

**PENGARUH MODEL TERPADU BERMAIN,
KETERAMPILAN FISIK,
DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh:

Yustinus Sukarmin

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh Model Terpadu Bermain, Keterampilan 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 penelitian 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, peneliti menggunakan analisis statistik Uji-t. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dengan Model Tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. Sebagai model pembelajaran penjas, Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani lebih efektif daripada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD.

Kata Kunci: model terpadu, model tradisional, kebugaran jasmani.

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 yang berupa waktu dan ruang dapat diatasi. Pendek kata, manusia benar-benar "dimanjakan" oleh temuan-temuan baru dalam bidang IPTEK.

Karena terus menerus "dimanjakan", pola hidup (*lifestyle*) manusia menjadi berubah. Manusia yang dahulu 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 saja orang-orang tua yang bergaya hidup "modern", anak-anak pun, termasuk 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 sebayanya, atau melakukan aktivitas 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 mereka 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 bahwa 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 menjadi tidak produktif. Rusli Lutan (2001: 3) mengatakan bahwa biaya perawatan kesehatan di Belanda meningkat hingga 2,5%, di Kanada meningkat menjadi 6%, sedangkan di Amerika Serikat meningkat mencapai 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 dikatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani di SD adalah "membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan 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 yang dapat dicapai dengan jumlah waktu yang hanya dua jam per minggu? Untuk memperoleh kesegaran jasmani, latihan harus dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali per minggu dengan durasi 20-30 menit (Bartock, 1999: 170).

Sangat tidak mungkin mengubah kondisi fisik siswa dengan hanya mengandalkan pada jatah waktu yang tersedia di dalam kurikulum. Oleh sebab itu, harus dicari kiat-kiat tertentu untuk menyasiasi 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 ikut menjadi motivator bagi para murid, agar mereka tergugah untuk aktif. Kendatipun demikian, perlu diingat, bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan hasil akhir, tetapi sebuah proses yang terus menerus diusahakan keberlangsungannya (Hinson, 1995: 4).

Wuest dan Bucher (1995: 41) mengatakan bahwa pendidikan jasmani di- harapkan 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 pelajaran pendidikan jasmani, tetapi di luar jam pelajaran anak menjadi ketagihan untuk melakukan aktivitas fisik.

Givler (2002: 12) mengatakan bahwa aktivitas fisik hendaknya menjadi bagian dari hidup keseharian anak dan lebih cepat kebiasaan ini terbentuk lebih baik.

Anak-anak seusia mereka mestinya sangat menyukai aktivitas jasmani, tidak hanya di sekolah pada saat pelajaran penjas, tetapi juga di rumah. Pengalaman yang tidak menyenangkan yang diperoleh anak ketika mengikuti pelajaran penjas, membuat anak menjadi tidak menyukai aktivitas jasmani, baik di dalam maupun di luar pelajaran penjas (Rusli Ibrahim, 2001: 2). Jika demikian, akibatnya sudah dapat ditebak, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa rendah.

Dalam laporan hasil penelitian, Johannes Hartoto (1999) mengatakan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SD, antara lain, disebabkan oleh rendahnya profesionalisme guru pendidikan jasmani, pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani SD menggunakan pendekatan kecabangan, dan evaluasi pembelajaran lebih menekankan pada prestasi cabang olahraga (produk). Guru pendidikan jasmani lebih cenderung menerapkan "pengajaran tertutup" (*closed skill instruction*). Artinya, suatu cara pengulangan gerak dalam tempo relatif panjang, sehingga tercipta suasana latihan dan bukan belajar.

Model pembelajaran penjas seperti tersebut di atas, yang dalam penelitian ini dinamakan "model tradisional", mesti diubah dengan model pembelajaran yang lebih menjanjikan bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa. Model pembelajaran penjas yang dimaksud adalah model terpadu bermain, keterampilan fisik, dan kebugaran jasmani. Dalam model ini, materi yang disajikan merupakan pengkondisian aktivitas kebugaran jasmani dan keterampilan fisik yang diramu dalam aktivitas bermain.

