play (sportif), jujur dan menghargai yang lain
 - Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak
 - Meningkatkan penalaran, keterampilan, sikap, mental dan moral
 - Mengisi waktu luang
 - Menyalurkan kelebihan tenaga
 - Sarana menikmati rasa kesenangan dan rekreasi
 - Sebagai penyembuhan bagi yang sakit untuk menaikkan harga diri sebagai suatu pencapaian prestasi
 - Mendidik anak melalui permainan kecil
- Bermain merupakan aktivitas penting yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan akan berkaitan dengan pendidikan. Bermain bukan merupakan aktivitas kompetitif, namun merupakan olahraga dan pendidikan jasmani yang mengandung unsur bermain. Olahraga atau sport, merupakan kegiatan yang

terorganisasi atau merupakan bentuk bermain yang bersifat kompetitif dan amat erat kaitannya dengan penjas.

Beberapa ciri-ciri bermain yang perlu diperhatikan adalah:

1. Menyenangkan
2. tidak memiliki tujuan. Tidak boleh ada intervensi tujuan dari luar si anak yang memotivasi dilakukannya kegiatan bermain
3. bersifat spontan dan volunter
4. bermain berarti anak aktif melakukan kegiatan
5. memiliki kegiatan yang sistematis dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan peran sosial, perkembangan kognitif, dan sebagainya.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Oleh karena itu meskipun akibat dari bermain, orang akan berkembang baik efektif maupun kognitifnya, namun peranan guru sangat diharapkan dalam memberikan nasihat, pegarahan, koreksi, memuji, atau menghukum. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa efektif, kognitif, akan berkembang dengan pemahaman.

Bermain adalah sarana penting bagi anak untuk mengekspresikan diri, menjajaki dan mengetahui berbagai macam aspek kehidupan. Dengan bermain juga membantu anak mempelajari dan menemukan nilai-nilai dan arti pengalaman sesungguhnya membangun kebugaran dan kecakapan serta mempelajari tata sosial. Dalam hal ini bermain yang harus dilakukan harus berdasarkan inisiatif anak. Seorang anak harus diberi kesempatan untuk memilih kegiatan bermainnya sendiri dan menentukan bagaimana melakukannya.

Jenis bermain berdasarkan aktivitas fisik dan sumber kesenangan adalah sebagai berikut:

1. Bermain aktif; seorang anak aktif melakukan sendiri dan sumbu rasa senang yang diperoleh anak berasal dari apa yang dilakukan oleh anak itu sendiri. Jenis bermain aktif meliputi bermain bebas spontan, bermain khayal (bermain peran-peran tertentu, sesuai khayalan atau imajinasi anak), bermain konstruktif (menyusun balok-balok, puzzle, dsb), musik dan permainan.
2. Bermain pasif; yaitu anak melakukan kegiatan dengan sedikit menggunakan aktifitas fisik dan sumber rasa senangnya diperoleh dari aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, contohnya menonton film, pertunjukan dan lain-lain

Banyak manfaat yang didapatkan oleh anak-anak karena bermain dan permainan. Diantaranya adalah;

1. Perkembangan fisik-motorik

Perkembangan fisik motorik seorang anak berkembang pesat pada tahun pertama dan kedua dan terus berlanjut sampai perkembangan fisik motorik yang lebih rumit. Permainan yang sesuai dengan usia anak dapat mendukung perkembangan fisik dan motorik yang berlangsung secara optimal

2. Perkembangan kognitif dan bahasa

Saat bermain seorang anak akan mengandalkan kemampuan bereksplorasi terhadap lingkungan melalui panca inderanya. Anak belajar dan mengenal konsep dasar warna, bentuk, ukuran dan sebagainya. Dalam hal ini permainan yang dilakukan akan meningkatkan daya nalar, daya ingat, kreativitas dan kemampuan berbahasa.

