

Tahun 1 Nomor 2

April 2005

ISSN 0216-2385

Edukatif

Jurnal Pendidikan Dasar dan Usia Dini

Edukatif	Th. 1 No. 2	April 2005	ISSN 0216-2385
----------	-------------	------------	----------------

Diterbitkan oleh Program D-II Kependidikan FKIP
Universitas Sriwijaya

Terbitan sebelumnya jurnal ini berjudul "Sekolah Dasar Kita". Mulai terbitan Oktober 2004 jurnal pendidikan dasar dan usia dini berjudul "Edukatif".

Ketua Penyunting

Asnimar

Wakil Ketua Penyunting

Linda Puspita

Penyunting Ahli

Abdul Rahman (Universitas Negeri Malang)

Chuzaimah Diem (Universitas Sriwijaya)

Anas Yasin (Universitas Negeri Padang)

Margono (Universitas Negeri Malang)

Kumaidi (Universitas Negeri Padang)

Yosef Barus (Universitas Sriwijaya)

Hartono (Universitas Sriwijaya)

Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Badeni (Universitas Bengkulu)

Penyunting Pelaksana

Sungkowo Soetopo

Masrinawatie AS.

Syafdaningsih

Meirizal Usra

Hairuddin

Laihat

Murni

Pelaksana Tata Usaha

Sumartono

Hasmalena

Siti Hawa

Hartati

Jurnal Pendidikan Dasar dan Usia Dini "Edukatif" diterbitkan sejak Oktober 2004 oleh Program D-II Kependidikan FKIP Universitas Sriwijaya, dengan terbitan dua kali setahun pada bulan April dan Oktober.

Alamat Redaksi/Penerbit: Program D-II Kependidikan FKIP Unsri, Jl. Sriwijaya km. 5,5 Palembang
Telepon 0711-410420

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format tercantum pada halaman kulit belakang (Persyaratan Naskah untuk Jurnal Edukatif). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara yang lainnya.

	Halaman
Pembelajaran Konsep Nilai Tempat Bilangan Cacah di Kelas Rendah Sekolah Dasar <i>Teguh</i>	71-86
Penerapan Strategi Aktivitas Menulis Terbimbing dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Menulis Mahasiswa Program Studi D-II PGSD FKIP Universitas Sriwijaya <i>Hairuddin</i>	87-99
Perbandingan antara Latihan Jengket Melompati Gawang dengan Jarak 1 Meter terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas 6 SD Negeri 58 Kota Palembang <i>Muhaimin</i>	100-107
Evaluasi Penerapan Kurikulum 1994 sebagai Pertimbangan Implementasi Kurikulum 2004 <i>Zahra Alwi</i>	108-124
Penggunaan Pendekatan Konstruktivis dalam Pembelajaran Membaca Pemahaman bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 160 Palembang <i>Marwan Pulungan</i>	125-145
Upaya Meningkatkan Penguasaan Penjumlahan Bilangan Cacah Melalui Pendekatan Pembelajaran Konseptual pada Siswa Kelas 2 SD Negeri 600 Palembang <i>Toybah</i>	146-154
Pengaruh Praktek Pendidikan Jasmani terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 606 Palembang <i>Iyakrus</i>	155-163
Lidi sebagai Salah Satu Alternatif Alat Penanaman Konsep Matematika di Sekolah Dasar <i>Aimul Bahri Pospos</i>	164-170



**PENGARUH PRAKTEK PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP KESEGERAN JASMANI
SISWA SD NEGERI 606
PALEMBANG**

Iyakrus

Abstract: This field experiment study was conducted to identify the effect of the physical education practical on the physical fitness. Physical fitness dependent variable was measured by ACSPT (Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test). The randomized pre test and post test control group design was used. There were 28 female students of Public Primary School 606 Palembang at five grade chosen as samples. They were divided into two group. One group was treated with physical education practical by athletic, gymnastic and games. The Second group was posed as the control group. The duration of the training was 12 weeks which was divided into 3 periods. The first period was pre test, the second period was treated and the third period post test was performed after 12 weeks of treatment. The data were analyzed by anava at 5 % level of significantcy. The results of the data analysis showed the increase of the physical fitness treatment group 0.09 % and the control group increase 0.03 %.

