

MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI DI SD NEGERI MOJO VI 225 SURABAYA

Safri Jusuf

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya,

Gatot Darmawan

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil evaluasi belajar siswa menunjukkan bahwa dengan penggunaan metode permainan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dibanding sebelum Siklus I dan siklus sebelum menggunakan metode permainan dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa Kelas V. Data menunjukkan sebelum diadakan tindakan kelas melalui tahapan-tahapan siklus, refleksi, rekomendasi dan catatan lapangan nilai rata-rata mencapai 59%. Hasil evaluasi belajar Siklus I mencapai nilai rata-rata 75.43%, nilai rata-rata pada Siklus II mencapai nilai rata-rata 80.33%. Berarti dari sebelum Siklus 1 ada kenaikan 16.59%, kemudian dari Siklus I tahap Siklus II nilai ada kenaikan nilai rata-rata 4.77% dapat dikatakan berhasil, berarti penggunaan metode permainan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kata Kunci: Permainan bola voli, peningkatan kesegaran jasmani.

Abstract

Physical education is essentially an integral part of the education system as a whole. Therefore, implementation of physical education should be directed at achieving these goals. The purpose of physical education is not only to develop the physical realm, but also to develop aspects of health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning and moral action through physical activity and sport. In order for learning competency standards of physical education can be accomplished in accordance with the guidelines, goals and objectives as well as in the curriculum, the physical education teacher should be able to make learning effective and fun. For that we need the approach, variation or modification in learning. Based on observations and student evaluation results show that the use of the method can improve the physical fitness game, compared to before the first cycle and cycles before using the game to improve students' physical fitness in Class V. Data show prior to each class action through the stages of the cycle, reflections, recommendations and field notes the average value reached 59 %. Evaluation of learning outcomes Cycle I reach an average value of 75.43 %, the average value of the Cycle II reaches an average value of 80.33 %. Means of pre-existing Cycle 1 % rise in 16:59, then from the Cycle I Cycle II phase values there increase the average value of 4.77 % can be said to be successful, meaning the use of games can increase physical fitness.

Keywords: *volleyball game, improved physical fitness.*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional

di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk

mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum 1994 menjadi kurikulum 2004 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu @ 40 menit, sekarang Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu @ 40 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 7-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Pada Permainan Bola Voli Melalui Metode Permainan (Games) Di SD NEGERI MOJO VI 225 Surabaya.

Tujuan penelitian ini bertujuan ingin mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan model pembelajaran permainan bola voli dan peningkatan kesegaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran permainan bola voli.

Pengertian Kesegaran Jasmani

Mengenai definisi kesegaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut : Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik

walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Suratman (1975) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistim prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status kondisi fisik tersebut dibutuhkan.

M Sajoto mengelompokkan komponen kondisi fisik menjadi 10 macam yaitu:

1. Kekuatan (*strenght*).
2. Daya tahan (*endurance*).
3. Daya otot (*muscular power*).
4. Kecepatan (*speed*).
5. Daya lentur (*flexibility*).
6. Kelincahan (*agility*).
7. Koordinasi (*coordination*).
8. Keseimbangan (*balance*).
9. Ketepatan (*accuracy*).
10. Reaksi (*reaction*).

Prestasi Lompatan Untuk Smash Dalam Permainan Bola Voli

Yang dimaksud prestasi lompatan untuk smash dalam permainan bola voli adalah kemampuan lompatan maksimal yang mampu diraih oleh seorang atlit bola voli. Dalam bermain bola voli melompat merupakan gerakan pokok ketika melakukan serangan ke lapangan lawan.

Gerakan melompat merupakan gerakan yang mengandalkan gerakan eksplosive power (kekuatan x kecepatan), dua unsur yang bisa ditingkatkan dengan latihan yang teratur. Itu artinya bahwa apabila pada bagian otot yang berhubungan dengan gerakan melompat menjadi lebih kuat dan dapat digerakkan menjadi lebih cepat maka akan berpengaruh terhadap tinggi lompatan.

Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Memulai untuk melakukan permainan dalam bola voli hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perseorangan yang tinggi, akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama hingga dapat memberikan hasil akhir yang baik. Dalam bola voli kita harus menguasai 2 masalah yang sangat penting yaitu:

1. Teknik Penguasaan Bola

Teknik penguasaan bola sering disebut dengan teknik dasar bermain bola voli. Adapun yang termasuk teknik penguasaan bola adalah :

- a. Teknik Servis
- b. Cara mengoper bola (*passing*)
- c. Cara melakukan smash (*spike*)
- d. Block (bendungan)

2. Taktik Permainan

Teknik permainan bolavoli terdiri dari :

Dalam latihan dan pertandingan dituntut kemampuan teknik, taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bola voli dibagi menjadi :

- a. Taktik menyerang (*offensive*)
- b. Taktik bertahan (*defensive*)

Permainan Bola Voli SD

Permainan Bola Voli SD merupakan permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.

Adapun modifikasinya adalah sebagai berikut :

1. Bola voli mini (3 vs 3)

- tidak menggunakan sistem spesialisasi pemain (semua pemain bermain di seluruh posisi)
- ketiga pemain dalam setiap tim harus ikut bermain.