3. Perkembangan sosio emosional

Dengan bermain anak dapat mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, peka, mau memantau dan dapat bekerjasama. Bermain juga merupakan sarana untuk menyalurkan emosi anak. Membentuk kelompok bermain sangat penting untuk perkembangan sosio emosional anak. Seorang anak yang biasa berinteraksi dengan teman-teman sebayanya mempunyai tingkat kematangan dan

kesiapan yang baik dalam menerima pendidikan yang lebih rumit

Selain itu bermain juga dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. *Sarana untuk membawa anak ke alam bermasyarakat.*

Dalam suasana permainan mereka saling mengenal, saling menghargai satu dengan lainnya, dan dengan perlahan-lahan tumbuhlah rasa kebersamaan yang menjadi landasan bagi pembentukan perasaan sosial.

2. *Untuk mengenal kekuatan sendiri*

Anak-anak yang sudah terbiasa bermain dapat mengenal kedudukannya di kalangan teman-temannya, dapat mengenal bahan atau sifat-sifat benda yang mereka mainkan.

3. *Untuk memperoleh kesempatan mengembangkan fantasi dan menyalurkan kecenderungan pembawaannya*

Jika anak laki-laki dan anak perempuan diberi bahan-bahan yang sama berupa kertas-kertas, perca (sisa kain), gunting, tampaknya mereka akan membuat sesuatu yang berbeda. Hal ini membuktikan bahwa anak laki-laki berbeda bentuk-bentuk permainannya dengan permainan anak perempuan.

4. *Dapat melatih menempa emosi*

Ketika bermain-main mereka mengalami bermacam-macam perasaan. Ada anak yang dapat menikmati suasana permainan itu, sebaliknya sementara anak yang lain merasa kecewa; hal ini diumpamakan dengan seniman yang sedang menikmati hasil-hasil seniman sendiri.

5. *Untuk memperoleh kegembiraan, kesenangan, dan kepuasan*

Suasana kegembiraan dalam permainan dapat menjauhkan diri dari perasaan-perasaan rendah, misalnya perasaan dengki, rasa iri hati, dan sebagainya.

6. *Melatih diri untuk menaati peraturan yang berlaku.*

Mereka menaati peraturan yang berlaku dengan penuh kejujuran untuk menjaga agar tingkat permainan tetap tinggi

Strategi untuk memmodifikasi permainan dalam sebuah pembelajaran harus di sesuaikan dengan keinginan siswa seperti :

1. *Buat agar skor/nilai mudah diperoleh*

Jika sedang bermain, anak-anak sangat senang bila dapat memperoleh skor. Skor merupakan salah satu hal yang penting dan strategis untuk memberikan ukuran 'keberhasilan' bagi anak-anak. Skor juga dapat digunakan sebagai penguatan atau umpan untuk membuat anak-anak mau belajar, mengulang dan mempraktekkan teknik dan taktik secara benar. Bila skor sulit untuk dihasilkan, anak-anak akan cepat bosan dan menjadi frustrasi.

2. *Perlambat gerak bola atau objek lain yang bergerak dalam permainan*

Tidak mudah bagi anak-anak untuk melakukan suatu teknik gerak dengan benar jika mereka tidak dalam posisi untuk dapat melakukannya secara tepat. Dalam permainan yang menggunakan objek bergerak, seperti bola atau kok dan mengharuskan pemainnya untuk selalu bergerak, anak-anak yang bermain dihadapkan pada situasi yang mengharuskannya mengantisipasi datangnya objek yang bergerak, baik berupa bola, lawan atau teman satu regu. Situasi ini bukan merupakan hal mudah untuk diadaptasi dalam waktu singkat oleh anak-anak. Oleh sebab itu, disarankan untuk memodifikasi peraturan sedemikian rupa agar pergerakan yang terjadi di dalam permainan tidak terlalu cepat sehingga semua pemain memiliki kesempatan untuk melakukanantisipasi.