Kata Kunci: praktek, pendidikan jasmani, kesegaran

Menurut Joyodingoro (Republika, 1994) tingkat kesegaran jasmani pelajar Indonesia tergolong rendah. Hal ini merupakan kendala dalam meningkatkan sumber daya manusia. Disamping itu, hasil penelitian Sastropanular (1993) kemerosotan tingkat kesegaran jasmani dikalangan pelajar disebabkan tidak rasionalnya jam pelajaran pada kurikulum di sekolah dasar (SD), sekolah lanjutan pertama (SLTP), dan sekolah menengah umum (SMU), sangat minimnya sarana dan prasarana di lingkungan sekolah, serta rendahnya apresiasi dan penguasaan mereka tentang konsep dasar kesegaran jasmani. Untuk itu, perlu pembinaan olahraga dikalangan pelajar, khususnya senam untuk kesegaran jasmani, seperti yang disampaikan oleh Direktorat Olah Raga dan Pemuda (1987) bahwa pembinaan olah ra-

Iyakrus adalah dosen Jurusan Olah Raga FKIP Unsri

- (3) Peneliti mengharapkan adanya penelitian serupa untuk situasi dan kondisi yang berbeda, misalnya materi pengurangan atau alat peraga yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashlock, Robert B., 1994. *Error Patterns In Computation*. Sixth Edition New Jersey: Merrill Publishing Company.
- As'ari, Abdur Rahman. 1998. Penggunaan Alat Peraga Manipulatif dalam Penanaman Konsep Matematika. *Jurnal Matematika. Ilmu Pngeta-huan Alam dan Pengajaran*. Tahun 27, N0. 1, Agustus. Malang.
- Hudojo, Herman. 1979. *Pengembangan Kurikulum Matematika dan Pe-laksanaannya di Depan Kelas*. Penerbit Usaha Nasional: Surabaya.
- Hudojo, Herman. 1990. *Strategi Belajar Mengajar Matematika*. Malang: IKIP Malang.
- Miles, M.B. & Huberman, AM. Tanpa Tahun. *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohudi Rihidi. 1992. Jakarta: UI Press.
- Payne, J.N. 1993. *Mathematics for the Young Child*. Virginia: NCTM.
- Rofi'uddin, E.T. 1996. *Rancangan Penelitian Tindakan*. Makalah disam-paikan pada Lokakarya Tingkat Lanjut Penelitian Kualitatif Ang-katan ke V tahun 1996/1997. :Lembaga Penelitian IKIP Malang.
- Supinah. 1994/1995. *Paket Pembinaan Penataran. Media Pengajaran Untuk Konsep Operasi Hitung di Kelas 2 SD* Proyek Peningkatan Pusat Pengembangan Penataran Guru Matematika. Dikdasmen: Depdikbud
- Sutawijaya, Akbar. 1998. *Pemecahan Masalah dalam Pembelajaran Ma-tematika*. Makalah Seminar Nasional Upaya-upaya Meningkatkan Peran Pendidikan Matematika dalam Era Globalisasi. Malang: IKIP Malang.
- Troutman, Andra P. & Lightenberg, Betty K. 1991. *Mathematics; A Good Beginning Strategies for Teaching Children*. California: Brooks Cole Publishing Company.

ga sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat.

