MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI METODE PENUGASAN SENAM SEGAR CERIA

Endang Pratiwi dan Maulida Nur Oktaviani
PGSD FKIP Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Selatan
pratiwiendang4@gmail.com

Abstrak

Kesehatan jasmani sangat penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia Sekolah Dasar. Senam segar ceria merupakan gabungan gerak tubuh yang diiringi dengan musik. Iringan musik ini diharapkan dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan gerak tubuhnya. metode penugasan dan penggunaan media audiovisual berupa instruksional video ini bertujuan agar anak dapat mempelajari dan melakukan gerakan senam segar ceria tidak hanya di sekolah saja, tetapi dapat dilakukan juga diluar sekolah seperti di rumah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (action research) dengan desain Kemmis dan Taggart melalui empat tahapan planning, acting, observasi, refleksi. Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi dimasyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Berdasarkan hasil penelitian, pada siklus pertama tingkat kesegaran jasmani siswa mencapai nilai rata-rata 13,66 dan pada siklus ke dua tingkat kesegaran jasmaninya meningkat mencapai nilai rata-rata 15,91. Terjadinya peningkatan kesegaran jasmani siswa tiapsiklusnya, maka dengan demikian kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui metode penugasan senam segar ceria.

Kata kunci: Meningkatkan, Kesegaran Jasmani, Senam Segar Ceria

PENDAHULUAN

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

merupakan masa yang tepat untuk memulai memberikan berbagai stimulus agar anak dapat berkembang secara optimal.

Kesehatan jasmani sangatlah penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia Sekolah Dasar (SD), dikarenakan segala aspek perkembangan baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan Sekolah terutama Sekolah Dasar perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula, dengan kesehatan jasmani yang baik anak dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan teman sebayanya.

Senam segar ceria pada hakikatnya termasuk jenis olahraga kesehatan yang diciptakan dengan tujuan untuk memelihara dan/atau meningkatkan kesegaran jasmani. Senam segar ceria merupakan gabungan gerak tubuh yang diiringi dengan musik. Iringan musik ini diharapkan dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan gerak tubuhnya. Gerakan senam segar ceria ini pun sangat mudah dan dapat dimengerti oleh anak-anak. SD Negeri 3 Batu Balian Kabupaten Banjar merupakan sekolah yang terletak di daerah Kabupaten Banjar Martapura Kalimantan Selatan, dan sebagian besar siswa-siswi yang bersekolah disana berasal dari kalangan keluarga dengan taraf ekonomi menengah ke bawah.

Penerapan metode penugasan dan penggunaan media audiovisual berupa instruksional video ini bertujuan agar anak dapat mempelajari dan melakukan gerakan senam segar ceria tidak hanya di sekolah saja tetapi dapat dilakukan juga diluar sekolah seperti di rumah. Dengan melihat sekaligus mendengar, orang yang menerima pelajaran, penerangan atau penyuluhan dapat lebih mudah dan lebih cepat mengerti. Dengan penggunaan media berupa video instruksional video tersebut siswa dapat melihat secara langsung apa yang diperagakan oleh peraga atau instruktur dalam melakukan gerakan senam segar ceria, serta siswa dapat mengulang-ulang kembali gerakan yang diajarkan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Meningkatkan kesegaran jasmani melalui metode penugasan senam segar ceria pada

siswa kelas V SD Negeri 3 Batu Balian Kabupaten Banjar".

KAJIAN TEORI

Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (action research). Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi dimasyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan menunjuk pada suatu tindakan, dimana peneliti melakukan suatu tindakan, eksperimen, yang secara khusus diamati terus menerus, dilihat plus-minus nya, kemudian diadakan pengubahan terkontrol sampai pada upaya maksimal dalam bentuk tindakan yang paling tepat (Suharsimi Arikunto, 2011:244).

Menurut Kemmis dan Mc Taggart dalam Darmadi, penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses orang lain (Hamid Darmadi, 2011:244). Secara praktis, penelitian tindakan pada umumnya sangat cocok untuk meningkatkan kualitas subjek yang hendak diteliti. Subjek penelitiannya dapat berupa kelas maupun kelompok orang yang bekerja di industri atau lembaga sosial lain yang berusaha meningkatkan kualitas kinerja (Suwarsih Madya, 2011:25).