3. *Perbesar peluang bagi anak-anak untuk mempraktekkan teknik dan taktik yang diajarkan.*

Cara yang paling tepat untuk mempraktekkan strategi ini adalah memperkecil jumlah pemain, dengan demikian anak-anak/pemain memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk menampilkan atau mempraktekkan teknik gerak dan taktik permainan yang diajarkan

Tabel 1. Konsep Dasar Bermain dan Permainan (Nono hardinoto,2003:22)

<i>Konsep Dasar</i>	
Bermain	Permainan
1. Melakukan sesuatu untuk bersenang-senang (Depdikbud,1990:544)	1. Selalu ada sifat timbal balik, sifat interaksi, berkembang tidak statis melainkan dinamis (Buytendijk dalam Haditono S.R 1984;118)
2. Kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir (Hurlock1007:320)	2. Sesuatu yang digunakan untuk bermain barang atau sesuatu yang dipertandingkan (Depdikbud,1990:544)
3. Kegiatan-kegiatan untuk maksud kesenangan, kegembiraan, kepuasan dan mengekspresikan diri dilakukan dengan sukarela (Wewrskop D.C, Sukintaka, Patty.A.M. dalam Widajati, Wiwik,2001:27)	3. Sebagai pencerminan realitas sebagai bentuk awak memperoleh pengetahuan (Ljublinskaja dalam Haditono, 1984:117)
4. Mencari kesenangan merupakan kompensasi dari kekecewaan, merupakan kegiatan meniru orang dewasa sebagai kearah sosialisasi, sebagai ekspresi bebas dari induvidu, kaitannya dengan perkembangan kognitif (Atmodiwirjo.E.T, 1996:35)	4. Gerakan anak-anak yang terikat oleh peraturan-peraturan yang ditetapkan (Syarifddin. A, 1980:44)
5. Aktivitas jasmani yang lain dalam banyak hal dapat menolong kesehatan mental	5. Kegiatan yang mendatangkan kegembiraan, ada suasana kompetitif/persaingan (Patty dalam Widajati,Wiwik, 2001:26)
	6. Merupakan kemungkinan penyaluran bagi

seseorang (Noerbai,2001:151)	manusia untuk melepaskan sisa-sisa energinya (Spencer dalam haditono:1984:17)
6. Menggunakan dan memperlakukan benda-benda untuk mengenali atau mengerti sifat-sifat benda dan memperluas pengetahuan. Mempunyai aturan yang objektif yang terlepas dari waktu atau waktu tertentu (dalam Hurlock E.B1997:320)	

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 dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

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 imajinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Dalam kehidupan, kesegaran jasmani diperlukan oleh semua orang apapun kegiatan dan profesinya, dari anak-anak sampai orangtua termasuk pelajar. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang termasuk pelajar dapat menjalankan aktifitasnya dengan baik pula. Untuk mengembangkan dan memelihara kesegaran jasmani seseorang salah satu caranya adalah dengan melakukan berbagai bentuk latihan fisik/ jasmani secara teratur.

Untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani seseorang harus dilakukan tes dan pengukuran. Didalam tes dan pengukuran terdapat prinsip dan prosedur latihan yang harus dilakukan. Hasil dari tes dan pengukuran masih perlu diolah atau diinterpretasikan agar dapat diketahui dan bermakna.

“Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktifitas mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan”. (Mukholid Agus,2004:20) Kebugaran jasmani atau biasa juga disebut kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu, dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik.

Mukholid Agus (2004: 2) dalam bukunya mengatakan bahwa “Di dalam kesegaran jasmani terdapat 3 unsur yang pokok, yaitu unsur sesuai bagi tubuh, unsur kerja atau latihan, dan unsur sehat”.

Sesuai bagi tubuh diartikan sebagai suatu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri atau mengadaptasi diri terhadap kerja, sehingga tidak lekas lelah dan dapat tetap giat melaksanakan tugasnya masing-masing. *Kerja atau latihan* pada hakekatnya merupakan peningkatan dari proses-proses faal biokimia sebagai jawaban terhadap meningkatnya tuntutan yang harus diberikan pada organ-organ tubuh, maupun seluruh system tubuh manusia. *Sehat* dari ilmu faal adalah keadaan organ-organ tubuh dalam hubungannya dengan derajat normal proses-proses faali.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik.

