

Pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa Sekolah Dasar

Fahrizal¹, Ramli², Adnan Hudain³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. This study aims to determine the Development of Fitness-based Learning Model Games to improve the fitness of elementary school students. This research is a Research and Development study. The population in this study were elementary school students in Bone Regency with a sample of 90 people, 10 people for the initial field test, 30 people in the main field test and 50 people in the operational field test with the help of SPSS version 20 computer program with a confidence level of 0.05% (95%). Based on the results of the study, it can be concluded as follows: Fitness-Based Learning Model The game contains two types of games namely Fitness Hours and Chain Balls

Keywords: learning model, physical fitness, games

1. PENDAHULUAN

Pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan memberi perhatian terhadap objek kajian aktivitas motorik dan kebugaran yang berujung pada dimuatnya sub materi kebugaran jasmani pada mata pelajaran Penjorkes. Pemberian materi kebugaran jasmani diharapkan mampu memupuk keinginan memiliki tubuh yang sehat dan bugar bagi peserta didik. Pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah-sekolah seringkali menitik beratkan pada aktifitas latihan *Push-Up* dan *Sit-Up* yang bertujuan memperkuat otot tubuh bagian atas. Peserta didik sering merasa jenuh terhadap pembelajaran latihan *push-up* dan *sit-up* yang sifatnya monoton dan dilakukan berulang kali. Alasan klasik lainnya adalah membuat tubuh lelah dan sakit pada otot yang berimplikasi pada tidak adanya motivasi untuk melakukan latihan kebugaran dengan baik dan optimal. Harapan untuk memiliki tubuh yang bugar tidak dapat terealisasi jika tidak melakukan latihan kebugaran dengan baik.

Pendidik diperhadapkan pada posisi yang agak sulit dimana di satu sisi perlu melakukan kewajiban mendidik para murid dengan baik, disisi lain perlu menumbuhkan gairah melakukan aktivitas fisik dengan senang tapi tetap mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu pilihan yang perlu dilakukan oleh para pendidik adalah menciptakan model pembelajaran yang menarik dan cenderung tidak membosankan untuk diterapkan dalam latihan kebugaran jasmani. Hal ini terasa agak sulit dikarenakan esensi latihan kebugaran memang akan berimplikasi pada kelelahan otot-otot tubuh.

Terdapat keistimewaan sifat yang dimiliki oleh anak-anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya yaitu keinginan untuk selalu bermain walaupun mereka merasa kelelahan. Bermain bagi anak-anak dalam hal ini dapat memberikan informasi, memberikan

kesenangan dan mengembangkan imajinasi pada anak. Para pendidik dapat memanfaatkan keistimewaan sifat dari peserta didik ini untuk mengembangkan berbagai model latihan yang menyenangkan namun esensinya bertujuan untuk membentuk peserta didik menjadi pribadi yang sehat dan bugar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah model penelitian *Research and Development* atau Penelitian dan Pengembangan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana keefektifan pengembangan Model pembelajaran Kebugaran Jasmani berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mengembangkan Produk yang telah ada dalam hal ini ditujukan pada Latihan Kebugaran Jasmani sebagai variabel bebas yang dikembangkan dengan memasukkan muatan permainan yang diharapkan akan berdampak pada kebugaran siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Analisis kebutuhan

Studi pendahuluan yang telah dilakukan memperlihatkan banyak Sekolah Dasar di Kabupaten Bone yang belum melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dengan proses belajar peserta didik yang kurang memiliki ketertarikan terhadap aktifitas kebugaran. Pembelajaran kebugaran memiliki tujuan untuk mengembangkan kebugaran yang dinamis melalui dengan melibatkan otot-otot yang terdapat dalam tubuh.

Kebugaran peserta didik dianggap masih sangat kurang dilihat dari daya tahan dalam beraktivitas sehari-

hari yang muda kelelahan walaupun hanya sekedar aktivitas biasa saja, disamping itu juga perlu juga disadari bahwa pelaksanaan aktivitas fisik oleh peserta didik belum terarah dengan baik dan siswa belum mengetahui fungsi gerak yang dilakukan dalam beraktivitas olahraga, Maka dari itu dengan adanya penjasorkes disetiap sekolah yang berbasis permainan diharapkan bisa membantu siswa-siswi memahami dan tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas fisik apapun.

2) Perencanaan pengembangan

Produk awal yang dikembangkan dalam Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani berbasis Permainan ini terdiri dari beberapa jenis permainan yang menekankan aktivitas fisik yang melibatkan otot lengan dan otot perut dari peserta didik yang meliputi:

a) Jam kebugaran

Kekuatan merupakan salah satu faktor penunjang yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik yang bugar. Dalam model ini latihan kekuatan otot lengan dilakukan dengan permainan yang diadopsi dari konsep perputaran jarum penunjuk pada Jam dinding. Pelaksanaan aktivitas Jam Kebugaran ini melibatkan kontraksi otot lengan dari peserta didik.