Secara alami, anak-anak lebih menyukai suasana bermain daripada berlatih, karena bermain lebih memberikan "kemerdekaan" untuk mengekspresikan keinginan gerak. Hal ini akan mendorong anak untuk melakukan aktivitas jasmani, tidak hanya dalam pelajaran penjas, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Jasmani yang diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani anak. Guru penjas dituntut untuk aktif, kreatif, dan inovatif, agar para murid tertarik untuk

mengikuti pelajaran penjas di sekolah dan punya motivasi untuk tetap melakukan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran penjas. Oleh sebab itu, jika guru penjas dapat mengemas pelajaran penjas dengan baik, dengan lebih banyak menonjolkan unsur bermain dalam suasana kondusif, niscaya hasil yang diharapkan akan dapat dicapai.

Pernyataan tersebut di atas sekaligus menyiratkan pesan agar guru penjas meninggalkan cara-cara lama yang kurang disukai oleh para siswa. Cara mengajar guru dengan model tradisional banyak memberikan kesan yang kurang baik pada diri siswa, sehingga para siswa kurang menyukai pelajaran penjas. Seandainya mengikuti pelajaran pun, anak merasa tertekan dan tidak dapat menikmati pelajaran. Di samping itu, para siswa juga kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani di luar pelajaran penjas, khususnya di rumah.

Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani menjadi salah satu alternatif bagi guru penjas untuk memberikan jawaban terhadap permasalahan di atas. Dengan model ini, segala keterbatasan waktu, alat, dan fasilitas bukan merupakan kendala lagi bagi terselenggaranya pelajaran penjas secara baik, yang pada gilirannya akan membawa anak kepada tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Untuk memperoleh kepastian bahwa Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani memang lebih unggul, dalam arti lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD, dibandingkan dengan Model Tradisional perlu dilakukan penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani, dengan Model Tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. Di samping itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu percepatan penyelesaian studi mahasiswa yang mengikutinya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam usaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswanya. Hal ini sekaligus dapat menunjang program pemerintah dalam rangka memperbaiki kualitas hidup bangsa yang ditandai dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.

METODOLOGI

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (kelas V) SD Maguwoharjo 1, Jl. Arteri, Yogyakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 81 orang siswa diambil dari seluruh populasi. Oleh karena itu, penelitian ini disebut juga penelitian populasi atau penelitian sensus (Suharsimi, 1993: 102; Nazir, 1988: 325).

Definisi Operasional Variabel

Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani adalah suatu model pembelajaran penjas dengan mengkondisikan aktivitas kebugaran jasmani dan keterampilan fisik yang diramu dalam aktivitas bermain.

Model Tradisional adalah suatu model pembelajaran penjas, yang selama ini dipergunakan oleh para guru penjas, dengan pendekatan kecabangan dan evaluasi lebih diarahkan pada prestasi (produk) bukan proses.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan fisik yang diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun, yang terdiri atas: lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak, baring duduk 30 detik, dan lari 600 meter.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ialah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun (Depdiknas, 1999). Tes ini merupakan hasil penyempurnaan Tes Kesegaran Jasmani untuk SD Tahun 1986, yang terdiri atas lima komponen, yaitu: (a) Lari 40 meter, (b) Gantung siku tekuk, (c) Baring duduk 30 detik, (d) Loncat tegak, dan (e) Lari 600 meter.

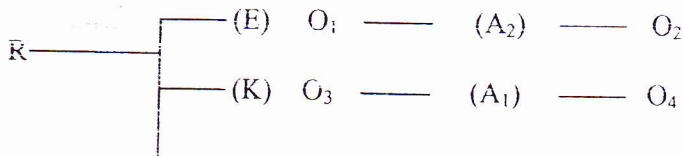
Tes ini mempunyai validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi. Adapun nilai validitas untuk putra adalah 0,884, sedangkan untuk putri adalah 0,897. Nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,911, sedangkan untuk putri putri adalah 0,942.

Metode dan Teknik Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, sedangkan teknik pengumpulan data dengan menggunakan

teknik tes. Desain penelitian ini 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 Terpadu Bermain, 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. | A ₁ = Model Tradisional. |
| E = Kelompok Eksperimen. | O ₁ dan O ₂ = <i>Pretest</i> . |
| K = Kelompok Kontrol. | O ₂ dan O ₄ = <i>Posttest</i> . |
| A ₂ = Model Terpadu. | |

Teknik Analisis Data

Analisis data dengan menggunakan analisis statistik Uji-t, yaitu teknik analisis yang berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh Model Terpadu Bermain, 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

Penelitian dilaksanakan dua kali per minggu, yaitu setiap hari Rabu pagi dan Jumat sore, selama enam minggu, di lapangan SD Maguwoharjo 1 dan lapangan Ringinsari. Pengambilan data awal (*pretest*) dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal, 5 September 2003, sedangkan pengambilan data akhir (*posttest*) dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal, 24 Oktober

2003. Pemberian perlakuan berlangsung antara setelah pelaksanaan tes awal (*pretest*) dan sebelum pelaksanaan tes akhir (*posttest*). Setelah dikurangi hari libur Isra Mi'raj, pada tanggal, 24 September 2003, jumlah pemberian perlakuan seluruhnya ada dua belas kali.

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

Tabel 1. Analisis Deskriptif Variabel

| Sumber | Variabel | N | X | X 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, peneliti menggunakan jasa Program SPS-2000 Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih. Hasil penghitungan menunjukkan distribusi data, baik Kelompok Eksperimen maupun Kelompok Kontrol adalah normal. Hal ini dapat dilihat dari proporsi masing-masing kelompok. Pada Kelompok Eksperimen $p = 0,194$, sedangkan Kelompok Kontrol $p = 0,113$.

Di samping uji prasyarat dengan melakukan uji normalitas, mestinya harus dilakukan juga uji homogenitas, untuk kepentingan generalisasi hasil penelitian. Kendatipun demikian, karena penelitian ini merupakan penelitian populasi, uji homogenitas tidak dilakukan. Generalisasi hasil penelitian sudah dengan sendirinya akan diberlakukan untuk seluruh populasi yang ada.

Dari penghitungan uji prasyarat, khususnya uji normalitas, dapat diperoleh kepastian bahwa distribusi data normal. Ini berarti bahwa 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

PEMBAHASAN

Dari data statistik induk diperoleh informasi bahwa rerata Kelompok Eksperimen ($X = 13,700$) lebih besar daripada Kelompok Kontrol ($X = 12,367$). Hasil ini menunjukkan, bahwa ada perbedaan pengaruh Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dengan Model Tradisional 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 mengatakan bahwa Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani lebih efektif daripada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD telah terbukti.

Kendatipun 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 Terpadu Bermain, Keterampilan 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 pelajaran yang dikemas dalam bentuk bermain ternyata memberikan daya tarik tersendiri bagi para 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 mereka peroleh 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, mengharapkan kualitas fisik yang prima dari para siswa bukan merupakan barang sulit.

Faktor lain yang ikut berperan dalam keberhasilan menerapkan Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dalam proses pembelajaran penjas adalah tumbuhnya motivasi pada diri siswa untuk melakukan aktivitas jasmani. Peneliti senantiasa memberikan dorongan, khususnya kepada Kelompok Eksperimen, agar mereka tetap melakukan aktivitas jasmani di manapun mereka berada dan setiap ada kesempatan. Ada tanggapan positif dari mereka dan itu ditunjukkan, paling tidak, pada saat mereka mengikuti pelajaran penjas di sekolah.

KESIMPULAN

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

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

KETERBATASAN

Kendatipun hasil penelitian menunjukkan bahwa Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani lebih efektif daripada Model Tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Keterbatasan yang dimaksud adalah, sebagai berikut:

- a. Keterbatasan waktu pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen. Praktis hanya ada waktu enam minggu efektif untuk melakukan penelitian, yang berarti hanya ada waktu yang sama pula untuk memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen. Ini semua terjadi karena ibadah puasa sudah dimulai pada minggu ketiga bulan Oktober 2003, sedangkan hasil penelitian harus segera dilaporkan pada akhir bulan November 2003, sesuai dengan kontrak. Kendatipun satu minggu diberikan perlakuan dua kali, jadi ada dua belas kali perlakuan, para siswa belum menghayati sepenuhnya kehadiran Model Terpadu Bermain, Keterampilan Fisik, dan Kebugaran Jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Mereka masih terbawa oleh pola kehidupan lama yang mereka geluti selama ini dari pembelajaran penjas yang dibungkus dalam Model Tradisional. Hanya dengan imbauan dan bimbingan Tim Peneliti melakukan usaha untuk mengatasi hal ini.
- b. Pertukaran informasi di antara dua kelompok yang berbeda. Kendatipun mereka dipisahkan menjadi dua kelompok yang berbeda, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dalam keseharian mereka tetap bersama-sama dalam satu kelompok. Pada saat itulah mereka saling tukar informasi tentang materi yang baru mereka peroleh dari pihak peneliti. Informasi yang baru mereka peroleh, kemudian dipraktikkan, baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri, di luar jam pelajaran. Dengan demikian, pemberian perlakuan yang berbeda pada mereka menjadi kurang bermakna. Hal ini tidak mudah untuk dicegah, kendatipun Peneliti sudah memberikan imbauan.