Jenis pembelajaran menggunakan berbagai permainan yang hakikatnya

berdampak pada kesegaran jasmani siswa dalam pola pembelajaran yang menyenangkan sebagai berikut :

1. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya : berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kiri bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun dalam hal ini penulis melaksanakan kegiatan kerjasama.

a. Permainan Hitam-Hijau

Tujuan Permainan : Latihan Reaksi

Jumlah Peserta : 1 kelas

Alat yang dipakai : Tanpa Alat

Lapangan : bangsal Senam atau Lapangan

Posisi Awal : Anak berbaris dua bersaf berhadapan di tengah ruangan yang mempunyai batas untuk lari yang sudah ditentukan guru. Setiap pasangan anak menempelkan telapak tangannya masing-masing lurus didepan dada mereka. Regu yang disebelah kanan guru adalah regu hijau dan yang sebelah kiri guru regu hitam.

Pelaksanaan : Bila guru menyebutkan hijau, maka regu hitam berusaha untuk lari ke arah kanan sampai batas yang sudah ditentukan. Dan regu yang hitam berusaha untuk mengejar pasangannya sebelum mereka sampai pada

garis batas yang sudah di tentukan. Yang menang adalah yang mendapatkan pasanganya sebelum sampai pada garis batas yang telah ditentukan. Begitu juga sebaliknya bila disebut hitam yang lari dan hijau yang mengejar.

b. Kami Dulu

Tujuan Permainan : Latihan Kecepatan dan Reaksi

Jumlah Peserta : Satu Kelas

Alat yang dipakai : Tanpa Alat

Lapangan : Bangsal Senam Atau

Lapangan

Posisi Awal : Anak dibebaskan oleh guru melakukan berbagai macam jalan atau lari diseluruh ruangan.

Pelaksanaan : Ketika sedang asyik berlari atau melakukan kegiatan lainnya guru berseru tiga, maka anak-anak yang berkeliaran tadi mencari temannya sehingga mereka berkumpul bertiga-tiga. Dalam hal ini guru bebas mengantakan atau menyebutkan angkanya. Tidak hanya tiga tapi bisa juga empat, lima dan lain-lain. Kegiatan ini juga dapat di ulang sampai beberapa kali, ini juga ditujukan untuk melatih kerjasama dan bersosialisasi dengan teman.

c. Elang Dengan Induk Ayam

Tujuan Permainan : Kegiatan Kerjasama

Jumlah Peserta : Satu Kelas (setiap kelompok 6 atau 7 orang)

Alat yang dipakai : Tanpa Alat

Lapangan : Bangsal Senam atau lapangan

Posisi Awal : Anak berbaris per kelompok ke belakang, dan setiap kelompok terdiri atas 6 atau 7 orang di tengah ruangan. Setiap kelompok memegang pinggang teman yang didepannya. Kemudian dipilih satu orang dari kelompok sebagai elang dan satu lagi yang berada paling depan dari kelompok itu adalah induk ayam.

Pelaksanaan : Induk ayam (Anak yang paling depan) dengan merentangkan tangannya ke samping, ia berusaha menghalangi elang yang akan menangkap anak ayam (anak ayam adalah yang dibelakang dari barisan setiap kelompok). Anak ayam juga berusaha untuk menghindar

dari tangkapan elang. Dengan perintah guru atau bunyi pluit, elang berusaha mengejar anak ayam dengan berbagai gerakan tipuan lari hilir mudik untuk mendapatkan kesempatan melewati induk ayam, agar induk ayam lengah sehingga ia dapat menangkap ayam.

d. Memindahkan Bola

Tujuan Permainan : Kelincahan

Jumlah Peserta : Satu Kelompok 5 orang

Alat yang dipakai : Bola Tennis

Lapangan : Bangsal atau Lapangan

Posisi Awal : Anak dibariskan menurut kelompok ke belakang 5 orang. Berdiri kebelakang garis start dengan jarak kira-kira 10 meter. Diletakkan bola tennis sebanyak 5 di garis finis.

