

**PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA DENGAN MENGGUNAKAN
PERMAINAN TRADISIONAL SEPAK SAWUT
DI SD NEGERI 2 PALANGKA**

Akhmad Syarif

Dosen FKIP Universitas PGRI Palangka Raya
E-mail : akhmad_syarif78@yahoo.co.id

Abstract

This study aims to determine there is an increase in physical fitness through the traditional game of class V students SD Negeri 2 Palangka. The design used in this research is quasi experiment (pre eksperimen). The subjects of this study are the students of grade V SD Negeri 2 Palangka, with a total of 18 students consisting of 8 male students and 10 female students. Taking data using the test, with instruments in the form of TKJI for ages 10-12 years. The data analysis technique uses t-test analysis, through the prerequisite test of normality and homogeneity. The result of hypothesis testing using t-test get t count equal to -3,630 bigger than t table equal to 1,740 ($-3,630 > 1,740$), so there is significant difference between data before and after given treatment. The average increase was noticeable because there was an increase of 1.45 from 13.83 to 15.28. If depicted in percentage, the increase is 10,48%. Thus it can be concluded that there is an increase in physical fitness through the traditional game of class V students SD Negeri 2 Palangka in Academic Year 2016/2017.

Key words: Physical Freshness, Traditional Games

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan

psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (*aquatik*), olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*out bound*). Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktifitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*. Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat

permainan yang dilakukan secara berkelompok. Guru haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah dasar yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang diajarkan guru. Pada permainan tradisional Sepak sawut, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan kecepatan, kelincihan, mengatur strategi, agar kelompok atau grupnya dapat memenangkan pertandingan. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain sepak sawut mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Pada permainan sepak sawut ini tidak menggunakan api seperti permainan sepak sawut yang dimainkan orang dewasa. Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan *modern* begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan masyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional. jasmani anak.

Hampir sama dengan permainan *modern* seperti sepakbola. Dengan demikian siswa merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa SD yang gemar bermain dan bersenang-senang Sebagai seorang guru penjas, harus dapat membedakan antara mengajar penjas untuk kebugaran jasmani dengan melatih olahraga untuk prestasi. Seorang guru penjas dapat mengarahkan siswa atau siswinya yang berbakat untuk masuk dalam sebuah klub agar dapat mempunyai prestasi cabang olahraga tertentu. Sedangkan di sekolah seorang guru agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Apabila tingkat kebugaran jasmani siswa itu baik, berarti siswa tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah, di luar kegiatan anak di luar sekolah yang senang bermain. Salah satu permainan tradisional yang dipilih guru sebagai metode pembelajaran adalah permainan sepak sawut. Permainan ini

diberikan pada siswa kelas atas, karena permainan ini cukup kompleks, sehingga untuk kelas bawah masih belum dapat melaksanakannya tapi sepak sawut ini tidak menggunakan api seperti sepak sawut pada permainan orang dewasa. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kebugaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat. Dalam permainan sepak sawut siswa dibagi menjadi dua kelompok, mereka saling merebut bola dari kelapa yang sudah dikupas, permainan cukup kompleks dan memerlukan strategi yang jitu agar dapat melewati setiap lawan dari setiap kelompok. Permainan tidak memerlukan alat yang mahal, cukup dengan satu buah kelapa yang sudah tua dan permainan ini dilakukan di halaman sekolah. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar siswa juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terkejutnya tingkat kebugaran jasmani siswa, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati lawan yang menjaga bola agar tidak masuk

digawangnya. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi siswa. Siswa SD Negeri 2 Palangka yang mayoritas orang tua atau walinya bermata pencaharian swasta ataupun Pegawai Negeri jarang yang tahu tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua siswa hanya tahu bahwa anaknya sekolah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya di sekolah. Orang tua siswa jarang yang memperhatikan tingkat kebugaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi siswa SD khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjas, karena pada pembelajaran penjas siswa dapat bermain dan berseang-senang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V. Di SD

Negeri 2 Palangka guru penjas memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar siswa senang dan mau bergerak. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 ketika sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, guru penjas di SD Negeri 2 Palangka memilih permainan tradisional sepak sawut untuk merangsang siswa bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan sepak sawut beberapa kali tingkat kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Tinjauan Teoritis

Kebugaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani banyak para ahli yang menyamakan dengan kebugaran jasmani. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjono (1998: 19) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan - keperluan yang mendadak. Menurut pendapat dari Wahjoedi (2000: 58), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga.

Sekolah Dasar

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Siti Partini S (1995: 106-116) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak - kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun).

