



PERAN PENINGKATAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA SDN PENGEMBUR KECAMATAN PUJUT

L. Hasan Ashari¹, Zakir Burhan²

Institut Pendidikan Nusantara Global, Lombok Tengah, Indonesia.¹

History Article

Article history:

Received September 5, 2020

Approved September 30, 2020

Keywords:

Learning process, SDN, Physical Education

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of student learning process at SDN Pengembur Elementary School. The method used in achieving these goals is to use data, observation and documentation and perform analysis. The population in the study amounted to 26 students for the 100 m running sport which was specifically involved in class VI at SDN Pengembur. The learning outcomes of each assessment can score a percentage of the medium category of pre-test 71.4 post-test 80 category of high KKM category is the pre-test 85 post-test 87.28.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat proses pembelajaran siswa SDN Pengembur. Metode yang digunakan dalam pencapaian tujuan tersebut adalah dengan menggunakan data, observasi dan dokumentasi serta melakukan analisis. Populasi dalam penelitian berjumlah 26 siswa untuk cabang olahraga lari 100 m yang terlibat khusus kelas VI di SDN Pengembur. Hasil pembelajaran setiap penilaian dapat nilai prosentase kategori sedang *pre-tes* 71,4 *post-tes* 80 kategori KKM yang tinggi adalah *pre-tes* 85 *post-tes* 87,28.

© 2021 Jurnal Ilmiah Global Education

*Corresponding author email: laluhari.06@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak akan terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Dan sekolah merupakan tempat pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian pendidikan harus benar-benar diarahkan dan menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing, disamping itu memiliki budi

pekerti yang luhur dari kemauan memotivasi siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. BNSP, (2006:197) pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, akal, berfikir untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani dimulai pada tahap usia dini untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional mempunyai peran yang berkarakter. Tahap pendidikan usia dini merupakan tahap yang penting untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi perkembangan anak dan menghadapi perkembangan di masa depan, sehingga pembelajaran yang bermakna sangat penting dalam mewujudkan sumber daya yang berkualitas. Pembelajaran yang bermakna dimaksudkan untuk memberikan ilmu pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut menandakan bahwa pembelajaran tidak boleh hanya sekedar konsep dan teori. (Solihin, Faisal, & Dadang, 2013). Proses pembelajaran hendaknya dilakukan dengan memberi konsep-konsep dasar yang memiliki kebermaknaan bagi anak melalui nyata yang memungkinkan anak menunjukkan aktivitas dan rasa ingin tahu secara optimal (Conny,2002:19).

Proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam rentang perkembangan hidup manusia. Proses pembelajaran sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada anak yang memperhatikan karakteristik yang dimiliki setiap tahapan perkembangan anak. Pentingnya gerak dasar bagi anak sangatlah berpengaruh untuk kemajuan akademiknya selain itu juga pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi akan lebih baik dalam bergerak motorik organ tubuh. Dalam hal ini pendidikan jasmani adalah salah satu proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas fisik dan prestasi olahraga.

Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa peran dan fungsi pendidikan jasmani sangat penting dalam mengembangkan peserta didik secara totalitas, dan dapat membantu mendorong perubahan tingkat perkembangan anak yang sedang belajar kearah perubahan yang lebih baik. Keberhasilan olahraga di suatu negara dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik aspek kecakapan atlet pembibitan atlet, pembinaan atlet, fasilitas olahraga yang tersedia dan pelatih yang handal, teknologi yang mendukung maupun kebijakan pemerintahan. Berbagai aspek tersebut mempengaruhi satu sama lain dalam menghasilkan pesera didik dan atau seorang atlet yang berkualitas dan berprestasi.