Pelaksanaan : Bila ada aba-aba dari guru, anak pertama dari setiap regu berlari mengambil bola tersebut satu persatu dan menyusunnya ke dalam lingkarannya. Setelah semua bola habis di pindahkan ke belakang garis finis anak pertama menepuk tangan telapak tangan anak kedua (ia lari kebelakang kelompoknya). Anak kedua juga lari memindahkan bola tennis tersebut satu-persatu dan menyusunnya ketempat yang telah ditentukan. Begitu seterusnya sampai seluruh anak dalam tiap kelompok menyelesaikan tugasnya. Pemenang adalah anak yang pertama kali menyelesaikan tugasnya dengan benar.

e. Bola Masuk Keranjang

Tujuan Permainan : Ketepatan Melemparkan Bola

Jumlah Peserta : 5 orang setiap kelompok

Alat yang dipakai : Bola Karet atau Bola Plastik, Keranjang

Lapangan : Bangsal atau Lapangan

Posisi Awal : Anak dibagi dalam beberapa kelompok genap. Masing-masing dua kelompok berdiri pada daerah masing-masing yang berhadapan. Salah seorang dari anggota kelompok mempunyai sebuah keranjang sampah sebagai gawang yang ditinggikan diatas kepala. Ia hanya bergerak

dengan keranjang selalu di atas sepanjang garis belakang dan tidak boleh keluar dari garis tersebut. Batas lapangan setiap permainan telah ditentukan.

Pelaksanaan : Ketua kelompok mengikuti undian. Kalau ia menang, regunya berhak menguasai bola pertama dan berusaha untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawannya, dengan jalan mengoper bola dan tidak boleh dibawa lari. Yang lain berusaha untuk menjaga agar bola tidak dikuasai lawan dan tidak dapat masuk kedalam keranjangnya. Pemenang adalah kelompok yang paling banyak memasukkan bola kedalam keranjang kawannya.

f. Kepala Kereta Api

Tujuan Permainan : Kegiatan gerak dasar lokomotor, berlari

Jumlah Peserta : satu kelas (empat orang per regu)

Alat yang dipakai : Tanpa alat

Lapangan : Bangsal Senam atau lapangan

Posisi awal : Anak berbaris berkelompok empat kebelakang (satu regu empat orang) di tengah ruangan, yang didepan sebagai kepala kereta api. Yang lain mengikuti apa yang dikerjakan anak yang paling depan.

Pelaksanaan : Dengan peluit dari guru, kereta api akan berjalan sepanjang ruangan dengan berbelok-belok yang diikuti oleh teman yang memegang bahunya selama waktu yang ditentukan oleh guru. Bila ada peluit lagi dari guru berarti semuanya kereta api berhenti di tempat, mungkin ada petunjuk lagi dari guru seperti pertukaran kepala kereta apinya, sampai semua dapat giliran menjadi kepala kereta api.

g. Mengeluarkan Botol Aqua dari dalam Petaknya

Tujuan Permainan : Ketepatan

Melempar

Jumlah Peserta : Satu kelas perkelompok 4 orang

Alat yang dipakai : Bola karet atau Bola Tennis, Botol Aqua bekas

Lapangan : Bangsal atau lapangan

Posisi Awal : Dua orang anak pada setiap regu berada pada daerah yang berlawanan dengan dua teman lainnya pada daerah yang bersebrangan. Diantara setiap regu diletakkan botol aqua bekas yang diisi dengan pasir, jarak botol dan besarnya petak disesuaikan oleh guru, yang tujuannya kegiatan ini tidak terlalu mudah dan tidak pula terlalu sulit sehingga menggembirakan oleh anak-anak. Setiap regu diberi dua bola tennis untuk melempar bola tersebut.

