

## **PENGEMBANGAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

**Maris Aka Satriyo Utomo<sup>1)</sup>, Muhammad Muhyi<sup>2)</sup>, Yoso Wiyarno<sup>3)</sup>**

<sup>1),2) dan 3)</sup> **Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**

**E-mail : <sup>1)</sup> [utomoaka@gmail.com](mailto:utomoaka@gmail.com), <sup>2)</sup> [mmuhyi@yahoo.com](mailto:mmuhyi@yahoo.com), dan <sup>3)</sup> [yoso.wiyarno@gmail.com](mailto:yoso.wiyarno@gmail.com)**

### **ABSTRAK**

Kondisi kebugaran jasmani anak Indonesia masih rendah dengan sedikit kontribusi dari pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) terhadap kebugaran jasmani anak. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa tingkat sekolah dasar melalui permainan dengan menekankan pengembangan media pembelajaran yang dimodifikasi. Instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data adalah : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Permainan-Permainan yang telah dimodifikasi. Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu tingkat kebugaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SDN Lemah Putro 1 berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

***Kata kunci : kebugaran jasmani, modifikasi media pembelajaran***

### **ABSTRACT**

The condition of physical fitness of Indonesian children is still low with a little contribution from the Physical Education and Sports education (Penjasorkes) on children's physical fitness. The purpose of this study is to improve physical fitness in elementary school students through games by emphasizing the development of modified learning media. The research instruments used to obtain data were: Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), Modified Games. From the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, conclusions can be drawn, namely the Physical Freshness Level 10-12 Years Students of Class V of Weak Putro 1 Elementary School are in the category of "very poor" with a percentage of 0.00.00% (0 students), category "less" presentation by 8.00% (2 students), category "medium" percentage by 68.00% (17 students), category "good" percentage by 24.00% (6 students), and category "very good" with percentage of 00.00 % (0 students).

***Keywords : physical fitness, modification of learning media***

### **PENDAHULUAN**

Mewujudkan generasi penerus bangsa Indonesia yang segar, cerdas dan berkarakter merupakan impian setiap orang tua, guru, masyarakat bahkan bangsa dan negara, sebagaimana pernyataan Busni (2019), Upaya untuk mencetak generasi penerus yang berkualitas, cerdas, kreatif, dan berakhlak mulia tentu tidak lepas dari berbagai hambatan.

Untuk mencapai keinginan dan harapan itu tampaknya masih cukup jauh serta sebatas angan-angan semata, karena realita data yang di lapangan menunjukkan adanya persoalan kebugaran jasmani yang masih rendah, menurut Rosdiani (Sutri : 2014), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak), dan karakter yang masih lemah, Setyawan (Danang

Prasetyo dan kawan : 2016), “ditujukan pada sekolah, yang dirasa kurang memberikan pendidikan agama dan karakter yang baik”.

Kondisi kebugaran jasmani anak Indonesia seperti yang disebutkan semakin lengkap, hal ini didukung oleh Dion Erwinanto (2017) : dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal, dengan sedikit kontribusi dari pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) terhadap kebugaran jasmani anak, seperti pernyataan Zainul arifin (2018) : kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Faktor lain yang ikut mempengaruhi kebugaran jasmani, Zainul arifin (2018) : pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal ; yang masih rendah, Rosdiani (Sutri, 2014) : Semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) dan karakter yang masih lemah, Muzzakir (2015) : demi menyelamatkan generasi muda dari dampak destruktif yang begitu jelas menghadang mereka. Ditambahkan pula oleh Devy Amelia Nurul Alamsyah, dkk (2017) : perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Adapun pengaruh kebugaran jasmani dari faktor internal yaitu genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal adalah status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga dan lain-lain (A.

Aulia Firda Mahanta dan kawan, 2018). Faktor lain yang menyebabkan kebugaran jasmani rendah adalah waktu yang tersedia dalam pelajaran Penjasorkes, hal ini didukung oleh pernyataan Bambang Gatot Sugiarto (2015), “ialah terbatasnya waktu untuk pendidikan jasmani”.