Dari definisi diatas terdapat atlet yang sangat berbakat sehingga pada saat mengadakan *games* atletit selalu berkembang dengan kemajuan berolahraga yaitu: olahraga lari 100m, renang, bolavoli, sepak bola dan permainan catur sehingga saat ini berolahraga yang melibatkan adalah olahraga lari 100 m. Terbukti sekarang ini mengembangkan bakat siswa Santoso, dkk, (2007:30) dengan ketuntasan, kelentukan dan kerja keras, banyak olahragawan yang berhasil yang mencapai prestasi yang membanggakan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga selama ini selain dijadikan salah satu alat ukur kemajuan sebuah bangsa, juga merupakan cara yang baik untuk mempererat persahabatan antara bangsa melalui berbagai pertandingan olahraga ditingkat regional dan internet.

Menurut Sutrisna 2008:1 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak tetapi juga keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan sistematis dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional. Sedangkan menurut Khomishn 200:1 menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk mengembangkan aspek fisik dan psikomotor juga ikut berperan dalam mengembangkan aspek secara serasi dan seimbang

Salah satu peran siswa Penjas adalah peningkatan kesegaran jasmani anak didik, kebugaran jasmani sangat penting di perhatikan dan dikontrol dengan cara mencapai peserta didik yang optimal sehingga dapat mengikuti aktivitas setiap perkembangan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, hal ini dapat kita pahami karena kebugaran

aktivitas perkembangan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan lainnya dengan kualitas yang tidak jauh berbeda dengan aktivitas sebelumnya.

Pendidikan jasmani melakukan aktivitas secara langsung dapat meningkatkan kualitas untuk peserta didik, karena tidak berpengaruh untuk perkembangan berfikir akan tetapi dapat memberikan suplai bagi bahan-bahan yang dibutuhkan oleh otak. Pertumbuhan otak yang baik, akan tercipta pula kemungkinan lahirnya kemampuan berfikir yang cemerlang. Aktivitas jasmani diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), terdiri atas daya jantung dan paru, kekuatan otot, kekuatan dan komposisi tubuh dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*), terdiri atas keseimbangan tubuh, daya ledak, koordinasi dan kelincahan.

Physical fitness activities related to physical fitness health related fitness yang berperan aktif meliputi : daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, komponen daya tahan jantung sangat vital dalam menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan otot-otot yang berperan aktif. Daya tahan jantung sangat dibutuhkan anak untuk melakukan aktivitas belajar serta mengerjakan aktivitas lainnya seperti bermain, membantu orang tua. Kekuatan otot bagi siswa sangat diperlukan untuk mengangkat, menarik, mendorong dan lain-lain. Kelentukan berguna bagi aktivitas sehari-hari bagi anak, kelentukan bermanfaat pula untuk mencegah cedera. Komposisi tubuh digunakan sebagai parameter bagi kebugaran organ tubuh bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Komposisi tubuh setiap anak akan memperlihatkan pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak sangat dibutuhkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Dengan kebugaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan baik dalam aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta tahan terhadap serangan penyakit.

Dari definisi diatas kebugaran jasmani akan memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan gerak dasar siswa yang mencakup gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak yang berpindah dari tempat dari tempat yang lain, contoh: jalan, lari, lompat dan melompat. Gerak dasar non lokomotor adalah gerak yang dilakukan ditempat atau gerak yang tidak berpindah tempat (*body stays in one position*) contoh: memutar, mengayun, dan menekuk. Gerak dasar manipulatif adalah gerak yang dilakukan dengan manipulatif objek, yang melibatkan pengerahan daya dan upaya menerima daya, contoh: melempar dan menangkap.