- c. Keterbatasan alat dan fasilitas. Karena alat dan fasilitas yang tersedia sangat terbatas, tidak jarang pemberian perlakuan pada dua kelompok yang berbeda dilaksanakan bareng dalam tempat yang sama. Hal ini sangat mempengaruhi konsentrasi kedua belah pihak. Mereka saling menirukan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh kelompok lainnya. Oleh sebab itu, perlakuan yang telah mereka terima sebelumnya menjadi kurang bermakna. Menghadapi masalah ini, Peneliti tidak henti-hentinya membimbing mereka untuk tetap melakukan tugas mereka sendiri.
- d. Kesulitan melakukan kontrol. Peneliti tidak dapat mengontrol dengan saksama kegiatan anak di luar jam pelajaran penjas, untuk kedua kelompok, khususnya kelompok eksperimen yang justru dianjurkan untuk melakukan aktivitas jasmani. Untuk mengatasi hal ini Peneliti bekerja sama dengan para orang tua murid agar ikut mengawasi kegiatan putra dan putri mereka di rumah masing-masing.

IMPLIKASI

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi para pihak yang bertanggung jawab terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani para siswa, seperti: guru penjas dan kepala sekolah, sebagai pelaksana teknis di lapangan, dan para pengambil kebijakan di tingkat atas. Apa pun hasil penelitian ini, langkah-langkah inovatif perlu segera diambil untuk menyasati kondisi yang ada pada saat ini, agar tujuan penjas, yakni meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat terwujud.

Di samping itu, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi percepatan penyelesaian studi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Ada lima orang mahasiswa yang ikut serta dalam penelitian ini, sebagai anggota dengan tugas membantu memberikan perlakuan dan mengambil data. Berkat keikutsertaan mereka dalam penelitian ini, masing-masing berhasil mengangkat satu permasalahan untuk dikembangkan dalam skripsi.

SARAN-SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian tersebut di atas, peneliti menyarankan kepada pihak-pihak yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani anak, khususnya anak SD, sebagai berikut:

- a. Melakukan penelitian terhadap masalah yang sama, tetapi populasinya diperluas dengan melibatkan seluruh siswa kelas atas, yaitu: kelas IV, V, dan VI.
- b. Waktu yang digunakan untuk memberikan perlakuan sebaiknya satu semester atau dua semester, agar ada penjiwaan pada diri siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh peneliti.
- c. Untuk kedua kelompok yang berbeda tersebut, sebaiknya pelaksanaannya dipisahkan, bahkan jika memungkinkan mereka ditempatkan dalam asrama yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPER. (1999). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. USA: Human Kinetics.
- Bartock, O. (1999). *All Around Fitness*. Oldenburg: Konemann Verlagsgesellschaft mbH.
- Debdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar: GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Debdikbud, Dirjen Dikdasman.
- Hinson, Curt. (1995). *Fitness for Children*. USA: Human Kinetics.
- Moch. Nazir. (1988). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia.
- Givler, Jill I. (2002). "A Physically Active Lifestyle Starts at Birth". Dalam *Teaching Elementary Physical Education*. Volume 13. Issue 6. November 2002.

- Rusli Ibrahim. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Siedentop, D. (2002). "Junior Sport and The Evolution of Sport Cultures". Dalam *Journal of Teaching in Physical Education*. Volume 21. Number 4. July 2002.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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 YOGYAKARTA.
- Johannes Hartoto. (1999). "Peningkatan Kemampuan Guru Penjas melalui Penerapan Teknologi untuk Meningkatkan Mutu Pengajaran Penjas Sekolah Dasar." *Penelitian*. Jakarta: Diklusepora.