Pelaksanaan : Setiap regu berusaha mengeluarkan botol tersebut dari dalam petaknya dengan jalan melemparnya dari batas ruangnya, siapa yang berhasil duluan mengeluarkan botol dari petaknya maka mereka memperoleh nilai satu. Lama waktu permainan disesuaikan oleh guru.

h. Lari Balok

Tujuan Permainan : Berolahraga, mengurangi ketegangan, dan kompetitif

Jumlah Peserta : 1 kelas

Alat yang dipakai : Balok ukuran P 25 cm, L 9 cm, T 4 cm, B 50-100 gr

Lapangan : Bangsal senam atau lapangan

Posisi Awal : Setiap peserta yang akan berlomba diberikan 4 (empat) potong balok. Peserta diundi untuk menentukan kelompok seri / urutan perlombaan. Kemudian para peserta duduk jongkok diatas 2 (dua) balok dibelakang garis *start* dan kedua tangan menyentuh balok dua lainnya yang terletak di belakang kedua balok yang diinjak

Pelaksanaan : aba-aba perlombaan adalah *bersedia, siap ya*. Pada aba-aba *bersedia* peserta duduk jongkok dikedua balok, aba-aba siap kedua tangan siap memindahkan kedua balok lainnya dan setelah aba-aba *ya* peserta saling berlomba. pemenang ditentukan berdasarkan siapa peserta yang terlebih dahulu mencapai garis *finis* (dengan ketentuan keempat balok telah melewati garis *finish*).

3. Kegiatan Akhir

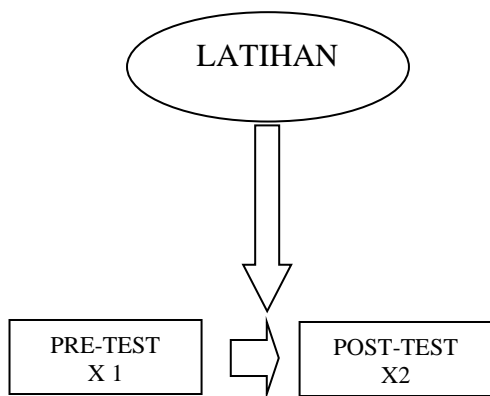
Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Sigli. Dalam hal penelitian ini yang menjadi sampel di khususnya pada siswa Putra saja yang berjumlah 30 orang. Dengan demikian teknik pengambilan disebut dengan *total sampling*.

Sehubungan dengan masalah tersebut, maka penelitian menggunakan Metode Eksperimental. Dengan Metode Eksperimen dengan tehnik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-test dan Post-test group. Dalam desain ini pengamatan dilakukan sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum eksperimen (Pre-test) dan sesudah eksperimen (Post - test). Perbedaan dari hasil kedua eksperimen ini merupakan pengaruh dari perlakuan (treatmen) yang dalam ini adalah pendekatan bermain. Gambar pola dari desain ini adalah sebagai berikut:



Tehnik Analisis Data

Data yang diperoleh sebagai skor individu diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Karena data yang diperoleh untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa per individu bukan mencari tingkat kemampuan atau kesanggupan per item tes,

maka semua data tes dijumlahkan kemudian rata-ratanya diambil dan dilakukan pengolahan data. Adapun langkah-langkah tersebut adalah:

1. Mencari Mean (Sudjana,2005:67) dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

2. Mencari Simpangan Baku (Sudjana, 2005: 94) dengan rumus:

$$S_1^2 = \frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}$$

3. Mencari Normalitas (Sudjana, 2005: 466-468) dengan rumus:

- a. Pengamatan X1,X2,X3,X4.....Xn dijadikan bilangan baku Z1,Z2,Z3.....Zn dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

(\bar{X} dan s masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang F(Zi) = P (zi)

- c. Selanjutnya dihitung proporsi Z1,Z2,.....Zn yang lebih kecil atau sama dengan Zi maka $S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$

- d. Hitung selisih F(zi) – S (zi) kemudian tentukan harga mutlak nya

- e. Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut

- f. Langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, bandingkan Lo dengan nilai kritis L yang diambil dari Daftar XIX(11) untuk taraf α yang di pilih. Kriteianya adalah:

Tolak Hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika $Lo < Lt = \text{Normal}$ Atau Terima Hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi tidak normal jika $Lo > Lt = \text{Tidak Normal}$

4. Mencari Homogenitas Varians Populasi (Sudjana 2005: 250) dengan rumus:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