Permainan Sepak Sawut

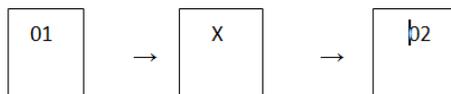
Menurut herlinadhiya dalam website negerindonesiasli.blogspot.co.id.2009 permainan sepak sawut merupakan permainan tradisional yang banyak digemari oleh masyarakat bukan hanya kalangan muda tetapi banyak juga orang tua yang menggemari permainan yang satu ini terutama warga masyarakat Kalimantan. Sepak sawut yaitu sebuah permainan seperti permainan sepak bola pada umumnya. Namun yang membedakan dengan permainan sepak bola yaitu pada bola yang digunakan untuk bermain merupakan bola yang berapi. Hal ini memiliki keindahan tersendiri, karena penerangan hanya menggunakan lampu seadanya dan cahaya kebanyakan bersumber dari bola api yang dimainkan. Dulunya permainan tradisional sepak sawut diadakan dalam rangka

mengisi waktu luang, misalnya sebelum membuka ladang atau menunggu hasil panen. Sekilas permainan ini memang terlihat berbahaya. Apalagi para pemain menendang bola api itu tanpa menggunakan alas kaki atau sepatu khusus. Malah kadang ada yang bertelanjang dada saat memainkan permainan sepak sawut. Seakan tidak ada kekhawatiran jika bola api itu mengenai tubuhnya. Karena tentu saja, bisa menyebabkan kulitnya terbakar. Sepak sawut (sepak bola api), dahulunya sepak bola yang satu ini dimainkan pada saat orang ingin membuka ladang berpindah. Karena kebanyakan pada tempo dulu di Kalimantan hampir semua kegiatan dilakukan secara gotong-royong seperti membangun rumah, membuka ladang, menanam padi, memanen padi yang dilakukan secara bersama-sama atau dalam bahasa daerahnya "handep". Permainan sepak sawut sekarang sudah agak jarang kita temukan. Artinya permainan ini hampir langka hanya pada waktu-waktu tertentu saja kita dapat menyaksikannya, misal pada perayaan ulang tahun Provinsi Kalteng, ulang tahun kabupaten, festival-festival budaya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen semu (quasi exsperimental)*. Dalam hal ini yang akan

diteliti adalah upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka melalui permainan tradisional dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan terakhir (*the one group pretest-posttest designs*). Menurut Suharsimi Arikunto (2005:212) desain penelitian dapat digambarkan:



Keterangan :

- O1 : pretest / tes awal
 X : perlakuan peningkatan dengan permainan tradisional
 O2 : posttest / tes akhir

Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Palangka yang berusia 10-12 tahun. Karena siswa kelas V semuanya berusia 10 – 12 tahun, maka seluruh siswa kelas V SDN 2 Palangka dijadikan subjek penelitian dan jumlah populasi adalah 18 orang siswa. Menurut pendapat Sugiyono (2006: 85) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampling apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil atau kurang dari 30, atau peneliti ingin membuat generasi dengan derajat kesalahan yang sangat kecil. Dengan kata lain penelitian ini merupakan penelitian populasi karena seluruh populasi

dalam penelitian ini akan digunakan sebagai sampel atau subjek penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, tes praktek atau perbuatan dan pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 1999 yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (DEPDIKNAS) dan pusat kebugaran jasmani dan rekreasi untuk anak usia 10-12 tahun.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Chi Square* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 (*Sig > 0,05*).

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian

homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$).

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa saat *Pre Test*

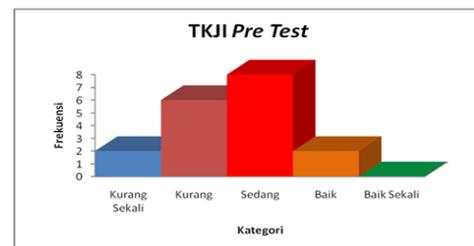
Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis deskriptif data *pre test* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka memperoleh nilai maksimum sebesar 21, nilai minimum 8, rerata 13,83, median 14,50, modus 15 dan nilai standar deviasi sebesar 3,42. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Distribusi Frekuensi Data *Pre Test*

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	2	11,11%
2	10 – 13	Kurang (K)	6	33,33%
3	14 – 17	Sedang (S)	8	44,44%
4	18 – 21	Baik (B)	2	11,11%
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
Jumlah			18	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka pada saat *pre test* mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang. Secara rinci sebanyak 2 siswa (11,11%) mempunyai kategori kurang

sekali, 6 siswa (33,33%) mempunyai kategori kurang, 8 siswa (44,44%) mempunyai kategori sedang, 2 siswa (11,11%) mempunyai kategori baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14 – 17 atau dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat *pre test* sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre test*.



