

**PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PERMAINAN GOBAK
SODOR SISWA KELAS IV SDN 03 GONOHARJO KECAMATAN
LIMBANGAN****Kumrotun**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2013

Disetujui Oktober 2013

Dipublikasikan Desember
2013*Keywords:**Physical fitness, gobak sodor***Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Gonoharjo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Gonoharjo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Tahun pelajaran 2011/2012. Penelitian ini adalah merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Gonoharjo yang berjumlah 20 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil belajar menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan gobak sodor dapat berpengaruh positif terhadap perkembangan peserta didik dalam kesegaran jasmani dan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta dapat menambah wawasan bagi guru dalam mengembangkan macam-macam model pembelajaran, agar kegiatan belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan, dan guru menjadi lebih profesional dalam mengajar.

Abstract

The studies are problems in how the image of the level of physical fitness Fourth Grade students Elementary School District 3 Gonoharjo Limbangan Kendal. The purpose of this study is the researchers wanted to know how big the physical fitness of students Fourth Grade Elementary School District 3 Gonoharjo Limbangan Kendal lesson Year 2011/2012. This study is an action research class consisting of two cycles. Subjects were fourth grade students Negeri 3 Gonoharjo totaling 20 students. The data collection methods used in this research is to use observations, questionnaires, and test results of physical fitness tests to learn to use Indonesia. Data analysis techniques using descriptive analysis percentages, the category grouping less, less, moderate, good, and excellent. From these results it can be concluded that the application of game gobak can Sodor positive influence on the development of students in physical fitness and motivate the students to follow the learning, and can add insight for teachers to develop different models of learning, teaching and learning in order to be more fun and teachers become more professional in teaching.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: fik@unnes.ac.id

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajar cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Oleh karena itu pendidikan jasmani dituntut untuk membangkitkan gairah dan motivasi anak dalam bergerak. Karena bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik sekolah dasar, melainkan juga membentuk, membina dan mengembangkan anak, serta meningkatkan intelektual anak didik (Soemitro, 1992 : 3).

Sejalan dengan perkembangan zaman saat ini, dan pesatnya kemajuan teknologi yang memudahkan kita untuk menggunakan sesuatu atau menyelesaikan sesuatu pekerjaan dengan mudah dan instan. Teknologi juga mendukung pesatnya kemajuan permainan saat ini dan permainan tersebut dapat dimainkan secara mudah dan tidak memerlukan suatu aktivitas gerak. Seperti yang banyak berkembang saat ini yaitu playstation, kumputer, dan lain-lain yang cara memainkannya hanya dengan duduk dan menonton di depannya saja sehingga aktivitas gerak anak kurang. Selain itu tidak hanya membuat anak malas bergerak tapi juga akan memberikan pembelajaran tidak baik bagi anak-anak yaitu anak-anak kurang mengetahui atau mengenal, serta memainkan permainan tradisional warisan dari leluhur kita terdahulu.

Oleh karena itu melalui pembelajaran permainan gobak sodor diharapkan anak-anak tidak hanya mampu melakukan aktivitas gerak yang terdapat didalamnya melainkan juga anak-anak dapat mengetahui macam-macam permainan tradisional yang diwariskan pada leluhur kita serta siswa mampu mengambil pembelajaran di dalamnya baik itu berupa pembelajaran moral, etika, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya yang mencerminkan cinta tanah air dan bangsa. Sehingga permainan tradisional tidak tergerus atau menghilang disebabkan oleh kemajuan zaman yang pesat.

Paradigma yang berkembang bahwa pembelajaran penjas yang baik bertujuan mengembangkan sikap positif terhadap gerak

atau aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Dalam penelitian ini, model pembelajaran yang akan digunakan merupakan permainan tradisional gobak sodor yang telah dikembangkan baik peraturan maupun bentuk dan ukuran lapangan yang digunakan. Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari pengamatan penulis ketika sedang melihat siswa saat waktu istirahat bermain kelereng, kejar-kejaran atau pasif duduk di bawah pohon. Sehingga memberikan ide untuk membuat lapangan gobak sodor di halaman sekolah. Pembelajaran permainan gobak sodor dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan siswa untuk lebih aktif bergerak.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 3 Gonoharjo, kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal, provinsi Jawa Tengah dengan jumlah 20 siswa. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 3 Gonoharjo, kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal, provinsi Jawa Tengah Waktu penelitian diperkirakan selama 2 bulan yaitu bulan Mei – Juni, sedangkan waktu perencanaan sampai penulisan laporan hasil penelitian dilakukan selama semester genap tahun 2011/2012. Lama tindakan Waktu untuk melaksanakan tindakan pada bulan April mulai dari siklus I dan siklus II. Pengumpulan data Observasi Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa SDN 3 Gonoharjo, kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal. Wawancara Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswi SDN 3 Gonoharjo, kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal.

Evaluasi Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kesegaran jasmani siswi yang disesuaikan fakta yang ada dilapangan.

