

KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH

Oleh:

Yustinus Sukarmin

Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak. Penelitian ini berangkat dari permasalahan rendahnya kebugaran jasmani peserta didik di SD yang disebabkan oleh kemajuan teknologi dan kurang tertarik mengikuti pelajaran penjasorkes. Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran bermain sebagai wahana untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *research and development* yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Uji keefektifan dilakukan pada peserta didik SDN Adisucipto 1 dengan jumlah 40 orang. Instrumen pengumpul data menggunakan: (1) pedoman observasi dan (2) tes kebugaran jasmani. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dan korelasi *product moment*. Hasil yang diperoleh melalui penelitian dan pengembangan adalah: (1) telah terjadi perubahan dari siklus 1 ke siklus 2 untuk semua aspek yang diukur, yaitu antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas secara signifikan dari kriteria *Sedang* menjadi kriteria *Baik*, (2) terjadi perubahan antara jumlah peserta didik yang bugar dan yang tidak bugar dari siklus 1 ke siklus 2, jumlah peserta didik yang masuk kategori bugar bertambah 4 orang (10 %) dan yang tidak bugar berkurang 4 orang (10 %), dan (3) hasil korelasi antara data hasil observasi (X) dan data hasil tes kebugaran jasmani (Y) atau $r_{XY} = 0,904$, lebih besar daripada harga r tabel = 0,312. Jadi ada korelasi yang signifikan antara hasil observasi dan hasil tes kebugaran jasmani.

Kata kunci: penjasorkes, aktivitas jasmani, pedoman observasi, TKJI

PENDAHULUAN

Penelitian tentang kebugaran jasmani peserta didik yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan hasil yang sangat memprihatinkan. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa status kebugaran jasmani peserta didik dari SD sampai dengan SLTA pada saat sekarang ini rendah (Mutohir, 2009). Rendahnya status kebugaran jasmani peserta didik disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas jasmani, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kemajuan teknologi membuat peserta didik lebih senang melakukan aktivitas dengan menggunakan tenaga

mesin daripada tenaga manusia. Di sisi lain, penjasorkes sudah kehilangan pesona sehingga peserta didik kurang bergairah lagi pada waktu mengikuti pelajaran penjasorkes.

Rendahnya status kebugaran jasmani peserta didik mempunyai dampak yang sangat luas, meliputi hampir dalam segala bidang kehidupan manusia: sosial, ekonomi, politik, dan budaya terkena imbasnya. Peserta didik yang status kebugaran jasmaninya rendah rentan terhadap berjangkitnya penyakit degeneratif. Jika bibit penyakit datang menyerang – biaya kesehatan menjadi meningkat – akibatnya hidup menjadi tidak produktif lagi. Lutan (2001: 3) menyatakan biaya perawatan kesehatan di Belanda meningkat 2,5 %, di Kanada meningkat 6 %, di Amerika Serikat meningkat mencapai 8 %. Suherman (2007: 9) menambahkan jika status kebugaran jasmani peserta didik rendah perkembangan intelektualnya akan mengalami gangguan yang pada gilirannya akan mengakibatkan terjadinya *the lost generation*.

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk para peserta didik. Dengan kebugaran jasmani yang tinggi, peserta didik dapat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu lebih lama daripada peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Beberapa penelitian menyebutkan kebugaran jasmani mempunyai korelasi positif dengan prestasi akademik. Hasil penelitian Carlson, *et al* (2008) menunjukkan bahwa penjasorkes tidak berdampak negatif terhadap prestasi akademik peserta didik, bahkan peserta didik perempuan yang mendapat pelajaran penjasorkes lebih banyak mengalami peningkatan nilai matematika dan membaca. Studi nasional di Australia menemukan bahwa skor kebugaran jasmani berhubungan secara bermakna dengan prestasi akademik. Penelitian ini melibatkan peserta didik dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas (Dewyer, *et al*, 2001).

Penelitian lainnya memperlihatkan hasil bahwa program penjasorkes yang didesain dan diimplementasikan dengan baik dapat mendorong peserta didik untuk aktif secara fisik dan memperlihatkan efek positif pada nilai akademik, termasuk pula peningkatan konsentrasi, memperbaiki kemampuan matematika, membaca, menulis, dan mengurangi perilaku negatif yang dapat mengganggu.