Agar tercapai maksud tersebut di atas, Pendidikan Dasar sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan berdasarkan kurikulum tahun 2004 menempatkan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran dengan materi terpilih berupa atletik, permainan dan senam. Pendidikan jasmani di SD berfungsi memberikan dasar-dasar pengetahuan pendidikan jasmani dalam upaya pengembangan wawasan tentang pentingnya pendidikan jasmani pada tingkat pendidikan dasar, sekaligus pembentukan sikap, penghayatan nilai dan pengalaman dalam kehidupan nyata, serta memberikan pengalaman tentang berbagai jenis kegiatan dalam lingkup pendidikan jasmani dalam upaya memperoleh kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan dasar olahraga.

Pendidikan jasmani di SD mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Oleh karena itu, menurut Adam (1998) pendidikan jasmani di SD lebih ditekankan kepada:

- (a) Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani.
- (b) Memenuhi hasrat untuk bergerak.
- (c) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak.
- (d) Menyembuhkan suatu penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh.
- (e) Mengurangi kejenuhan, stress dan sebagai rekreasi.
- (f) Menanamkan disiplin, kerjasama, sportifitas, dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Karena itu, ciri umum dari pola belajar mengajar pendidikan jasmani di SD mencerminkan pendekatan yang mengutamakan pendekatan pedagogis yang berorientasi pada suasana ke-SD-an, ketimbang pendekatan ke cabang olahraga dengan harapan model pengajaran tersebut dapat diterapkan para guru di SD.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang dirumuskan adalah apakah ada pengaruh praktek pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 606 Palembang.

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh praktek pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat dilihat dengan test kebugaran jasmani yang mengacu kepada *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (ACSPFT)*.

Dalam pembangunan manusia seutuhnya kebugaran jasmani mutlak dimiliki oleh setiap pelajar Indonesia, sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu agar dapat melakukan tugasnya dengan efisiensi dan produktif. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya (Pusat Kebugaran Jasmani, 1994).

Menurut Direktorat Olahraga dan Pemuda (1987) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Ditinjau dari fisiologi kebugaran jasmani adalah stress yang diberikan pada tubuh (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berarti (Fox, 1990).

Unsur-unsur kebugaran jasmani sering terkait erat antara yang satu dengan lainnya, namun tidak harus dimiliki oleh setiap orang secara sempurna tergantung kebutuhan dan jenis pekerjaan yang dilakukan. Unsur-unsur tersebut adalah daya tahan otot, daya tahan jantung, peredaran darah, pernafasan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan (Annarino, 1986).

Dalam literature terdapat berbagai pendapat tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Setiap penulis cenderung memberikan pendapat menurut pandangannya masing-masing. Pendapat Balley (1986) pendidikan jasmani SD adalah upaya untuk proses adaptasi aktivitas fisik seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional dan estetika.

Menurut Harsono (1989) pendidikan jasmani SD adalah suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Menurut pusat penelitian olahraga Universitas Airlangga Surabaya (1994) pendidikan jasmani SD adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang

diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan. Sedangkan Cholik (1997) berpendapat pendidikan jasmani SD adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dirumuskan seperti tertuang dalam kurikulum sekolah dasar (2004) bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif, sosial dan emosional.

Dengan merujuk beberapa pendapat para ahli maka pendidikan jasmani SD bertujuan untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan dan sikap positif serta keterampilan gerak dasar dengan berbagai aktivitas jasmani agar dapat:

- (a) memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan secara harmonis,
- (b) mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak pada cabang olahraga,
- (c) mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental,
- (d) mengerti aturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang olahraga.
- (e) mengerti dan dapat menrapkan prinsip-prinsip mengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari, dan
- (f) menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Penilaian test kebugaran jasmani berpedoman pada test kebugaran jasmani Indonesia yang pemakaiannya telah disepakati pada lokakarya test kebugaran jasmani nasional yang diselenggarakan oleh pusat kebugaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (Menpora RI, 1987). Bentuk test ini ditujukan khusus kepada siswa SD atau yang seusia dengan siswa SD.

