

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun diluar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Seperti yang tertulis dalam Tap MPR No. II/MPR/1998 tentang tujuan pendidikan nasional, yaitu : “Meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan, ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, dan cinta tanah air, agar dapat membangun manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa”.

Dengan demikian pendidikan bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas dan terampil serta mempertinggi budi pekerti luhur.

Berdasarkan GBPP kurikulum suplemen tahun 1999 tentang Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dan seimbang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumodisardjono (1989;9), “Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa meraskan lelah yang berlebihan, serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak”. Keseluruhan organ berkerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, system pernafasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Karena itu kebugaran jasmani, secara umum sering diartikan sebagai “derajat kemampuan seseorang untuk mejalankan tugas tanpa kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu manjalankan tugas berikutnya’.

Hal yang sama diungkapkan oleh Adisapoetra, dkk (1999;4) : “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Agar kebugaran jasmani dapat terus dipertahankan maka diperlukan latihan yang teratur. Seperti pendapat Cooper (1983;22), yang mengatakan :

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang akan dilaksanakan siswa kelas V SDN 1 Keputran Kec. Sukoharjo Kab. Pringsewu dengan alasan bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Penelitian ini bercirikan sebagai berikut :

1. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan- perkembangan baru yang lebih baik.
2. Bersifat kolaboratif
3. Tujuan untuk meningkatkan pelaksanaan suatu program pembelajaran yang efektif dan efisien.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan keterampilan guru dalam menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan melalui instrumen tes yang disajikan sebagai berikut.

Analisis Prosentase Ketuntasan Belajar

Siklus I

Hasil tes awal dari 20 siswa tidak ada yang berhasil meningkat sehingga keadaan tersebut sama dengan belum mencapai ketuntasan belajar (65%). Jadi prosentase ketuntasan belajar pada tes awal adalah 0 %. Artinya, belum ada seorang pun siswa yang mencapai kebugaran pada tingkat baik.

Siklus II

Hasil tes siklus pertama dari 20 siswa yang ada ternyata 6 siswa setelah mengikuti latihan sirkuit meningkat. Jadi prosentase ketuntasan belajar adalah 30 %.

Siklus III

Setelah mengikuti latihan sirkuit kemudian dilakukan tes kebugaran jasmani Indonesia, maka sebanyak 12 siswa dengan kategori Baik dan 2 orang dengan kategori Baik Sekali meningkat. Jadi prosentase ketuntasan belajar adalah 70% dan 10%. Dengan demikian, siswa yang mencapai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Baik dan Baik Sekali sebanyak 14 orang dari jumlah siswa seluruhnya 20 orang.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Melalui latihan sirkuit yang berupa 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.