Bagaimana mekanisme peserta didik dapat meningkatkan prestasi akademik sebagai hasil dari aktivitas jasmani melalui penjasorkes di antaranya adalah meningkatnya motivasi dan berkurangnya rasa bosan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Coe, *et al*, 2006).

Raviv dan Nabel (1992: 16) menambahkan bahwa pengalaman gerak dan aktivitas jasmani peserta didik SD berpengaruh positif terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan rasa sosial. Oleh sebab itu, Siedentop (2002: 410) menekankan pentingnya penjasorkes di SD diarahkan agar peserta didik menjadi lebih mampu (*competent*) melakukan aktivitas motorik, memahami dan menjiwai (*literate*) nilai-nilai olahraga, dan memiliki antusiasme sebagai individu yang berjiwa olahragawan.

Hinson (1995: 4) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik dipengaruhi oleh lingkungan, sikap, pengetahuan, dan pola hidup. Oleh karena selalu dimanjakan oleh teknologi, pola hidup (*lifestyle*) peserta didik berubah. Peserta didik yang dahulu demikian aktif kini menjadi pasif, bahkan cenderung malas! Mereka lebih suka memanfaatkan jasa teknologi untuk mengerjakan tugas yang sebenarnya dapat dikerjakan oleh tenaga manusia. Pola hidup niraktif yang terus menerus dan berlangsung dalam waktu yang lama akan berakibat pada menurunnya kemampuan fisik (*physical fitness*) secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh CDC (2006) menunjukkan bahwa anak yang tidak aktif secara fisik cenderung tidak aktif pada masa dewasa dan meningkatkan risiko obesitas yang pada akhirnya juga akan meningkatkan prevalensi penyakit kronik degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, dan jantung. Obesitas merupakan masalah kesehatan serius. Lebih dari sepertiga anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap epidemik (Trost, 2007).

Temuan tentang rendahnya kualitas fisik masyarakat Indonesia, termasuk di dalamnya peserta didik, merupakan keprihatinan bagi seluruh bangsa Indonesia dan menjadi tanggung jawab semua pihak. Kendatipun demikian, masalah ini menjadi pukulan berat bagi guru penjasorkes, karena menurut Rink (2009: 26) mereka dianggap sebagai orang yang paling bertanggung jawab terhadap

pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani para peserta didik melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, pola hidup niraktif harus ditinggalkan dan mulai dibangun pola hidup aktif. Dalam kaitannya dengan hal ini, guru penjasorkes mempunyai peran yang sangat strategis dan menjadi salah satu kekuatan inti dalam pembentukan sikap dan kebiasaan hidup aktif (Lutan, 2001: 26). Bangsa yang mampu mendorong masyarakatnya untuk melakukan aktivitas jasmani, akan mampu menghemat biaya kesehatan secara signifikan (Siedentop, 2002: 394).

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh guru penjasorkes untuk mengatasi permasalahan rendahnya kebugaran jasmani peserta didik khususnya di SD kelas bawah adalah dengan memperbaiki proses pembelajaran penjasorkes. Perbaikan tersebut dapat dimulai dengan menerapkan model pembelajaran bermain. Hal ini sejalan dengan pendapat Desmita (2010: 35) yang menyatakan bahwa karakteristik peserta didik SD usia 6-9 tahun itu senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Graham (2008: 93) bermain lebih memberikan “kemerdekaan” kepada peserta didik untuk mengekspresikan gerak, itulah sebabnya mereka lebih menyukai bermain daripada berlatih.

Model pembelajaran bermain dibangun dari sebuah asumsi bahwa pada dasarnya bermain merupakan aktivitas yang disukai oleh semua orang terutama anak-anak, karena memberikan rasa senang. Suasana yang menyenangkan pada saat proses pembelajaran berlangsung menjadi dambaan semua pihak, guru dan peserta didik. Dari sanalah proses interaksi dan komunikasi edukatif antara guru dan peserta didik akan terjalin dengan baik, sehingga tujuan yang telah ditentukan akan dapat dicapai dengan optimal.