Butir-butir tes tersebut adalah (a) lari cepat 50 Meter, (b) lompat jauh tanpa awalan, (c) bergantung siku tekuk, (d) lari hilir mudik (shuttle run) 4 kali 10 meter, (e) baring duduk (sit up) 30 detik, (f) lentuk togok ke muka (forward flexion of trunk), dan (g) lari jarak jauh 50 meter.

Sesuai dengan permasalahan yang disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, apakah ada pengaruh praktek pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 606 Palembang.

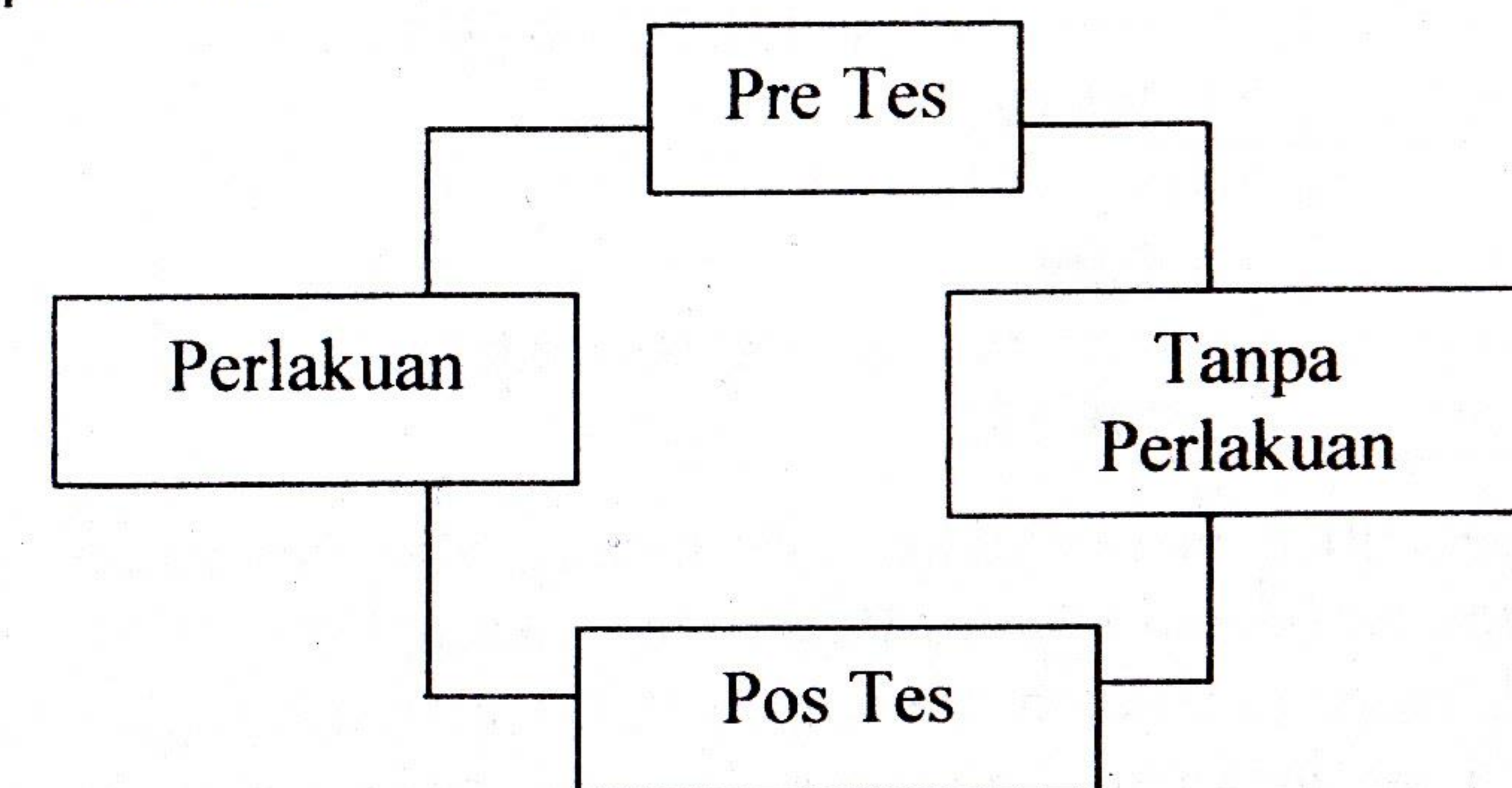
Dengan diketahuinya ada atau tidak pengaruh praktek pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 606 Palembang, maka dapat dijadikan pedoman atau petunjuk bagi para guru, pengelola SD dalam mempersiapkan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian ini eksperimen lapangan ini menggunakan rancangan *pre test post test control group design* dengan sampel sebanyak 28 orang yang terdiri atas siswa kelas lima SD Negeri 606 Palembang yang dibagi dalam dua kelompok. Kelompok 1 diberi perlakuan praktek pendidikan jasmani yang meliputi atletik, senam dan permainan. Kelompok 2 tanpa perlakuan.