Melakukan melalui berbagai kegiatannya, pembelajaran penjas di sekolah dasar akan melatih anak untuk belajar berbagai keterampilan gerak baik dalam bentuk permainan, baik itu atletik. Manfaat dari kegiatan ini secara langsung maupun tidak langsung akan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar tersebut diatas secara efektifitas terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Sutrisna (2008:8) terdapat dua asumsi yang melandasai untuk memahami hubungan timbal balik antara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Salah satu pendukung jasmani olahraga dan kesehatan adalah memberikan pengarahan dipeserta didik dan perkembangan dalam aktivitas gerak yang diberikan secara didaktik dan metode oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, akan mampu membimbing siswa didik pertumbuhan dan perkembangan yang selaras, cerdas, dan berintelektual. Dari definisi tersebut, guru Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan memberikan perkembangan program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Pertumbuhan dan perkembangan anak didik menjadi materi pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pembelajaran aktivitas gerak pembelajaran permainan lari 100 m.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif adalah sebuah pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama, maka dalam penelitian kualitatif, peneliti lebih tertarik pada hal-hal yang lebih spesifik seperti mengapa si A berprestasi rendah atau bagaimana si B dapat prestasi tinggi. Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan suatu instrumen tes prestasi atau menggunakan angket agar diisi oleh subjek, peneliti melakukan pengamatan dan wawancara kepada subjek (Maksum p;15 2012). Pendekatan tersebut dikenal dengan nama penelitian Tindakan Kelas *Classroom Action Research* untuk meningkatkan pendidikan itu tidak hanya di dalam ruangan saja namun dengan dilapangan dalam lingkup sekolah, maka bukan hanya guru saja yang dapat melakukan penelitian dengan pendekatan ini, tetapi juga kepala sekolah beserta pengawas PTK. (Arikunto:128 2013). Penelitian tindakan atau action research merupakan metode penelitian yang diantut oleh PTK yang dilaksanakan sambil melakukan tindakan-tindakan tertentu yang fungsional dengan tujuan utama untuk meningkatkan (improement) kualitas pelaksanaan tindakan kelas tersebut (Mahardika,124: 2015). Partisipan sebagai subjek penelitian yang penulis teliti adalah siswa kelas 6 SDN Pengembur Kecamatan Pujut Lombok Tengah. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif tentang permasalahan dan cara pemecahan masalah, yang teridentifikasi oleh peneliti selama proses penelitian alat yang digunakan adalah dalam bentuk catatan observasi, lembar penilaian, catatan lapangan dan alat dokumentasi.

Analisa data digunakan dalam penelitian ini adalah observasi yang berupa fokus kalimat yang diperoleh saat proses pembelajaran berlangsung, dan wawancara yang berhubungan antara sikap siswa, antusiasme siswa dalam belajar, motivasi siswa, data jenis ini dapat dianalisis secara kualitatif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimum}} \times 100\%$$

Keterangan katagori penilaian

Katagori A : Baik Sekali

Katagori B : Baik

Katagori C : Cukup Sekali

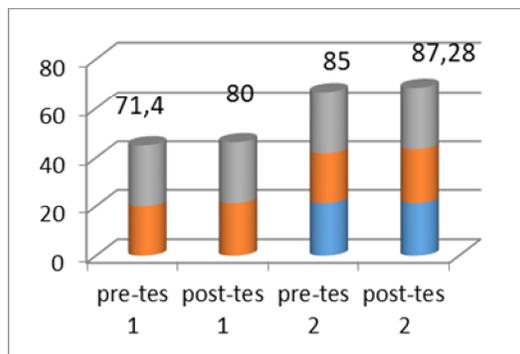
Secara garis besar analisis data dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Mengumpulkan seluruh data. Baik dari data hasil observasi lapangan maupun berupa dokumentasi, dilakukan dengan cara yaitu; menganalisis, data dan hasil.
- Mereduksi data yang didalamnya melibatkan mengkatagorian dan mengklarifikasikan.
- Menyimpulkan dan memverifikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan pendekatan berlari 100 m dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, aktivitas di SDN Pengembur Kecamatan Pujut Lombok Tengah, menghasilkan sikap, pemahaman dan keterampilan siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. hal ini dibuktikan dengan saat proses pembelajaran berlangsung dengan peningkatan hasil belajar siswa dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Sehubungan dengan hasil belajar penilaian yang diuraikan adalah hasil yang diperoleh melalui sebuah belajar mandiri atau kegiatan mengajar belajar, hasil belajar dapat dipandang sebagai ukuran beberapa jauh tujuan pembelajaran telah dicapai, tujuan pembelajaran sebagai kondisi setelah peserta didik selesai mengikuti suatu proses pembelajaran yang secara berlangsung. Model pembelajaran berlangsung merupakan salah satu pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Grafik Peningkatan Hasil Belajar Pada Aspek dalam Pembelajaran Aktivitas lari 100 meter.