Tenaga pendidik khususnya guru olahraga rata-rata berusia lanjut dan menggunakan metode lama, tidak menutup kemungkinan untuk guru usia produktif atau guru-guru muda khususnya di wilayah terpencil yang minim pengalaman serta minimnya saran dan prasarana, Yudhi Putra Kumaat dan kawan (2019), Jika sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana yang dibutuhkan maka akan menjadi kendala yang sangat berarti bagi pengajar dan peserta didik.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak di sekolah diperlukan suatu solusi dengan cara yang kreatif, inovatif dan bervariasi agar peserta didik atau siswa siwi merasa senang dan tidak bosan dengan permainan yang sudah ada sebelumnya, seperti pernyataan Lilik Binti Mirnawati (2017), menuntut dosen untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan khususnya untuk meningkatkan keaktifan maupun kreativitas mahasiswa dalam mempelajari suatu mata kuliah.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang, Ibnu Darmawan (2017), dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja ; maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, diupayakan sudah di terapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah mewajibkan untuk

memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas.

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak atau individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmani, intelektual, emosional dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, F. Abdurrahim dan kawan (2018), tujuan pendidikan jasmani adalah meletakkan landasan karakter yang kuat melalui nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap sosial dan toleransi.

Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa dengan status kebugaran yang baik akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran, sebagaimana pernyataan Muhammad Kharis Fajar dan kawan (2018). Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi.

Dengan kesegaran jasmani yang baik atau kondisi fisik yang baik akan mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Artinya status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun

kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa tiap hari.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena anak usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, menurut Angga Bramansta Putrantana (2017), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu aktivitas jasmani yang direncanakan untuk mencapai tujuan pendidikan dan meningkatkan kualitas fisik dan menumbuhkan hidup sehat bagi anak didik.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak akan menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Kondisi fisik yang stabil dapat mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan, seperti yang diungkapkan oleh *Titan Sulistia, dkk (2018)*, aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan daya konsentrasi dan memori belajar pada seseorang. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan dalam kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Sistem pembelajaran dewasa ini lebih menekankan pada pendayagunaan aktivitas (keaktifan) dalam proses belajar dan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Aktivitas terbagi atas dua macam yaitu aktivitas fisik dan aktivitas psikis. Aktivitas fisik adalah jika seseorang

giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain atau bekerja, seperti pernyataan *Titan Sulistia dan dkk* (2018), aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan daya konsentrasi dan memori belajar pada seseorang. Sedangkan aktivitas psikis (kejiwaan) adalah jika daya jiwanya bekerja sebanyak-banyaknya atau banyak berfungsi.

Seseorang akan berhasil dalam setiap kegiatannya apabila melakukan aktivitas, baik fisik dan psikis. Kedua aktivitas tersebut merupakan satu rangkaian yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, Sunartao (Hastin budisiwi dan kawan : 2015), Dengan demikian, maka setiap individu tentu memiliki kebutuhan, karena ia tumbuh dan berkembang untuk mencapai kondisi fisik dan sosial psikologis yang lebih sempurna dalam kehidupannya.

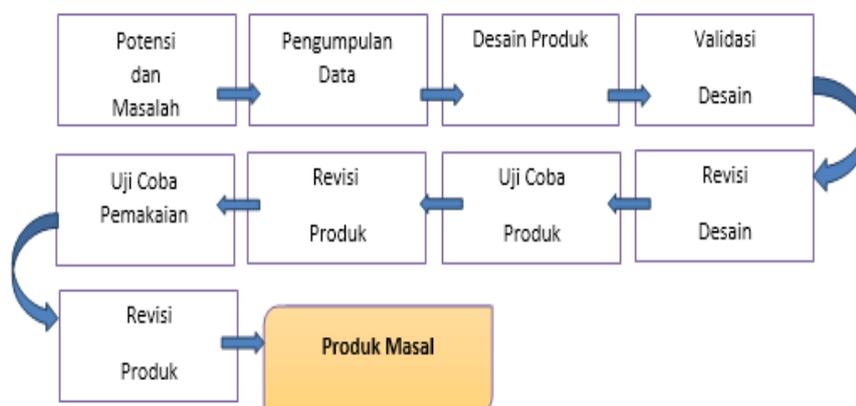
## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Menurut Yuberti (2014), penelitian dan Pengembangan defenisikan sebagai

metode penelitian yang bertujuan untuk mencari temukan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan produk, menguji produk, sampai dihasilkannya suatu produk yang terstandarisasi sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Ditambahkan pula oleh Ainamulyana (2016), pengertian Penelitian Pengembangan atau *Research and Development (R&D)* sering diartikan sebagai suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada.