Model pembelajaran bermain adalah suatu model pembelajaran yang menggunakan bermain sebagai media untuk mengorganisasikan pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga dalam suasana interaksi dan komunikasi edukatif yang menarik antara guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan. Adapun konstruksi model pembelajaran bermain disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Konstruksi Model Pembelajaran Bermain

Tahap Pembelajaran	Bentuk Kegiatan	
	Guru	Peserta Didik
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan perangkat pembelajaran, seperti RPP, presensi, dan lembar evaluasi. 2. Menyiapkan dan mengatur tata letak alat-alat pelajaran. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan diri, seperti ganti pakaian olahraga, dan menyiapkan minuman. 2. Membantu guru menyiapkan alat-alat pelajaran.
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memimpin berdoa. 2. Memresensi peserta didik. 3. Memberitahukan materi pelajaran yang akan diajarkan. 4. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai . 5. Menyuruh peserta didik untuk mengukur denyut nadi. 6. Memimpin pemanasan dalam bentuk bermain atau aktivitas fisik yang menyenangkan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa bersama-sama. 2. Menjawab ketika dipanggil. 3. Mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh guru. 4. Mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh guru. 5. Mengukur denyut nadi masing-masing. 6. Melakukan pemanasan sesuai dengan petunjuk/perintah yang disampaikan oleh guru.
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan tugas gerak dalam bentuk bermain. 2. Melakukan monitoring dan evaluasi pada peserta didik. 3. Memberikan umpan balik kepada peserta didik. 4. Menyuruh peserta didik untuk mengukur denyut nadi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan tugas gerak sesuai dengan petunjuk guru. 2. Tetap aktif bermain selama dimonitor atau dievaluasi. 3. Melaksanakan masukan yang disampaikan oleh guru. 4. Mengukur denyut nadi masing-masing.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memimpin pendinginan dalam bentuk bermain atau aktivitas yang menyenangkan. 2. Memberikan koreksi umum dan apresiasi kepada peserta didik. 3. Memberikan tugas gerak untuk dilakukan di rumah. 4. Menyuruh peserta didik untuk mengukur denyut nadi. 5. Memimpin berdoa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan sesuai dengan petunjuk yang disampaikan oleh guru. 2. Mendengarkan petunjuk/ penjelasan yang disampaikan oleh guru. 3. Mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh guru. 4. Mengukur denyut nadi masing-masing. 5. Berdoa bersama-sama.

Program penjasorkes yang dikemas sedemikian rupa, disesuaikan dengan karakteristik peserta didik SD kelas bawah, yakni dalam bentuk bermain akan membangkitkan antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas peserta didik untuk mengikutinya. Model pembelajaran bermain secara perlahan-lahan tetapi pasti akan menjadi magnet bagi peserta didik untuk lebih menyukai pelajaran penjasorkes yang selama ini kurang menggerakkan hatinya. Apabila peserta didik

sudah senang mengikuti pelajaran penjasorkes, diharapkan mereka akan menyukai pula kegiatan fisik lainnya, kendatipun itu dilakukan di luar pelajaran penjasorkes, yang pada gilirannya, akan berujung pada meningkatnya kebugaran jasmani.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh seorang guru penjasorkes agar proses pembelajaran penjasorkes menjadi menarik adalah dengan memodifikasi permainan. Menurut Siedentop (2004: 60) ada lima strategi untuk memodifikasi permainan, yaitu: (1) membuat lebih mudah cara mendapatkan skor, (2) memperlambat gerakan bola atau objek, (3) meningkatkan kesempatan berlatih teknik dan taktik, (4) mengubah urutan permainan yang memungkinkan belajar taktik, dan (5) mengubah peraturan cara mendapatkan skor.

Kebugaran jasmani menjadi bagian yang sangat penting dari pelajaran penjasorkes, yakni menjadi salah satu target yang harus diusahakan untuk dicapai oleh peserta didik selama proses pembelajaran tersebut berlangsung melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Pola hidup sehat dan kebugaran jasmani ini akan terus dipelihara sepanjang hayat. Hinson (1995: 4) mengingatkan bahwa kebugaran jasmani itu bukan merupakan hasil akhir, tetapi sebuah proses yang terus menerus diusahakan keberlangsungannya. NASPE (2005: 14) memperkuat pendapat Hinson dengan mengatakan, “... *that fitness is a journey, not a destination.*”

NASPE (2005) yang disitir oleh Metzler (2005: 6), menyatakan bahwa orang yang berpendidikan jasmani (*physically educated person*) mempunyai ciri-ciri, sebagai berikut: (1) memiliki kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, (2) berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas jasmani, (3) memiliki kebugaran jasmani yang baik, (4) mengetahui implikasi dan manfaat dalam ber-aktivitas jasmani, (5) mengetahui nilai-nilai aktivitas jasmani dan kontribusinya dari sebuah gaya hidup sehat.