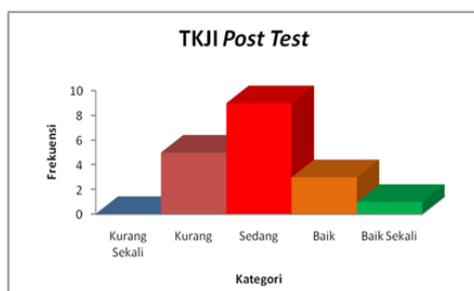
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa saat *Post Test*

Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *post test*. Hasil analisis deskriptif data *post test* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka, memperoleh nilai maksimum sebesar 22, nilai minimum 10, rerata 15,28, median 15, modus 17 dan nilai standar deviasi sebesar 3,38.

Distribusi Frekuensi Data *Post Test*

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
2	10 – 13	Kurang (K)	5	27,78%
3	14 – 17	Sedang (S)	9	50,00%
4	18 – 21	Baik (B)	3	16,67%
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)	1	5,56%
Jumlah			18	100,00%

siswa SD kelas V SD Negeri 2 Palangka pada saat *post test* mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang. Secara rinci sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali, 5 siswa (27,78%) mempunyai kategori kurang, 9 siswa (50,00%) mempunyai kategori sedang, 3 siswa (16,67%) mempunyai kategori baik, dan 1 siswa (5,56%) mempunyai kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14 – 17 atau dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat pre test sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang.



Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	χ^2	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> Tingkat Kebugaran Jasmani	6,000	0,873	Normal
2	<i>Post test</i> Tingkat Kebugaran	5,333	0,804	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,873, dan 0,804. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima.

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,000	0,984	Homogen
<i>Post Test</i>			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,000, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,984. Karena harga $Sig > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (H_0): tidak terdapat peningkatan Kebugaran Jasmani melalui permainan

tradisional siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka. Untuk menerima atau menolak H_0 dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima H_0 apabila harga $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Berikut hasil yang diperoleh.

Rangkuman Hasil Uji-t

Variabel	Rata-	t hitung	df	t tabel	Ket
Pre Test TKJI	13,83				
Post Test	15,28	- 3,630	17	1,74	Signifika

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar $- 3,630$ dan nilai t_{tabel} pada $dk (0,05)(17)$ sebesar $1,740$. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} (-3,630 > 1,740)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar $13,83$ dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar $15,28$. Hasil ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka setelah mendapatkan pembelajaran dengan permainan tradisional meningkat sebesar $1,45$ atau sebesar $10,48\%$ dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan yang diberikan pembelajaran dengan permainan tradisional terhadap

tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka sebesar $10,48\%$.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain (permainan tradisional) siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka sebelum dan sesudah menerima pembelajaran melalui permainan tradisional. Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka setelah diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Pada saat *pre test* besarnya rata-rata adalah sebesar $13,83$ dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar $15,28$. Hasil ini menunjukkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka setelah berlatih dengan permainan tradisional meningkat sebesar $1,45$ atau sebesar $10,48\%$ dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan kesegaran jasmani siswa setelah pembelajaran dilaksanakan melalui

permainan tradisional adalah sebesar 10,48%. Proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dengan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pembelajaran melalui permainan tradisional khususnya permainan tradisional, yaitu sepak sawut. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Pembelajaran melalui permainan tradisional, dipilih peneliti sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani karena disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan pembelajaran model bermain atau permainan tradisional dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya telah melakukan aktivitas jasmani. Dengan kegiatan yang dilakukan selama kurang lebih satu bulan, ternyata kebugaran jasmani siswa meningkat 10,48% dari sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran melalui permainan tradisional merupakan upaya yang tepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa setelah pembelajaran dengan permainan tradisional tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 10,48% dari sebelum diberikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pembelajaran melalui permainan tradisional dapat efektif meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan semakin meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebihan ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kebugaran jasmani (untuk menjaga kebugaran jasmani) cukup melakukan permainan tradisional secara rutin saja karena permainan tradisional sepak sawut sangat mudah untuk umum dan dapat dilakukan di mana saja, cukup ada halaman atau tempat yang cukup luas dan beberapa siswa yang bisa dibagi menjadi 2 kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan

tradisional siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka.” Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka. Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 2 Palangka.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan kebugaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu siswa untuk bergerak aktif. Misalnya seperti bermain Sepak sawut, kejar-kejaran, dan lain sebagainya. Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Luman Offset.
- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Child Development*. Jakarta: PT. Gelora Persada Pratama.
- Hajar Pamadi. (2001). *Bermain Gobak Sodor*. Adicita Karya Nusa.
- M. Furgon H. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Mulyana. (2009). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mad Fauzan. (2011). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Sedayu 1 Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SD*. Bandung: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk SMA dan MA)*. Solo: CV. Tri Rama.
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.

Siti Partini Suardiman. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP-IKIP. Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.