Konsep Model Tindakan

Pendidikan jasmani olaharaga dan kesehatan merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Kesegaran jasmani yang prima dibutuhkan oleh anak sekolah dasar yang masih gemar bermain, karena siswa akan terus aktif dalam aktivitas di sekolah, di rumah, serta lingkungan sekitar. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani, salah satunya melalui olahraga senam, karena

senam sangat cocok untuk melatih keterampilan gerak anak.

Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Dengan Konsep model tindakan yang akan dilakukan untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu melalui metode penugasan dengan mengikut sertakan siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 3 Batu Balian Kabupaten Banjar.

Kesegaran Jasmani

Widiastuti menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti (Widiastuti, 20115:15). Sependapat dengan penjelasan di atas menurut Djoko Pekik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbuul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2).

Metode Penugasan

Dalam melakukan pengajaran pihak guru haruslah berpusat kepada siswa dalam arti kata pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan apapun sebaiknya memperhatikan kondisi dan lingkungan siswa. Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses belajar adalah metode penugasan. Metode penugasan biasa disebut metode pemberian tugas atau metode tugas. Menurut Syaiful Sagala, metode penugasan atau resitasi adalah "cara penyajian bahan pelajaran di mana guru memberikan tugas tertentu agar murid melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggung jawabkannya (Syaiful Sagala, 2003:219). Sedangkan menurut pendapat Syaiful Bahri Djamarah, metode penugasan atau Resitasi adalah "Suatu pekerjaan yang harus anak didik selesaikan tanpa terikat dengan tempat (Syaiful Bahri, 2010:235).

Media Audiovisual

Audio-visual merupakan media yang potensial sekali, tidak saja untuk menyampaikan informasi tetapi juga membentuk perilaku seseorang. Media audio visual merupakan kombinasi audio dan visual atau dapat disebut media pandang-dengar. Jadi media audio-visual

adalah media yang dapat dilihat atau diamati sekaligus dapat didengar sesuatu yang divisualisasikan (Sri Anitah, 2010:48).

Pembelajaran melalui media audio-visual jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama selama proses belajar, seperti mesin proyektor film, tape recorder dan proyektor visual yang lebar. Jadi pengajaran dengan media audio-visual adalah produksi dan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran serta tidak seluruhnya tergantung kepada pemahaman kata atau simbol-simbol (Azhar Arsyad, 2004:30).

Dari penjabaran diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan media audio-visual yaitu suatu cara pengajaran dalam proses pembelajaran menggunakan unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara, dan lain sebagainya. Melalui media audio-visual, siswa dapat melihat dan mendengar langsung apa-apa yang diperagakan oleh sang peraga atau istruktur. Penggunaan media audio-visual pada pembelajaran senam sear ceria akan memudahkan siswa dalam memahami gerakan senam seperti sikap tubuh, gerakan kaki, maupun gerakan lengan yang baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (action research) dengan desain Kemmis dan Taggart. Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator dan guru kelas sebagai pelaksana tindakan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian tindakan adalah meningkatan kesegaran jasmani dengan metode penugasan berupa senam segar ceria.

Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis. Desain dan prosedur penelitian pada penelitian tindakan ini terdiri dari tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Pada tahap refleksi, peneliti dapat melihat tentang peningkatan yang dialami, sebagai akibat dari intervensi tindakan yang diberikan memungkinkan untuk melakukan perencanaan tindakan lanjutan untuk siklus berikutnya.

Setelah melakukan persiapan-persiapan pra penelitian, peneliti melakukan langkah-langkah penelitian tindakan yang dimulai dari siklus I dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Perencanaan (Planning)

b. Tindakan (acting)

Penugasan senam segar ceria ini akan dilaksanakan di sekolah dan dilakukan juga di rumah. Disetiap akhir siklus I dan siklus berikutnya, dari kegiatan senam segar ceria akan dilakukan evaluasi formatif untuk melihat hasil proses belajar anak dari kegiatan senam segar ceria yang telah dilakukan. Skor hasil evaluasi formatif pada setiap akhir pokok bahasan tersebut akan menjadi salah satu bahan refleksi yang akan dilakukan peneliti bersama kolabolator pada akhir siklus I. Refleksi secara keseluruhan dari siklus I akan dilakukan oleh peneliti bersama kolabolator pada akhir siklus setelah 4 kali pertemuan, sama halnya dengan siklus II, refleksi juga dilakukan diakhir pertemuan, yaitu pada pertemuan keempat dan kedelapan.

c. Observasi (observasi)

d. Evaluasi (refleksi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes awal tes kesegaran jasmani indonesia untuk usia 10-12 tahun yang dilakukan pada Kelas V SD Negeri 3 Batu Balian, pada data awal diperoleh skor minimum yaitu 8 dan skor maksimum 17, dengan rata-rata nilai yaitu 11,47. Jumlah siswa yang memperoleh nilai rata-rata yaitu 8 orang (25%), siswa yang memperoleh nilai dibawah rata-rata yaitu sebanyak 17 orang (53,13%), dan 7 orang (21,88%) yang memperoleh nilai di atas nilai rata-rata.

Dengan demikian sesuai data di atas nilai rata-rata 11,47 tergolong dalam kategori tingkat kesegaran jasmani kurang, dengan banyaknya siswa yang memperoleh nilai dibawah rata-rata hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih sangat rendah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu kurangnya pendekatan antara guru dan siswa, minat belajar siswa yang juga rendah, serta metode pembelajaran yang diterapkan kurang mendukung materi pelajaran.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siklus I

Hasil tes siklus I diperoleh skor minimun yaitu 10, skor maksimum yaitu 17, dengan nilai rata-rata yaitu 13,66. Jumlah siswa yang memperoleh nilai rata-rata sebanyak 5 orang (15,63%), siswa yang memperoleh nilai dibawah nilai rata-rata yaitu sebanyak 10 orang (31,25%), dan 17 orang (53,13%) yang memperoleh nilai di atas nilai rata-rata. Nilai rata-rata 13,66 tergolong dalam kategori tingkat kesegaran jasmani sedang, dengan berkurangnya siswa

yang memperoleh nilai dibawah rata-rata hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani siswa sudah mengalami peningkatan dari data awal.

Dengan demikian, sesuai data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani siswa sudah mengalami peningkatan dari data awal. Hal ini disebabkan karena metode pembelajaran yang diterapkan masih dalam penyesuaian bagi siswa serta rendahnya semangatnya dalam proses pembelajaran.

Data kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus I

Sesuai data hasil catatan lapangan siklus I ditemukan bahwa, selama proses pembelajaran berlangsung terlihat para siswa masih banyak melakukan hal-hal yang menunjukkan sikap kurang aktif dalam bergerak dan masih ada siswa yang salah melakukan gerakan-gerakan senam segar ceria, seperti langkah kaki yang tidak beraturan, ketinggalan tempo musik, koordinasi gerakan kaki dan tangan yang tidak sinkron, dan kurangnya keseriusan dalam melakukan gerakan senam segar ceria, dengan demikian hal tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa karena jika dilakukan dengan asal-asalan tidak akan mempunyai pengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan data tersebut maka pada siklus I belum meningkatnya kesegaran jasmani siswa secara signifikan sesuai dengan target yang diinginkan. Oleh sebab itu maka tindakan selanjutnya akan diteruskan pada siklus II.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siklus II

Pada siklus ke II ini perolehan total nilai siswa pada tes kesegaran jasmani telah mengalami peningkatan dari siklus I. Hasil tes siklus II diperoleh skor minimun yaitu 12, skor maksimum yaitu 21, dan rata-rata nilai mencapai 15,91. Dari data tingkat kesegaran jasmani siswa yang memperoleh nilai rata-rata sebanyak 7 orang (21,88%), siswa yang memperoleh nilai dibawah nilai rata-rata yaitu sebanyak 14 orang (43,75%), dan 11 orang (34,38%) yang memperoleh nilai di atas nilai rata-rata. Nilai rata-rata 15,91 tergolong dalam kategori tingkat kesegaran jasmani sedang, dengan banyak nya siswa yang memperoleh nilai di atas rata-rata. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesegaran jasmani siswa pada siklus II. Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani siswa sudah mengalami peningkatan dari siklus I.