- Mencari Mean Baku (Sudjana, 2005:210) dengan rumus:

$$\bar{B} = \frac{\sum B}{n}$$

- Mencari simpangan Baku Baku (Sudjana, 2005:210) dengan rumus:

$$Sb^2 = \frac{n \sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)}$$

- Uji Variabel 1 dan 2 (Sudjana, 2005: 242) dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb / \sqrt{n}}$$

Langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan (Sudjana, 2005:219) yaitu sebagai berikut:

Tolak Ho dan Terima Ha apabila t hitung > t tabel Atau Terima Ho dan Tolak Ha apabila t hitung < t tabel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Dari hasil penelitian dan pengolahan data mengenai pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sigli Tahun Pelajaran 2019-2020 dengan menggunakan teknik statistik, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2
Rentang Skor dan Rata-rata kelompok Pre-test dan Post-test

N o.	Kelompok	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Mean	Simpangan baku	Klasifikasi tingkat kebugaran
1.	Pre-test	10	17	13,5	1,93	- Kurang= 15 siswa - Sedang= 15 siswa
2.	Post-test	12	20	15,7	2,06	- Kurang= 5siswa - Sedang= 20siswa Baik = 5siswa

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum memulai tehnik analisis data, perlu dilakukan pengujian terhadap persyaratan analisis, yakni Uji Homogenitas Varians Populasi

Diperoleh *varians* kelompok pada saat *pre test* adalah 1,93 dan pada saat *post test* adalah 2,06. Maka didapat hasil F- hitung (Fh) adalah 1,067. Selanjutnya harga tersebut di dibandingkan dengan F- tabel pada dk n-1 (30-1 = 29) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,49 . Berarti Fh < Ft (1,067 < 2,49), sehingga hasil tes memiliki varians populasi yang homogen.

Pengujian Normalitas Data

Uji Normalitas data *pre test* dan *post test*.

Dari hasil *pre test* diperoleh Lo yang tertinggi 0,1026. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan L-tabel (Lt) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 0,161. Berarti Lo < Lt (0,1026 > 0,161). Maka kesimpulannya adalah: data tingkat kebugaran jasmani (Pre-Test) berdistribusi normal.

Dari hasil *post test* di peroleh Lo yang tertinggi 0.12. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan L-tabel (Lt) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 0,161. Berarti Lo < Lt (0,1207 > 0,161). Maka kesimpulannya adalah: data tingkat kebugaran jasmani (Post-test) berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Setelah diperoleh data rata-rata *pre test* dan *post test*, data nilai beda dan rata-rata nilai beda nilai beda antara *pre test* dan *post test*, serta simpangan baku, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis variabel bebas dengan variabel terikat yaitu untuk mengetahui apakah ada data variabel bebas yang diperoleh menunjukkan pendekatan bermain memberi pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil pre test dan post test diperoleh data tentang kebugaran jasmani (data pre-test) 15 orang klasifikasi buruk dan 13 siswa klasifikasi

sedang. Sedangkan pada Post test 5 orang klasifikasi kurang, 20 orang dengan klasifikasi sedang dan 5 siswa dengan klasifikasi baik

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis (t - hitung) sebesar 45,35. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t tabel dengan dk $n-1$ ($30-1=29$), pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,04, dengan demikian $t_h > t_t$ ($45,35 > 2,04$), sehingga **Ho ditolak dan Ha diterima**. Bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra SMA Negeri 1 Sigli. Telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.

Dari hasil penelitian dan hasil pengolahan data (pengujian hipotesis) di atas, diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil penelitian yaitu: adanya pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sigli $t_{hitung} = 26,14 > t_{tabel} 2,04$.

Dari penelitian di SMA Negeri 1 Sigli, juga di peroleh keterangan bahwa dari 30 sampel yang diteliti diperoleh data awal (Pre test) 15 orang klasifikasi buruk dan 13 siswa klasifikasi sedang. Sedangkan pada Post test 5 orang klasifikasi kurang, 20 orang dengan klasifikasi sedang dan 5 siswa dengan klasifikasi baik.