Penelitian dilaksanakan selama 12 minggu dengan frekuensi perlakuan 2 kali seminggu yang dibagi dalam 3 tahap yakni : tahap pre test, tahap perlakuan dan tahap post test. Data yang diperoleh diolah secara statistik deskriptif anava dengan tingkat kepercayaan 5 %.

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas lima SD Negeri 606 yang berjumlah 28 orang. Penelitian ini bersifat eksperimen lapangan dengan menggunakan rancangan "*PreTest Post TesControl.GroupDesign*", sesuai dengan apa yang diungkapkan Zainuddin (1990). Berikut ini adalah gambaran penelitian.



Materi praktek cabang olahraga yang diteliti adalah atletik, senam, dan permainan yang rinciannya sebagai berikut.

(a) Atletik

Lari jarak pendek 4 x 30 M dilakukan empat kali pertemuan

(b) Senam

Rol kedepan dan rol kebelakang dilakukan empat kali pertemuan

(c) Permainan

Dribling shotting ke gawang dilakukan empat kali pertemuan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik deskriptif uji *T* dengan taraf signifikansi $P < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data uji statistik deskriptif Anava, diperoleh hasil penelitian pada tabel 1 dan 2 berikut.

Tabel 1 Hasil Tes Kesegaran Jasmani Setelah Perlakuan

Variabel	Kelompok	Mean	Standard Dev.	Kemaknaan
	Perlakuan	298.364	14.618	
Ke-se-garan Jas-ma-ni				0.823 > 0.05
	Kontrol	298.273	14.827	

Tabel 2 Persentase Peningkatan Ke-se-garan Jas-ma-ni

Kelompok	Persentase Peningkatan
Perlakuan	$\frac{0.282}{298.082} \times 100\% = 0.09\%$
Kontrol	$\frac{0.091}{298.182} \times 100\% = 0.03\%$

Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan ke-se-garan jas-ma-ni pada kelompok perlakuan sebesar 0.282 atau meningkat 0.09 %, sedangkan kelompok tanpa perlakuan meningkat 0.091 atau meningkat 0.03 %. Walaupun ada peningkatan ke-se-garan jas-ma-ni pada kedua kelompok, namun jika dibandingkan tidak ada pengaruh praktek pendidikan jasmani

terhadap ke-se-garan jasmani siswa SD Negeri 606 Palembang, ditemukan $P = 0.03\%$.

Dari hasil analisis Tabel 1 di atas, ternyata setelah diberikan perlakuan praktek pendidikan jasmani tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok, ditemukan $P > 0.05$.