Wuest dan Bucher (1995: 42) menaruh harapan yang besar bahwa penjasorkes akan dapat mengubah sikap peserta didik ke arah yang positif yang ditandai dengan tumbuhnya budaya bergerak (aktivitas fisik) dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, di samping peserta didik dapat mengekspresikan gerak melalui pelajaran penjasorkes di sekolah, mereka juga dibuat menjadi

”gandrung” untuk beraktivitas. Peserta didik bergerak tidak hanya pada saat mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah, tetapi di luar jam pelajaran pun dia menjadi ketagihan untuk melakukan aktivitas fisik. Givler (2002: 12) menyatakan bahwa aktivitas fisik hendaknya menjadi bagian dari hidup keseharian peserta didik dan lebih cepat kebiasaan ini terbentuk lebih baik. Untuk sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani, peserta didik harus dibiasakan melakukan latihan jasmani secara rutin dan menyenangkan aerobik (AAHPERD, 2005: 45).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *research and development (R&D)* atau penelitian & pengembangan. Menurut Sugiyono (2010: 407) yang dimaksud dengan metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Gall, Gall, dan Borg (2003: 570) menyatakan pada dasarnya penelitian dan pengembangan mempunyai dua tujuan utama, yakni: (1) mengembangkan sebuah produk, dan (2) menguji keefektifan produk.

Subjek uji coba merupakan sasaran pemakai produk, yaitu peserta didik SD kelas bawah, khususnya kelas III. Uji coba produk dilakukan dua tahap. Tahap pertama, uji coba kelompok kecil menggunakan peserta didik dari dua sekolah, yaitu SDN Ringinsari dan SDN Depok 2. Tahap kedua, uji coba kelompok besar menggunakan peserta didik dari lima sekolah, yaitu SDN Tajem, SDN Corongan, SDN Kalongan, SDN Depok 1, dan SDN Nanggulan. Untuk melakukan uji keefektifan produk atau memvalidasi produk model pembelajaran bermain digunakan peserta didik dari SDN Adisucipto 1.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah pedoman observasi dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Anak Umur 6-9 Tahun. Pedoman observasi digunakan untuk mengukur aspek antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas peserta didik SD kelas bawah pada waktu mengikuti pelajaran penjasorkes. TKJI digunakan untuk mengukur status kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh dari pedoman observasi dan data yang diperoleh dari TKJI tersebut selanjutnya dikorelasikan dengan korelasi *product moment* dari Pearson dengan taraf signifikansi 5 % untuk mengetahui ada tidaknya hubungan keduanya.

HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan prosedur penelitian dan pengembangan, peneliti telah melakukan beberapa tahapan penelitian, yaitu melakukan validasi produk awal, melakukan uji coba kelompok kecil, dan melakukan uji coba kelompok besar. Setelah melalui tahapan-tahapan penelitian dan melakukan revisi berdasarkan masukan dari para ahli materi dan praktisi, peneliti berhasil menyusun sebuah model pembelajaran bermain. Setelah dihasilkan produk akhir berupa model pembelajaran bermain, dilanjutkan dengan uji keefektifan produk dan tes kebugaran jasmani. Hasil uji keefektifan produk dan tes kebugaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Keefektifan Model Pembelajaran Bermain

No.	Aspek	Siklus 1		Siklus 2		Perubahan	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%
1.	Antusiasme	3,7	74	4,2	84	+ 0,5	+ 10
2.	Kegembiraan	3,7	74	4,2	84	+ 0,5	+ 10
3.	Ketertiban	3,6	72	4,0	80	+ 0,4	+ 8
4.	Totalitas	3,7	74	4,2	84	+ 0,5	+ 10

Keterangan

No.	Klasifikasi Keefektifan	Jumlah Skor
1.	Baik Sekali (BS)	Sampai dengan 5,0
2.	Baik (B)	4,0 sampai dengan 4,9
3.	Sedang (S)	3,0 sampai dengan 3,9
4.	Kurang (K)	2,0 sampai dengan 2,9
5.	Kurang Sekali (KS)	1,0 sampai dengan 1,9