Permainan yang diberikan telah dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menambah tingkat kebugaran jasmani siswa walaupun tidak semua mempunyai kontribusi yang sama dalam peningkatan kebugaran jasmani. Karena hampir semua permainan (Permainan hitam hijau, Kami Duluan Elang dengan induk Ayam Memindahkan bola Bola masuk keranjang, Kepala kereta Api, Mengeluarkan botol Aqua dari dalam petaknya, Lari balok.) tersebut mengandung unsur berlari maka unsur lari dalam TKJI yang paling besar peningkatannya.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang pengaruh

pendekatan bermain terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sigli, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sigli Tahun Pelajaran 2019/2020.

Dengan demikian dapat dibuktikan bahwa adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa yang disebabkan beberapa faktor utama antara lain: tingkat keseriusan siswa yang sangat tinggi saat mengikuti pembelajaran pendekatan bermain, ketertarikan siswa saat mengikuti pembelajaran dengan pendekatan bermain, tingkat dari partisipasi siswa dalam mengikuti program yang telah dirancang sedemikian rupa, program latihan yang disiapkan dengan baik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang telah dirancang dan disesuaikan dengan kemampuan mereka bahkan tantangan dalam permainan tersebut semakin tinggi yang berperan dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu permainan yang sengaja dirancang untuk tujuan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 1999. *Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.TKJI*. Jakarta: Balai Pustaka
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Haridonoto, Nono. 2006. *Pembelajaran Permainan Kecil*. Medan. UNIMED.
- Haridonoto, Nono. 2003. *Pengaruh Bermain dan Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa SMA NEGERI 1 SIGLI Gajah Mada Kota Madya Medan*. Tesis.
- [Http://www.guruolahraga.co.cc/2009/04/pendidikan-jasmani-dan-olahraga-di14.html](http://www.guruolahraga.co.cc/2009/04/pendidikan-jasmani-dan-olahraga-di14.html). *Mengapa Perlu Olahraga?*.

[Http://www.blogaul.com/budidoank/readblog/78314/olahraga](http://www.blogaul.com/budidoank/readblog/78314/olahraga) *Pengertian Olahraga.*

[Http://id.wikimedia.org/wiki/Permainan](http://id.wikimedia.org/wiki/Permainan)
Permainan

[Http://artikel-olahraga.blogspot.com/2008/02/pendidikan-jasmani.html](http://artikel-olahraga.blogspot.com/2008/02/pendidikan-jasmani.html)
Pendidikan Jasmani

<http://geraksehat.wordpress.com/2007/10/15/pendidikan-jasmani-dan-olahraga-di-lembaga-pendidikan-bag1/>
Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Lembaga Pendidikan (bag 1)

[Http://www.topskor.co.id/index.php?option=com_content&view&id=304:pengertian-penjas-dan-olahraga&catid=19:sport-wiki](http://www.topskor.co.id/index.php?option=com_content&view&id=304:pengertian-penjas-dan-olahraga&catid=19:sport-wiki)
Pengertian Penjas dan Olahraga

[Http://Ahmesabe.wordpress.com/2008/11/04/Pengertian-Pendidikan-Jasmani/Mr.Abe007](http://Ahmesabe.wordpress.com/2008/11/04/Pengertian-Pendidikan-Jasmani/Mr.Abe007) Blog.
Pengertian Pendidikan Jasmani

[Http://Pbprimaciptautama.blogspot.com/2007/06/Faslsafah-Pendidikan-Jasmani.html](http://Pbprimaciptautama.blogspot.com/2007/06/Faslsafah-Pendidikan-Jasmani.html)

[Http:// Www.geocities.com/cahayaislam/anak/loi-bermain.htm](http://Www.geocities.com/cahayaislam/anak/loi-bermain.htm) *Bermain Bagi Anak Upaya Tumbuh Kembang Optimal*

[Http://Www.Apedukatif.co.ca.geoglepages.com/artikel_1:3/23/2009](http://Www.Apedukatif.co.ca.geoglepages.com/artikel_1:3/23/2009)

Mukholid, Agus.2005. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Semarang. Erlangga. 2009

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sukintaka. 2005. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Nuansa

Tim Abdi Guru. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: Erlangga