2. Bermain bola voli di bawah supervisi guru atau pelatih

3. Fasilitas dan peralatan

- bola voli mini (ukuran 3 atau 4) atau bola voli normal (ukuran 5). Menggunakan bola yang sintesis atau kulit janggan yang karet
- menggunakan lapangan badminton atau setengah lapangan bola voli normal
- dapat menggunakan tali untuk net atau net badminton apabila net voli tidak ada

Senam Kebugaran Jasmani merupakan satu bentuk dari aktivitas ritmik dan juga termasuk dalam jenis senam umum yang mana gerakannya bisa dikatakan sama dengan bentuk senam aerobik. Senam aerobik adalah olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi akan tetapi olahraga preventif yang dapat dilakukan secara masal. Dilihat dari namanya

maka akan segera dapat dipahami bahwa tujuan dari melakukan aktivitas tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagaimana senam yang terdahulu, Senam Kebugaran Jasmani terdiri dari tiga gerakan pokok, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan.

METODE

Peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*), penggunaan metode permainan. permainan (*games*) untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli siswa Kelas V SD Negeri Mojo VI 225 Surabaya. Dengan perkataan lain penerapan penelitian tindakan didalam kelas diharapkan mampu mendorong guru memiliki kesadaran diri melakukan refleksi diri atau kritik diri terhadap aktivitas (*praktik*) pembelajaran yang diselenggarakan, (Mc Niff, 1992, Hopkins, 1983, 1992). Maka penelitian tindakan ini didasarkan pada prinsip situasional yang bergayut dengan realitas lapangan, (Hopkins, 1985, 1993, Mc Niff, 1992) yaitu dengan cara membiarkan situasi kelas dalam kewajaran, sebagaimana keadaan sebenarnya artinya tindakan dan penelitian tindakan yang akan dilakukan, bertolak dari informasi-informasi aktual yang diperoleh dari “realitas”, yaitu guru, siswa dan proses-proses selama pembelajaran berlangsung. Kemudian dijadikan bahan dasar refleksi diri dalam penyusunan rencana tindakan yang akan dilakukan.

Kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti alur pokok yaitu : (1) refleksi awal, (2) perencanaan tindakan, (3) pelaksanaan tindakan dan pengamatan, (4) refleksi.

Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono (2006:55) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/ subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2006:56). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas V SDN Mojo VI 225 Surabaya yang berjumlah 2 kelas dan bertindak selaku subjek penelitian.

Metode penelitian ini menggunakan siklus Spiral yang sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih yaitu penelitian tindakan maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Tanggart (1988:14), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana). Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan.

Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti dalam Penelitian ini peneliti bersama dengan guru Kelas V melaksanakan kegiatan pembelajaran di lapangan. Dengan menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif. Selain sebagai peneliti terapan, dan guru melaksanakan tugas utamanya mengajar kelas di Kelas V, jadi tidak perlu meninggalkan siswanya.

Dalam kegiatan pembelajaran guru mengangkat masalah-masalah aktual yang muncul saat proses pembelajaran berlangsung maupun saat diskusi dan evaluasi berlangsung atau masalah lain yang sedang dihadapi oleh guru di lapangan. Kemudian diadakan (dilakukan) observasi berupa pengamatan langsung dan evaluasi yang hasilnya dipakai sebagai masukan untuk melakukan refleksi atas apa yang terjadi pada tahap pelaksanaan. Hasil dari proses refleksi ini kemudian melandasi upaya perbaikan dan penyempurnaan rencana tindakan selanjutnya.

Sumber data yaitu berupa subyek penelitian yang dapat memberikan informasi yang dapat membantu perluasan teori (Bog dan Biklen, 1990). Sumber data dalam penelitian ini adalah guru, siswa Kelas V SD Negeri Mojo VI 225 Surabaya, dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan hasil belajar siswa pada tahun pelajaran 2010-2011, dengan metode Permainan (*games*).

Prosedur Pengumpulan Data

Data penelitian dihimpun berupa : (1) dokumen, (2) pengamatan (observasi), (3) catatan lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil evaluasi belajar siswa menunjukkan bahwa dengan penggunaan metode permainan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dibanding sebelum Siklus I dan siklus sebelum menggunakan metode permainan dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa Kelas V.

Data menunjukkan sebelum diadakan tindakan kelas melalui tahapan-tahapan siklus, refleksi, rekomendasi dan catatan lapangan nilai rata-rata mencapai 59%. Hasil evaluasi belajar Siklus I mencapai nilai rata-rata 75.43%, nilai rata-rata pada Siklus II mencapai nilai rata-rata 80.33%. Berarti dari sebelum Siklus 1 ada kenaikan 16.59%, kemudian dari Siklus I tahap Siklus II nilai ada kenaikan nilai rata-rata 4.77% dapat dikatakan berhasil, berarti penggunaan metode permainan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud, 1994, *Pedoman Bimbingan Guru dalam Proses Belajar Mengajar*, Direktorat Guru dan Tenaga Teknis, Depdikbud, Jakarta.
- Me Niff, 1992, *Action Research Principles and Practice*, New York, Chapman and Hall Inc.
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.