Tabel 2 menunjukkan besarnya perubahan dari siklus 1 ke siklus 2 untuk semua aspek yang diukur, yaitu antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas secara signifikan. Antusiasme bertambah 0,5 (10 %), kegembiraan bertambah 0,5 (10 %), ketertiban bertambah 0,4 (8 %), dan totalitas bertambah 0,5 (10 %) atau dari kriteria *Sedang* menjadi kriteria *Baik* untuk semua aspek yang diukur.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani dengan TKJI

.No.	Klasifikasi TKJI	Siklus 1		Siklus 2		Perubahan	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%
1.	Baik Sekali (BS)	0	0	1	2,5	+ 1	+ 2,5
2.	Baik (B)	11	27,5	14	35	+ 3	+ 7,5
3.	Sedang (S)	18	45	16	40	- 2	- 5
4.	Kurang (K)	9	22,5	7	17,5	- 2	- 5
5.	Kurang Sekali (KS)	2	5	2	5	0	0

Tabel 3 menunjukkan telah terjadi perubahan antara jumlah peserta didik yang bugar dan yang tidak bugar. Pada siklus 1, jumlah peserta didik yang bugar sebanyak 11 orang (27,5 %), sedangkan yang tidak bugar ada 29 orang (72,5 %). Pada siklus 2, jumlah peserta didik yang bugar menjadi 15 orang (37,5 %), sedangkan yang tidak bugar jumlahnya menjadi 25 orang (62,5 %). Jadi, jumlah peserta didik yang masuk kategori bugar bertambah 4 orang (10 %) dan yang tidak bugar berkurang 4 orang (10 %).

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara hasil TKJI dan hasil uji keefektifan produk dilakukan uji korelasi dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil korelasi menunjukkan $r_{XY} = 0,904$. Dengan taraf signifikansi 5 % dan $N = 40$ diperoleh harga r tabel = 0,312. Jika harga r hitung dan r tabel dibandingkan, hasilnya menunjukkan r hitung $>$ r tabel, ini berarti korelasi antara hasil TKJI dan uji keefektifan signifikan. Korelasi tersebut mempunyai makna bahwa peserta didik yang mempunyai antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas pada waktu mengikuti proses pembelajaran penjasorkes berarti dia bugar. Sebaliknya, peserta didik yang tidak atau kurang mempunyai antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas ketika mengikuti proses pembelajaran penjasorkes berarti dia tidak bugar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian – dalam hal ini uji keefektifan – menunjukkan bahwa untuk mencapai KKM: antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas (dengan nilai > 4,0 atau kriteria *Baik*) diperlukan waktu 7 sampai 8 kali pertemuan. Ada pesan mendalam yang tersirat dan ingin disampaikan melalui pernyataan dan kenyataan ini, yakni pentingnya sebuah proses untuk mencapai hasil pembelajaran. Perubahan perilaku peserta didik yang menjadi target proses pembelajaran tidak dengan serta merta dapat dicapai, tetapi memerlukan tahapan waktu tertentu. Schmidt (2004: 195-198) menyatakan bahwa proses belajar itu melalui beberapa tahap, yaitu tahap verbal-kognitif, tahap motorik, dan tahap otomatis. Pada tahap awal mempelajari tugas gerak, peserta didik membutuhkan informasi untuk memahami cara melakukan tugas gerak tersebut. Setelah melalui tahap pertama, peserta didik mulai mencoba melakukan dan akhirnya menemukan pola-pola gerak yang sesuai dengan tugas gerak. Setelah berkali-kali berlatih, akhirnya peserta didik dapat melakukan tugas gerak dengan terampil (otomatis).

Hasil uji keefektifan model pembelajaran bermain pada pertemuan pertama memang belum mencapai KKM, namun sudah masuk kriteria *Sedang*. Capaian ini tidak terlepas dari peran serta faktor pendukung yang digunakan dalam model pembelajaran bermain, yakni musik pengiring gerak. Peneliti menggunakan musik sebagai pengiring gerak dengan harapan musik dapat mendatangkan rasa senang bagi peserta didik. Harapan peneliti ini sejalan dengan pendapat Pica (2008: 103) yang menyatakan bahwa dalam penjasorkes, musik dapat membangkitkan antusiasme, memberikan kekuatan, dan menenangkan bagi peserta didik. Pendapat senada disampaikan oleh MacCall dan Craff (2004: 25) yang menyatakan bahwa musik dapat membantu perkembangan gerak yang terampil, kesadaran tubuh, koordinasi, dan imajinasi peserta didik.