Data Kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus II

Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran para siswa sudah mulai serius dalam melakukan senam segar ceria, hampir seluruh siswa sudah mulai menguasai gerakan senam segar ceria meskipun gerakannya masih belum sempurna dan kurang bertenaga, masih ada beberapa anak yang ketinggalan tempo musik, serta koordinasi gerakan kaki dan tangan masih tidak beraturan namun para siswa sangat semangat ketika melakukan senam segar ceria ini. Hal ini terbukti dengan hasil dari tes kesegaran jasmani mereka yang semakin menin Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada data awal diperoleh skor minumum yaitu 8, skor maksimum 17, dengan rata-rata nilai yaitu 11,47. Pada siklus I terlihat peningkatan skor minimum yaitu 10, skor maksimum 17, dengan rata-rata nilai yaitu 13,66. Selanjutnya pada siklus II telihat peningkatan yang signifikan dengan perolehan skor minimun yaitu 12, skor maksimum 21, dengan rata-rata nilai mencapai 15,91. Jadi dapat disimpulkan bahwa dari data awal setelah diberikan tindakan pada siklus I dan II adanya peningkatan kesegaran jasmani siswa tiap siklusnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kesegaran jasmani dengan menggunakan metode penugasan berupa senam segar ceria pada pembelajaran pendidikan jasmani terhadap siswa kelas V SD Negeri 3 Batu Balian.

Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah peneliti melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Peneliti memberikan arahan kepada siswa sesuai dengan rencana pembelajaran. Hasil penelitian pada siklus pertama menunjukkan bahwa gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Batu Balian Kabupaten Banjar tergolong sedang dengan rata-rata nilai 13,66 dari nilai maksimum 25. Rincian hasil tes adalah jumlah siswa yang memperoleh nilai dibawah rata-rata yaitu sebanyak 15 orang siswa (46,88%), dan siswa yang memperoleh nilai di atas nilai rata-rata yaitu sebanyak 17 orang (53,13%).

Dengan berkurangnya jumlah anak yang memperoleh nilai dibawah rata-rata, hal ini berarti kesegaran jasmani anak sudah mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil di atas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam melakukan senam segar ceria.

Sesuai dengan refleksi, harapan dari peneliti 80% siswa aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga kesegaran jasmaninya pun dapat meningkat. Pada siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki pendekatan pembelajaran dengan memberikan pengertian dan pengarahan sesuai kondisi siswa pada saat itu. Hasilnya menunjukkan bawhwa tingkat kesegaran jasmani siswa telah mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil penelitian pada siklus II menunjukkan bahwa nilai rata-rata mencapai 15,91 dan tergolong dalam kategori sedang. Rincian hasil tes adalah jumlah siswa yang memperoleh nilai dibawah rata-rata yaitu sebanyak 14 orang siswa (43,75%), dan siswa yang memperoleh nilai di atas nilai rata-rata yaitu sebanyak 18 orang (56,25%). Pada siklus II jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas rata-rata semakin banyak, hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani siswa juga mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada siklus pertama tingkat kesegaran jasmani siswa mencapai nilai rata-rata 13,66 dan pada siklus ke dua tingkat kesegaran jasmaninya meningkat mencapai nilai rata-rata 15,91. Terjadinya peningkatan kesegaran jasmani siswa tiapsiklusnya, maka dengan demikian kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui metode penugasan senam segar ceria.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, *Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.

Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.

Bompa, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States of America: Human Kinetics, 2009.

Depdiknas *Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta, 2010

jamarah, Syaiful Bahri. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.

Irianto, Djoko Pekik. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset, 2000.

Geoffrey, E. Mills. Action Research: A Guide *For The Teacher* Researcher. USA

Kemmis, Stephen and Robin McTaggart. *The Action Research Planner*. Singapore: Springer, 2014.

Kunarti, Tri Ulan. *Pengaruh Latihan Senam Irama terahadap Peningkatan Kebugaran jasmani.* FKIP-Universitas Lampung, 2013

Giriwijoyo, *Ilmu Faal Olahraga* Bandung: Redpoint, 2007.

Lutan, Rusli. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, 2002

Madya, Suwarsih. *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan (Action Research)*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Mahendra, Agus. *Senam.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 2000.

Moleong J. Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.

Mukholid, Agus. Pendidikan Jasmani. Jakarta: Yudhistira, 2004.

Sadiman, Arif S. *Jurnal Pengaruh Televisi Pada Perubahan Perilaku.* Jakarta: Pustekom, 2008.

Salahudin, Anas. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Pustaka Setia, 2015.

Sagala, Syaiful. *Konsep dan Makna Pembelajaran untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: Alfabeta, 2003.

Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: Lubuk Agung, 2011

Tangkudung, James., Wahyuningtyas, Puspitariani. *Kepelatihan Olahraga.* Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2015