Analisis Data Setelah data diperoleh terkumpul, maka data tersebut di dengan membandingkan data – data yang telah didapat terhadap hal – hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami, kemudian hasil dari metode – metode diatas dilakukan evaluasi atau tes.

Penelitian menerapkan metode penelitian tindakan kelas model kurt lewin. Konsep pokok penelitian tindakan kelas Kurt Lewin meliputi empat komponen,yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Keempat komponen ini menjdi satu siklus. Dalam penilaian ini dilakukan dua kali siklus. Setiap siklus meliputi:

Tahapan Perencanaan (*planning*)

Meliputi pembuatan perangkat pembelajaran, persiapan sarana dan prasarana penelitian serta menentukan indicator kinerja.

Tahapan Pelaksanaan Tindakan (*acting*)

Meliputi segala tindakan yang tertuang dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Tahapan Pengamatan (*Observing*)

Meliputi pembuatan instrument penelitian, pengumpulan data berupa nilai evaluasi siswa setelah mendapatkan tindakan, menganalisa data dan menyusun langkah-langkah perbaikan.

Tahapan Refleksi (*Reflecting*)

Dilakukan melalui diskusi teman sejawat dan masukan dari para ahli dibidang Penelitian Tindakan Kelas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus 1 dan siklus 2, pada proses peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan gobak sodor, maka di dapat hasil seperti terlihat pada Tabel 5. Berdasarkan angket respon, yang disebarkan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan pembelajaran siklus 1 dan siklus

kedua, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya siswa kelas IV bersikap positif terhadap proses Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Gobak Sodor , seperti terlihat pada Tabel Respon siswa pada siklus kedua terhadap proses pembelajaran permainan Gobak Sodor sebagai peningkatan kesegaran jasmani yaitu 85% menyatakan menyenangkan, 10% menyatakan biasa-biasa saja, dan yang menyatakan tidak menyenangkan hanya sebesar 5%. Jadi siswa yang menyatakan menyenangkan sebanyak 17 anak, sedangkan yang menyatakan biasa-biasa aja sebanyak 2 anak, dan sisanya 1 anak menyatakan tidak senang. Lalu terkait dengan respon siswa pada siklus pertama dan siklus kedua mengalami peningkatan, terlihat pada siklus pertama yaitu 80% kemudian pada siklus kedua 85% ini berarti ada peningkatan sebesar 5%. Mengacu pada Indikator Respon Siswa, maka rata-rata tingkat respon siswa 82,5%, mempunyai kriteria Sangat senang. Kriteria ini menggambarkan bahwa siswa betul-betul merasa enjoy dan sangat menikmati. Berdasarkan hasil tes praktik yang dilakukan kepada siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan.

Dari tabel 11 terlihat nampak sekali ada perbedaan. Dalam kegiatan sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk beraktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka dapat melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga akan lebih meningkat

SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Gobag Sodor Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Gonoharjo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2011/2012 “ menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Respon siswa pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 80%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, respon siswa tetap 85%. Ini berarti antusiasme siswa terhadap pembelajaran Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Gobag Sodor mengalami peningkatan. Mengacu pada Indikator Respon Siswa, besaran angka 82,5% termasuk kriteria Sangat senang.
2. Suasana siswa selama mengikuti proses peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan gobag sodor di kategorikan aktif. Dan setelah dilakukan siklus kedua, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan rata-rata sebesar 85% . Kalau mengacu pada Indikator suasana siswa maka besaran keaktifan sebesar 85% termasuk kriteria sangat aktif.
3. Kendala siswa dalam mengikuti proses Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Gobag Sodor mengalami peningkatan. Yang sebelumnya ada siswa yang merasa kesulitan dalam pembelajaran gobak sodor menjadi enjoy dan senang.
4. Hasil belajar siswa terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Gobag Sodor mengalami peningkatan, tercermin pada peningkatan nilai hasil evaluasi belajar siswa, baik pada pelaksanaan PTK siklus I maupun pada siklus II.

SARAN

1. Guru pendidikan jasmani hendaknya banyak melaksanakan dengan pendekatan, teknik, metode ataupun model 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 memodifikasi pembelajaran dapat menggunakan peralatan yang sederhana, yang penting semua siswa harus beraktivitas jasmani selama pelajaran berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- A Husna M. 2009. *100+Permainan Tradisional Indonesia*. Yogyakarta : C.V Andi Offset
- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.
- Husdarta dan Yudha Saputra. 2000. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung : Depdikbud.
- Muhamad Ali. 1987. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa Bandung
- Oktia Woro Kasimi. 1999. *Praktikum dan Keterampilan Pendidikan Kesehatan*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Soemitro, 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud
- Soegiyanto dan Sodjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Wasis D Dwiyogo. 2008. *Penelitian Dan Pengembangan Olahraga*. Malang : Lemlit UNM.