Hasil-hasil dari pembelajaran data yang diperoleh merupakan hasil penelitian yang dicapai dan selanjutnya akan dibahas berdasarkan nilai-nilai yang memperoleh penelitian yang telah ada. Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik bisa diukur secara kuantitatif dan kualitatif (Subarjah :2013). Berdasarkan data hasil pembelajaran yang terkait tentang lari 100 m. Hasil pembelajaran pertama menunjukkan bahwa tidak menunjukkan nilai optimal dengan rata-rata nilai KKM yang artinya: menggunakan acuan kriteria yang menggunakan kriteria tertentu dalam menentukan kelulusan peserta didik, kriteria paling rendah untuk menyatakan peserta didik mencapai ketuntasan dinamakan Kriteria Ketuntasan Minimal.

KESIMPULAN

Pada Grafik diatas dapat dilihat nilai *pre-tes* 71,4 siswa berjumlah 25 anak, *Post-tes* 80. sedangkan hasil nilai *pre-tes* 85 siswa yang berjumlah 25 anak, *Post-tes* 87,28 siswa yang berjumlah 25. Secara keseluruhan hasil belajar meningkat dengan siklus kedua yaitu *pre-tes* 71,4 *post-tes* 80 sedangkan hasil siklus kedua untuk *pre-tes* 85 dan *post-tes* 87,28 ada perkembangan hasil belajar terhadap siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri Pengembur Kecamatan Pujut Lombok Tengah.

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian yang penulis teliti terbukti bahwa pendekatan metode kualitatif peningkatan hasil belajar Olahraga lari 100 m di sekolah Sekolah Dasar Kecamatan Pujut Lombok Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S. (2010). *Prosdur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Surabaya: Unesa University Press
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar isi untuk Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Billett, S. (2014). Learning in the circumstances of practice. *International Journal of Lifelong Education*, 33(5), 674–693. <http://doi.org/10.1080/02601370.2014.908425>.
- Conny R. Setiawan. 2002. *Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Afabeta
- Warner, Laverne and Judith Sower. 2005. *Educating Tough Children From Preschool Through Primary Grade*. Boston,USA: Pearson Education, Inc.
- Khasanah, I., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. (2011). Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian PAUDIA, Volume 1 No. 1 2011, 1(1), 91–105*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. Pangkalan Data Pendidikan Jasmai dan Olahraga (PDPJOI), (online), <http://pdpjoi.kemempora.go.id/index.php>. Diakses pada tanggal 11 Januari 2015.
- Khomsih. (2000). "Paradigma Baaru Pendidikan Jasmani SD/MI". *Pontianak Post*, 9 Agustus.
- Maksum, A. (2012) *Metode Penelitian*. Surabaya. Unesa University Pres.

- Mahardika, I. M. S (2013) *Metode penelitian suatu pendekatan praktik*. Surabaya: Unesa Press\.
- Nugrha Bayu. Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. Pres Universitas Jakarta. *Jurnal pendidikan anak*, Volume IV, Edisi 1, juli 2015.
- Solihin, D.M, Faisal, A, & Dadang, s Kaitan Antara Status Gizi, *Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini Prasekolah*. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 36 (1), 62-72.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Santoso, Budi, Tri Hananto, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Yudhistira
- UNESCO, Ilmu Pengetahuan dan Singkatan *Unesco*. (online), <http://www.organisasi.org>. Diakses pada tanggal 28 Maret 2015.