

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, dan kerja sama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang mencapai tujuan pengajaran,

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang objeknya mencakup usaha kearah tercapainya kebugaran jasmani. Salah satu tujuan jasmani adalah kebugaran jasmani siswa, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang akan dapat melakukan aktifitas sehari-hari akan lebih lama. dengan demikian penting sekali tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang untuk dapat melakukan berbagai aktifitas jasmani, begitu juga dengan tingkat kebugaran yang dimiliki oleh siswa-

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia, dimana setiap hari manusia banyak melakukan berbagai aktifitas, baik aktifitas yang dilakukan bersifat pokok (karier) maupun aktifitas rileks dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang dapat melakukan aktifitas dalam kurun waktu yang cukup lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk memberikan batasan tentang kebugaran jasmani, dikemukakan beberapa pendapat ahli diantaranya sebagai berikut: menurut Dwiyogo (1992: 14) mengemukakan, kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan yang efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini berarti bahwa bila seseorang mempunyai kebugaran yang baik, maka fungsi organ tubuhnya baik, dan bila seseorang terganggu kebugaran jasmaninya maka ia akan mengalami pua gangguan pada daya tahan fisiknya. Kebugaran jasmani merupakan unsur kekuatan tubuh yang ditunjang oleh ketersediaan kalori, protein dan vitamin serta gizi, disamping itu juga adanya unsur gerak (dalam olahraga) sehingga peredaran darah lancar.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Suatu penelitian akan dapat berhasil dengan baik dan juga sesuai dengan prosedur ilmiah apabila penelitian tersebut menggunakan metode atau alat bantu yang tepat, maka penelitian yang dilaksanakan lebih terarah dan akan dapat memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif statistic (*descriptive statistic*) , yaitu untuk menggambarkan secara jelas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang melakukan tes pada sore hari.

Menurut Kholid Narbuko dan H. Abu Achmadi (2004: 44) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, ia juga menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memecahkan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi.

IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan melalui instrumen tes dan pengukuran pada setiap siklus dapat disajikan sebagai berikut.

Analisis Prosentase Ketuntasan Belajar

Siklus I

Hasil tes awal dari 22 siswa tidak ada yang berhasil meningkat atau masuk dalam norma tes kebugaran jasmani sehingga keadaan tersebut sama dengan belum mencapai ketuntasan belajar (65%). Jadi persentase ketuntasan belajar pada tes awal adalah 0 %. Artinya, belum ada seorang pun siswa yang mencapai kebugaran pada tingkat baik, apalagi baik sekali.

Siklus II

Hasil tes siklus pertama dari 22 siswa yang ada ternyata 6 siswa setelah mengikuti latihan sirkuit meningkat. Jadi persentase ketuntasan belajar adalah 27 %.

Siklus III

Setelah mengikuti latihan tes kebugaran jasmani Indonesia, maka sebanyak 14 siswa dengan kategori Baik dan 2 orang dengan kategori Baik Sekali meningkat. Jadi persentase ketuntasan belajar adalah 64 % dan 9%.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui latihan melalui beberapa pos dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.
2. Dengan meningkatnya kemampuan kebugaran jasmani tersebut maka pembelajaran dan aktivitas gerak pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Sukoharjo Kabupaten Pringsewu bisa dikatakan efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif terutama dalam upaya peningkatan atau perbaikan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar, sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek penelitian dari aspek yang berbeda pula.
2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda.