

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL BERMAIN TERPADU,
KETRAMPILAN FISIK, DAN KEBUGARAN JASMANI
DENGAN MODEL TRADISIONAL TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh :

Tomoliyus

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dengan Model Tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (SD). Di samping itu, penelitian ini dimaksudkan untuk membantu percepatan penyelesaian studi mahasiswa.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas V) SD Maguwoharjo 1, Jl. Arteri, Yogyakarta. Seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi atau sensus. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan menggunakan teknik tes. Adapun desainnya dengan *the Pretest-posttest Control Group Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun. Tes ini merupakan hasil penyempurnaan Tes Kesegaran Jasmani untuk SD Tahun 1986. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, penelitian menggunakan analisis Statistik Uji-t. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa ada pengaruh yang signifikan Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dengan Model Tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. Sebagai model pembelajaran penjas, Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani

lebih efektif daripada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD.

Kata kunci: Model Bermain Terpadu, Keterampilan Fisik, Kebugaran Jasmani, Siswa SD

Perkembangan IPTEK yang demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi hidup dan kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat, dan lebih lancar karenanya. Dengan kemajuan IPTEK pula, halangan waktu dan ruang dapat diatasi. Pendek kata, manusia benar-benar "dijanjikan" oleh temuan-temuan baru dalam bidang IPTEK.

Karena terus menerus "dijanjikan", pola hidup (*lifestyle*) manusia menjadi berubah. Manusia yang dulu aktif kini menjadi pasif, bahkan cenderung malas. Fenomena ini tidak hanya nampak pada kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desa pun sudah mulai kerasukan gaya hidup seperti itu. Bukan orang-orang tua yang bergaya hidup "modern", anak-anak pun, termasuk anak-anak SD mulai ikut-ikutan. Mereka lebih suka berjam-jam duduk di depan TV, video games, atau permainan elektronik lainnya daripada bermain sepakbola, berkejar-kejaran bersama teman sebaya, atau melakukan aktifitas fisik lainnya.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh lingkungan, sikap, pengetahuan, dan pola hidup (Hinson, 1995 : 4). Pola hidup niraktif yang terus menerus dan berlangsung lama akan merugikan diri sendiri. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang demikian ini adalah menurunnya kemampuan fisik (*physical fitness*) siswa. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Tomoliyus (1997) yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Daerah Istimewa Yogyakarta sangat rendah.

Kondisi ini mempunyai pengaruh yang sangat luas. Hampir dalam segala bidang kehidupan manusia (sosial, ekonomi, politik, budaya, dsb.) mendapatkan imbasnya. Siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah sangat rawan bagi berjangkitnya penyakit

degeneratif. Jika penyakit datang menyerang, maka biaya kesehatan menjadi meningkat, akibatnya hidup tidak menjadi produktif. Rusli Lutan (2001: 3) menyatakan bahwa biaya perawatan kesehatan di Belanda meningkat hingga 2,5% di Kanada meningkat menjadi 6% sedang di Amerika Serikat meningkat menjadi 8%, sebagai akibat masyarakatnya kurang melakukan aktivitas jasmani.

Oleh sebab itu, pola hidup niraktif harus ditinggalkan dan mulai dibangun pola hidup aktif. Kaitannya dengan masalah ini, guru penjas mempunyai peran yang sangat strategis dan menjadi salah satu kekuatan inti dalam pembentukan sikap dan kebiasaan hidup aktif (Rusli Lutan, 2001: 26). Bangsa yang mampu mendorong masyarakatnya untuk melakukan aktivitas jasmani, akan mampu menghemat biaya kesehatan secara signifikan (Siedentop, 2002: 394).

Temuan ini menjadi pukulan berat bagi guru penjas yang dianggap paling bertanggung jawab terhadap peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani para siswa melalui pendidikan jasmani. Dalam Kurikulum Penjas 1993 dinyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani di SD adalah "membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani".

Masih ada alasan bagi guru penjas untuk berkelit dari tuduhan ini, dengan dalih waktu yang tersedia sangat terbatas. Apa yang dapat dilakukan dan dapat dicapai dengan jumlah waktu yang hanya dua jam per minggu? Untuk memperoleh kesegaran jasmani, latihan harus dilakukan 3-4 kali per minggu dengan durasi 220-30 menit (Bartecq, 1999 : 170).

Sangat tidak mungkin mengubah kondisi fisik siswa hanya dengan mengandalkan pada jatah waktu yang tersedia dalam kurikulum. Oleh sebab itu, harus dicari kiat-kiat tertentu untuk menyiasati agar melalui pendidikan jasmani dapat diperoleh kebugaran jasmani, yaitu kemampuan fisik untuk berfungsi secara efisien dan efektif (Corbin dan Lindsey, 1997: 5). Guru penjas dituntut untuk menjadi motivator bagi para murid, agar mereka tergugah untuk

aktif. Kendatipun demikian, perlu diingat, bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan hal terakhir, tetapi sebuah proses yang terus menerus diusahakan keberlangsungannya (Hinson, 1995: 4).

Wuest dan Bucher (1995 : 41) menyatakan bahwa pendidikan jasmani diharapkan dapat mengubah sikap siswa ke arah yang positif yang ditandai dengan tumbuhnya budaya bergerak (aktivitas fisik) pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, di samping anak dapat mengekspresikan gerak, melalui pendidikan jasmani dia juga dibuat menjadi "gandrung" untuk beraktivitas. Anak bergerak tidak hanya pada saat mengikuti pendidikan jasmani.

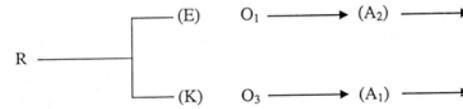
Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan sebuah hipotesis, sebagai berikut: "Model Bermain Terpadu, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani lebih efektif dari pada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD".

CARA PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa kelas atas (kelas V) SD Maguwoharjo 1, Jl. Arteri, Yogyakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 81 orang siswa diambil dari seluruh populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ialah Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun (Depdiknas, 1999).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, sedangkan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Desain penelitian menggunakan *The Pretest-Posttest Control Group Design*, dengan subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol, setelah diseimbangkan dengan cara *matching*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan "Model Bermain Terpadu, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani", sedangkan Kelompok Kontrol "diberi" perlakuan dengan "Model Tradisional".

Desain tersebut di atas, jika digambarkan menjadi sebagai berikut :



Keterangan :

- R = Random.
- E = Kelompok Eksperimen
- K = Kelompok Kontrol
- A₁ = Model Tradisional
- O₁ dan O₃ = *Pretest*
- O₂ dan O₄ = *Posttest*
- A₂ = Model terpadu

Analisis data menggunakan analisis statistik Uji-t, yaitu teknik analisis yang berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh Model Bermain Terpadu, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani, dengan Model Tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang telah dianalisis dengan analisis statistik deskriptif secara lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskripsi Variabel

Sumber	Variabel	N	ΣX	ΣX ²	Rerata	Var.
A1	Tes Awal	30	335	3881	11,167	4,833
	Tes Akhir	30	371	4745	12,367	5,413
A2	Tes Awal	30	341	3977	11,367	3,482
	Tes Akhir	30	411	5733	13,700	3,528
Total	Tes Awal	60	676	7858	11,267	4,097
	Tes Akhir	60	782	10478	13,033	4,846

Keterangan :

- A1 = Kelompok Kontrol
- A2 = Kelompok Eksperimen

Langkah awal sebelum dilakukan uji-t untuk mengetahui perbedaan pengaruh, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dengan menggunakan rumus Kai Kuadrat. Uji normalitas meliputi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada saat tes awal maupun tes akhir.

Untuk melakukan uji normalitas, termasuk mengolah data penelitian ini secara keseluruhan, penelitian menggunakan jasa Program SPS-2000 Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Parnadiningih. Hasil perhitungan menunjukkan distribusi data, baik Kelompok Eksperimen maupun Kelompok Kontrol adalah normal. Hal ini dapat dilihat dari proporsi masing-masing kelompok. Pada data Kelompok Eksperimen $p = 0,194$, sedangkan Kelompok Kontrol $p = 0,113$.

Di samping uji prasyarat dengan melakukan uji normalitas, mestinya dilakukan juga uji homogenitas, untuk kepentingan generalisasi hasil penelitian. Kendatipun demikian, karena penelitian ini penelitian populasi, uji homogenitas tidak dilakukan. Generalisasi hasil penelitian sudah dengan sendirinya akan diberlakukan untuk seluruh populasi yang ada, yaitu siswa kelas atas (kelas V) SD Maguwoharjo 1.

Dari penghitungan uji prasyarat, khususnya uji normalitas, dapat diperoleh kepastian bahwa distribusi data normal. Ini berarti penghitungan statistik dalam rangka mengetahui perbedaan pengaruh dengan menggunakan uji-t dapat dilakukan. Rangkuman hasil penghitungan uji-t dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji-t Antar-Kelompok Penelitian

Sumber	Tes Awal	Tes Akhir
A1-A2	-0,380	-2,442
P	0,707	0,017

P = dua-ekor

Dari data statistik induk diperoleh hasil bahwa rerata Kelompok Eksperimen ($X = 13,700$) lebih besar daripada Kelompok Kontrol ($X = 12,367$). Hasil ini menunjukkan, bahwa ada perbedaan pengaruh Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran

terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. Hasil ini diperkuat oleh tabel 2 yang memberikan konfirmasi bahwa perbedaan itu signifikan ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani lebih efektif daripada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD telah terbukti.

Kerapitupun hasil ini tidak terlalu luar biasa, tetapi cukup memberikan harapan bagi guru penjas dalam rangka memperbaiki proses pembelajaran penjas sebagai upaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD. Unsur aerobik yang lebih menonjol dalam Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani daripada Model Tradisional, memberikan pengaruh yang besar bagi berkembangnya daya tahan jantung paru murid-murid SD. Daya tahan jantung paru merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat berperan, karena mempunyai sumbangan lebih dari 60%. Meningkatnya daya tahan jantung paru pada gilirannya akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Materi yang dikemas dalam bentuk bermain ternyata memberikan daya tarik tersendiri bagi siswa. Dengan penuh keceriaan dan rasa ikhlas, disertai tanggung jawab yang tinggi, mereka mengikuti pelajaran penjas yang disajikan oleh guru (tim peneliti). Suasana "santai" yang tidak pernah diperoleh selama ini membuat mereka benar-benar asyik dan dapat "menikmati" pelajaran. Kondisi seperti inilah yang diharapkan oleh semua pihak senantiasa tumbuh dalam proses pembelajaran penjas. Jika proses pembelajaran penjas itu selalu demikian kondisinya, maka harapan untuk mencapai kualitas fisik yang prima pada siswa bukan merupakan barang sulit.

Faktor lain yang ikut berperan dalam keberhasilan menerapkan Model Bermain Terpadu, ketrampilan fisik, dan kebugaran Jasmani dalam proses pembelajaran penjas adalah tumbuhnya motivasi pada diri siswa untuk melaksanakan aktivitas jasmani. Tim peneliti senantiasa memberikan dorongan, khususnya kepada Kelompok Eksperimen, agar mereka tetap melakukan aktivitas jasmani di

manapun berada dan setiap ada kesempatan. Ada tanggapan positif dari mereka pada saat mengikuti pelajaran penjas di sekolah.

Pengawasan Tim Peneliti terhadap perilaku para siswa dalam menyikapi imbuhan untuk selalu aktif melakukan aktivitas jasmani sangat terbatas, yakni ketika anak mengikuti pelajaran saja. Di luar pelajaran penjas, Tim Peneliti hanya dapat menghimbau dan menitipkan pada pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain orang tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan batas-batas penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dengan Model Tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. Dengan kata lain, sebagai model pembelajaran penjas, Model Bermain Terpadu, Ketrampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani lebih efektif daripada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD.

DAFTAR PUSTAKA

- Barteck, O. (1999). *All Around Fitness*. Oldenburg: Konemann Verlagsgesellschaft mbH.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar: GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikdasman.
- Hinson, Curt. (1995). *Fitness for Children*. US: Human Kinetics.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.

Siedentop, D. (2002). "Junior Sport and The Evoluof Sport Cultures". Dalam *Journal of Teaching in Physical Education*. Volume 21. Number 4. July 2002.

Wuest, D.A. dan Bucher, C.A. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. Edisi ke-12. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.

Tomoliyus. (1997). "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Penelitian*. Yogyakarta: IKIP YOGYARTA