Dari hasil analisis persentase pada tabel 2 di atas ternyata kelompok perlakuan memiliki peningkatan rata-rata sebesar 0.282 atau meningkat 0.09 %, lebih besar dari kelompok kontrol namun peningkatan tersebut tidak cukup bermakna.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ternyata praktek pendidikan jasmani di SD Negeri 606 Palembang tidak dapat meningkatkan ke-se-garan jasmani siswa, diperoleh $P > 0.05$. Hasil tersebut disebabkan intensitas materi praktek pengajaran pendidikan jasmani belum memenuhi standar ke-se-garan jasmani untuk kalangan siswa. Hal ini disebabkan materi yang diberikan hanya berupa pengenalan terhadap cabang olahraga permainan, atletik dan senam yang intensitasnya tergolong rendah yakni antara 20 hingga 40 %.

Hal tersebut di atas sesuai dengan hasil penelitian Bompa (1991) tentang kebugaran fisik, dengan intensitas latihan 20 hingga 40 % belum dapat meningkatkan ke-se-garan jasmani walaupun dilakukan secara kontinu. Di samping itu, penelitian Sastropanular (1993) dari beberapa sekolah di Surabaya, pengajaran Pendidikan Jasmani tidak dapat meningkatkan ke-se-garan jasmani siswa sebab intensitas materi pengajaran belum memenuhi standar ke-se-garan jasmani.

Hasil penelitian Cholik Mutohir (1997) menunjukkan bahwa kualitas pengajaran pendidikan jasmani SD, SLTP, SLTA dan perguruan tinggi di Indonesia masih rendah, hal itu disebabkan terbatasnya sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran. Disamping itu praktek materi pengajaran pendidikan jasmani SD hanya dilakukan dengan frekuensi 2 kali perminggu (1kali tatap muka dan 1 kali tugas terbimbing). Hal tersebut senada dengan penelitian Brooks (1990) bahwa frekuensi latihan yang kurang dari 3 kali perminggu tidak dapat memberikan efek yang cukup berarti bagi tubuh, karena belum terjadi adaptasi fisiologis berupa perubahan besar otot, perubahan biokimia, perubahan sistem kardiorespirasi dan perubahan pada komposisi tubuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik Anava dengan tingkat kepercayaan 5 % , dapat diambil kesimpulan bahwa praktek pendidikan jasmani siswa kelas lima SD Negeri 606 Palembang tidak mempunyai pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa, ditemukan $P = 0.823$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dikemukakan saran-saran seperti berikut.

- (a) Guru olahraga melaksanakan pengembangan minat olahraga dikalangan siswa secara kontinu sesuai dengan cabang olahraga yang diminati siswa, mengingat jumlah tenaga guru yang berlatar belakang pendidikan olahraga cukup memadai di SD Negeri 606 Palembang.
- (b) Setiap pagi sebelum masuk kelas, siswa bersama guru dapat melaksanakan senam bersama-sama agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Iain. 1998. *Pendekatan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- Annarino, AA. 1986. *Developmental Conditioning for Women and Men*, 2 ed. Saint Louis: The Cv. Mosby Company.
- Balley, James. 1986. *Physical Education and The Physical Educator*, Boston Toronto: Allyn and Bacon, Inc.
- Bompa, 1991. *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*, Dubuque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Brooks, GA, 1990. *Exercise Physiology*. New York: Macmilan, Publishing Company.
- Cholik, M. 1997. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pelajar*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

- Depdiknas. 2003. *Kurikulum SD dan MI*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah, Proyek Pendidikan Guru SD.
- Direktorat Pemuda dan Olahraga. 1987. *Kesegaran Jasmani Pelajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Fox, EL. 1990. *Physiological Basis of Physical Education and Athletic*, Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Harsono. 1989. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Bogor: Pendidikan Guru dan tenaga Teknis Depdikbud.
- Pusat Kesegaran Jasmani. 1994. *Pembinaan Olahraga Pendidikan di Sekolah*. Jakarta: Depdikbud.
- Republika. 20 April 1995. *Rendah Tingkat Kesegaran Jasmani Masyarakat*. Jakarta.
- Sastro, P. 1993. *Kesegaran Jasmani Pelajar*. Jakarta: Media Indonesia.
- Zainuddin, M. 1990. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.

ISSN 0216-2385



9 770216 238597