Dari hasil uji keefektifan model pembelajaran bermain tampak bahwa ada perubahan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2. Antusiasme bertambah 0,5 (10 %), kegembiraan bertambah 0,5 (10 %), ketertiban bertambah 0,4 (8 %), dan totalitas bertambah 0,5 (10 %) atau dari kriteria *Sedang* menjadi kriteria *Baik* untuk semua aspek yang diukur. Ini merupakan bukti bahwa peserta didik makin

lama makin menyukai pelajaran penjasorkes yang disampaikan dengan menggunakan model pembelajaran bermain. Hasil ini sesuai dengan pendapat Huizinga (dalam Mechikoff, 2010: 5) yang menyatakan bahwa sifat dasar manusia adalah suka bermain dan mencari aktivitas yang menyenangkan. Byl (2002: xix) menyatakan bermain memberikan kesempatan yang luar biasa bagi peserta didik untuk menjadi dirinya sendiri.

Di antara aspek yang diobservasi, aspek ketertiban menunjukkan hasil yang paling rendah. Espenschade dan Eckert yang disitir oleh Sukadiyanto (2005: 59) dan Hurlock (1990: 146) menyatakan bahwa karakteristik peserta didik SD kelas bawah ditandai oleh rasa ingin tahu yang sedemikian besar, kreatif, kritis, dan berjiwa petualang, sehingga tidak mengherankan apabila mereka menjadi “susah diatur”, suka melakukan hal yang aneh-aneh. Untuk itu, materi penjasorkes harus dikemas dengan baik dan tepat sesuai dengan kondisi peserta didik supaya dapat memberikan dukungan yang positif terhadap proses tumbuh kembang mereka dan tidak menimbulkan efek sebaliknya.

Karakteristik peserta didik lainnya pada masa ini adalah bersifat jujur tetapi mudah marah (Berk, 2010: 449). Sifat jujur yang ada pada peserta didik membuat mereka sering bertindak spontan, apa adanya terhadap objek yang dihadapinya. Misalnya, ketika mereka tidak suka pada pelajaran, mereka langsung memberikan respons penolakan dengan asyik bermain sendiri atau mengganggu teman lainnya. Oleh karena itu, kendatipun aspek ketertiban menunjukkan hasil yang paling rendah di antara aspek yang lain, bukan berarti itu jelek. Peserta didik bertindak demikian itu dalam rangka menunjukkan kekritisannya terhadap dunia yang ada di sekitarnya, yaitu sesuatu yang penting dalam sejarah hidupnya sebagai bagian dari proses pendewasaan diri secara alami.

Hasil tes kebugaran jasmani juga menunjukkan adanya peningkatan, bahwa jumlah peserta didik yang masuk kategori bugar bertambah 4 orang (10 %) dan yang tidak bugar berkurang 4 orang (10 %). Untuk dapat megembangkan dan memelihara kebugaran jasmani, orang harus melakukan aktivitas jasmani secara terukur dan teratur. Dengan kata lain, aktivitas jasmani yang dilakukannya harus mengikuti beberapa ketentuan atau prinsip-prinsip yang benar. Hal ini dalam ilmu

kepelatihan dikenal dengan istilah resep latihan, artinya, suatu latihan akan mempunyai pengaruh jika memenuhi persyaratan: *frequency*, *intensity*, *type*, dan *time* atau disingkat FITT (Heithold dan Glass, 2002: 22; Corbin dkk, 2007: 28).

Hasil korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara instrumen pedoman observasi dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Hasil korelasi tersebut juga mempunyai makna bahwa instrumen pedoman observasi dapat dipakai sebagai alternatif untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik. Pelaksanaan evaluasi kebugaran jasmani dengan menggunakan pedoman observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung. AAHPERD (2005: 224) berpendapat bahwa model penilaian tersebut tepat untuk peserta didik SD kelas bawah dan ini sejalan dengan pendapat Thomas, Lee, dan Thomas (1998: 186) yang menyatakan bahwa mengevaluasi kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dengan menggunakan tes performa dipandang tidak tepat. Rink (2009: 29) menyatakan evaluasi kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari penjasorkes tetapi harus dilakukan dengan cara yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) model pembelajaran bermain dapat membangkitkan antusiasme, kegembiraan, ketertiban, dan totalitas peserta didik pada waktu mengikuti proses pembelajaran penjasorkes, dan (2) model pembelajaran bermain efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah (kelas III).