Permainan Jam Kebugaran ini dimulai dengan 2 orang yang berfungsi sebagai jarum Jam dengan mengambil posisi badan tengkurap. Kemudian Teman yang lain membentuk Lingkaran Besar dan menempati posisi sesuai Angka pada Jam Dinding yaitu posisi angka 1 hingga 12. Guru kemudian memberikan Aba-aba "Jam 7" maka siswa yang berfungsi sebagai jarum harus menggerakkan tubuh seperti Jarum jam dengan ditopang oleh kedua tangan untuk menunjukkan posisi sesuai aba-aba yang disebut oleh guru. Setiap pasangan mendapatkan 5 aba-aba dari gurunya setelah itu bergantian dengan temannya.

b) Bola berantai

Permainan Bola Berantai dilakukan dengan memuat unsur kerjasama beberapa peserta didik dengan memanfaatkan media bola. Pendekatan kerjasama pada aktivitas permainan ini perlu ditunjang oleh kekuatan otot perut yang baik dari peserta didik agar bola dapat dipindahkan dari peserta didik yang satu kepada peserta didik yang lain.

Bola berantai dimainkan dengan cara yaitu guru membagi kelompok dalam beberapa kelompok yang berjumlah genap seperti 4 kelompok atau 6 kelompok. Setiap kelompok dibekali 5 bola. Setiap anggota mengambil posisi terlentang dengan lutut ditekuk keatas dan telapak kaki menyentuh lantai. Kepala anggota kelompok yang satu berdekatan dengan kaki anggota kelompok yang berada didekatnya dan begitu selanjutnya hingga membentuk barisan. Bola diletakkan di kaki anggota kelompok yang diujung kemudian setelah ada aba-

aba "ya" maka mereka bekerjasama untuk memindahkan bola tersebut ke dekat kepala anggota kelompok yang berada diposisi ujung yang lain dengan ketentuan tidak boleh ada anggota kelompok yang berpindah tempat.

c) Menaklukkan benteng

Permainan menaklukkan benteng merupakan aktivitas permainan yang memanfaatkan kinerja dari otot lengan setiap peserta didik. Modifikasi dari aktifitas Push-Up namun kegiatan ini dilakukan dengan posisi badan dalam keadaan berdiri.

Permainan ini dilakukan dengan cara membagi peserta didik menjadi beberapa tim. Setiap tim bertugas menghancurkan benteng dengan cara melakukan gerakan mendorong tembok dalam keadaan berdiri. Tembok yang diibaratkan benteng akan hancur jika masing-masing anggota kelompok mampu melakukan gerakan mendorong tembok tersebut sebanyak 10 hingga 20 kali.

3) Hasil uji validasi ahli

Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar pada tahap uji validasi ahli terdapat beberapa masukan dan saran untuk revisi atau perbaikan model. Adapun beberapa masukan dan saran ahli dan pembina yaitu

a) Aktivitas Permainan melibatkan seluruh peserta didik agar tidak ada yang diam dan menjadi penonton sehingga peserta didik aktif dalam ikut serta permainan tersebut.

b) Alokasi Waktu yang disediakan untuk melakukan aktivitas permainan tersebut tetap memperhatikan waktu pembelajaran yang disediakan.

c) Pergerakan anak-anak pada permainan Jam Kebugaran dengan memanfaatkan kekuatan otot lengan sebaiknya memperhatikan aspek keamanan dan menghindari terjadinya cedera.

d) Permainan Menaklukkan Benteng sebaiknya ditiadakan saja hal ini dikarenakan permainan tersebut kurang mengandung unsur permainan sehingga masih cenderung monoton.

B. Pembahasan

Peserta didik perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik karena ini akan menjadi penunjang proses aktivitas belajar disekolah. Dan kebugaran jasmaninya sendiri adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih tetap bisa beraktivitas. kebugaran jasmani didalamnya ada beberapa unsur yang sangat penting dan harus terpenuhi diantaranya fisik, fungsi organ, dan respon otot, ketiganya ini harus dikelola dalam tubuh yang stabil sehingga memunculkan rasa kebugaran itu pada saat beraktivitas tanpa merasakan kelelahan.

Permainan Bola Berantai berantai ini dapat meningkatkan kekuatan otot perut dalam kebugaran



jasmani, karena latihan sit-up mempunyai fungsi melatih beragam otot seperti otot perut dimana latihan ini membantu otot-otot perut menjadi kencang. Sehingga pada saat melakukan aktivitas fisik sekelompok otot perut tersebut dapat menyesuaikan tanpa merasa ada kontraksi otot pada perut atau kelelahan otot.

Model pembelajaran permainan dapat meningkatkan aktivitas fisik peserta didik maka sangat penting untuk mengaplikasikan di setiap pembelajaran penjas di Sekolah Dasar dalam proses pembelajaran permainan ini akan disenangi para semua peserta didik karena konsep atau pelaksanaannya berupa permainan. Sehingga para peserta didik asik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran penjas dalam berolahraga tanpa merasakan kelelahan. Proses pembelajaran penjas ini di

ramu dalam permainan para peserta didik antusias mengikuti proses pembelajaran karena dimodifikasi dalam bentuk permainan sehingga menghasilkan aktivitas fisik yang lumayan mengeluarkan keringat. Sehingga proses permainan pembelajaran penjas ini dapat meningkatkan kebugaran peserta didik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan terdiri atas 2 jenis permainan yaitu Jam Kebugaran dan Bola Berantai.