Peneliti mengakui bahwa penelitian ini mempunyai banyak kelemahan, di antaranya kelas bawah yang digunakan dalam penelitian ini hanya kelas III, dan peneliti tidak mampu memantau dari dekat, misalnya melakukan *cross check* dengan datang langsung ke rumah peserta didik untuk mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik ketika berada di rumah. Pemantauan itu penting untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik di luar sekolah karena aktivitas tersebut juga akan berpengaruh terhadap kebugarannya.

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan, peneliti menyampaikan beberapa saran, di antaranya: (1) guru penjasorkes hendaknya menggunakan model pembelajaran bermain ini untuk semua materi penjasorkes yang tercantum dalam kurikulum, dan (2) guru penjasorkes diharapkan mau menggunakan instrumen pedoman observasi untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik SD kelas bawah dan tidak dianjurkan untuk menggunakan tes perfoma, seperti TKJI, untuk keperluan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPER. (2005). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Berk, L. E. (2010). *Development Through the Lifespan*. 5th ed. Boston: Pearson Education, Inc.
- Byl, J. (2002). *Co-Ed Recreational Games*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl, H. W., & Dietz, W. H. (2008). "Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data from the Early Childhood Longitudinal Study." *American Journal of Public Health*, 98 (4), 721-727.
- CDC. (2006). *What Does Physical Activity for Kids?* Retrieved from <http://www.cdc.org>
- Coe, D.P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). "Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38 (8), 1515-1519.
- Corbin, C. B., Masurier, G. C. L., & Lambdin, D. D. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan Kedua. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). "Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children." *Pediatric Exercise Science*, 13 (3), 225-237.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research: An Introduction*. 7th ed. Boston: Pearson Education, Inc.

- Givler, J. I. (2002). "A Physically Active Lifestyle Starts at Birth." *Teaching Elementary Physical Education*, 13 (6), 12.
- Graham, G. (2008). *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heithold, K., & Glass, S. (2002). "Variations in Heart Rate and Perception of Effort During Land and Water Aerobics in Older Women." *Journal of Exercise Physiology*, 5 (4), 22-28.
- Hinson, C. (1995). *Fitness for Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hurlock, E. B. (1990). *Motor Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- MacCall, R. M., & Craff, D. H. (2004). *Purposeful Play: Early Childhood Movement Activities on a Budget*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mechikoff, R. A. (2010). *A History and Philosophy of Sport and Physical Education: From Ancient Civilizations to the Modern World*. 5th ed. Boston: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Metzler, M. W. 2005. *Instructional Models for Pphysical Education*. 2nd ed. North Cattletrack Rd: Holcomb Hathaway, Publishers, Inc.
- Mutohir, T. C. (2009). Program Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Terpadu Jangka Panjang. *Makalah*. Disampaikan dalam Semiloka Bidang Iptek. Jakarta: Kemenegpora.
- NASPE. (2005). *Physical Best Activity Guide: Elementary Level*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pica, R. (2008). *Physical Education for Young Children: Movement Abcs for the Little Ones*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raviv, S. & Nabel, N. (1992). "Physical Education as a Part of an Integrative Approach to Pre-School Teachers' Professional Training." *International Journal of Physical Education*, 19 (3), 16.
- Rink, J. E. (2009). *Designing the Physical Education Curriculum: Promoting Active Lifestyles*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2004). *Motor Learning and Human Performance*. 3th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Siedentop, D. (2002). "Junior Sport and the Evolution of Sport Cultures." *Journal of Teaching in Physical Education*, 21 (4), 394-410.
- Siedentop, D. (2004). *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Cetakan ke-9. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, W. S. (2007). Pendidikan Jasmani sebagai Fondasi bagi Tumbuh Kembang Anak. *Pidato Pengukuhan Guru Besar*, 8 Desember 2007. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). "Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (1), 55-66.
- Thomas, J. R., Lee, A. M., & Thomas, K. T. (1998). *Physical Education for Children: Concepts into Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Trost, S. G. (2007). *Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance*. Retrieved from <http://www.activelivingresearch.org>
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. 12th ed. St. Louis: Mosby-Year Book. Inc.