Dalam pengembangan ini peneliti menggunakan model pengembangan (*Research and Development*) Borg and Gall (Albinus silalahi : 2018), *Educational Research and development (R & D) is a process used to develop and validate educational products* (Penelitian dan pengembangan pendidikan (R&D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan). Pemilihan model ini berdasarkan adanya kesesuaian yang dikembangkan dengan model pengembangan yang digunakan. Adapun langkah-langkah model *Research and Development (R&D)* yaitu :



**Gambar 1. Desain penelitian dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif**

a. Kelompok Eksperimen

<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>
TKJI	<i>Perlakuan</i> <i>Program media pembelajaran yang dimodifikasi untuk meningkatkan kebugaran siswa</i>	TKJI

**Gambar 2. Tabel Kelompok Eksperimen**

1. Skala Makro (Pendekatan Kuantitatif)

Desain penelitian ini menggunakan pretest – posttest random control gorup

2. Skala Mikro (Pendekatan Kualitatif)

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes awal (pre-test) kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan perlakuan dan pada saat sudah dimulai perlakuan. Peneliti melakukan *observations* ; observasi ini merupakan suatu proses baik dengan cara melihat, dengan mendengarkan dan merekam apa yang terjadi. Untuk menambahkan hasil analisis data yang optimal peneliti juga melakukan *interview* atau wawancara kepada pihak guru Penjasorkes atau pelatih, orang tua

design (Hyllegard, Mood, Morrow, 1996).

murid, guru kelas, dan juga kepada siswa selama penelitian berlangsung. Pengumpulan data dengan dokumentasi, berupa nilai rapot siswa.

A. Prosedur Pengembangan

Tahap dari prosedur pengembangan ini dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Analisis kebutuhan

Analisis kebutuhan dilakukan dengan mengkaji keadaan dilapangan atau sarana dan prasarana untuk mengetahui apakah produk pengembangan ini dibutuhkan oleh guru SDN Kebonsikep 2 dan siswa

b. Kelompok Kontrol

<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>
TKJI	<i>Tanpa Perlakuan</i> <i>Permainan yang belum dimodifikasi atau permainan tradisional</i>	TKJI

**Gambar 3. Tabel Kelompok Kontrol**

- siswi SDN lemah putro 1.
- b. Pembuatan produk awal  
Pembuatan produk pengembangan kreatifitas siswa membuat aplikasi alat dengan menggunakan bahan dari daur ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
  - c. Revisi produk II  
Setelah uji coba produk, maka dilakukan revisi dari hasil uji sedang dan masukan para ahli, yaitu ahli pengembangan dan ahli olahraga sebagai perbaikan dari produk yang telah di ujicoba.
  - d. Tes lapangan operasional  
Pada tahap ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek ujicoba empat kelas SDN lemah putro 1.
  - e. Hasil akhir  
Hasil akhir berupa produk yang telah dihasilkan dari uji lapangan sebagai bentuk pengembangan.
- B. Uji coba produk
- Ujicoba produk ini dilakukan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar dalam menetapkan keabsahan dari produk yang dikembangkan. Dalam bagian ini yang diperhatikan yaitu: (1) Desain uji coba, (2) Subjek uji coba, (3) Jenis data, (4) instrument pengumpulan data, (5) Teknik analisis data.
- a. Desain uji coba
    1. Validasi ahli  
Sebelum rancangan permainan tradisional yang dikembangkan di uji cobakan kepada subjek, rancangan yang dibuat di validasi terlebih dahulu oleh dua orang ahli pengembangan dan satu ahli olahraga.
    2. Uji coba kelompok kecil  
Pada tahap ini produk yang telah di revisi dari hasil validasi ahli kemudian di uji cobakan pada satu

- kelas SDN lemah putro 1. Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan metode *sample random*.
  3. Revisi produk pertama  
Dilakukan setelah mengujicobakan produk awal berupa kreatifitas siswa membuat aplikasi alat atau media pembelajaran PJOK dengan menggunakan bahan dari daur ulang.
  4. Uji lapangan  
Dari hasil analisis uji coba serta revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji lapangan (tes operasional lapangan). Uji lapangan ini dilakukan pada dua kelas SDN lemah putro 1.
- C. Subjek uji coba
- a. Subjek analisis kebutuhan sebanyak siswa SDN lemah putro 1.
  - b. Subjek validasi ahli yang terdiri dari dua orang ahli pengembangan dan satu ahli olahraga.
  - c. Subjek kelompok kecil dengan menggunakan satu kelas SDN lemah putro 1.
  - d. Subjek kelompok sedang dengan menggunakan dua kelas SDN lemah putro 1.
  - e. Tes uji coba lapangan operasional dengan menggunakan empat kelas SDN lemah putro 1.

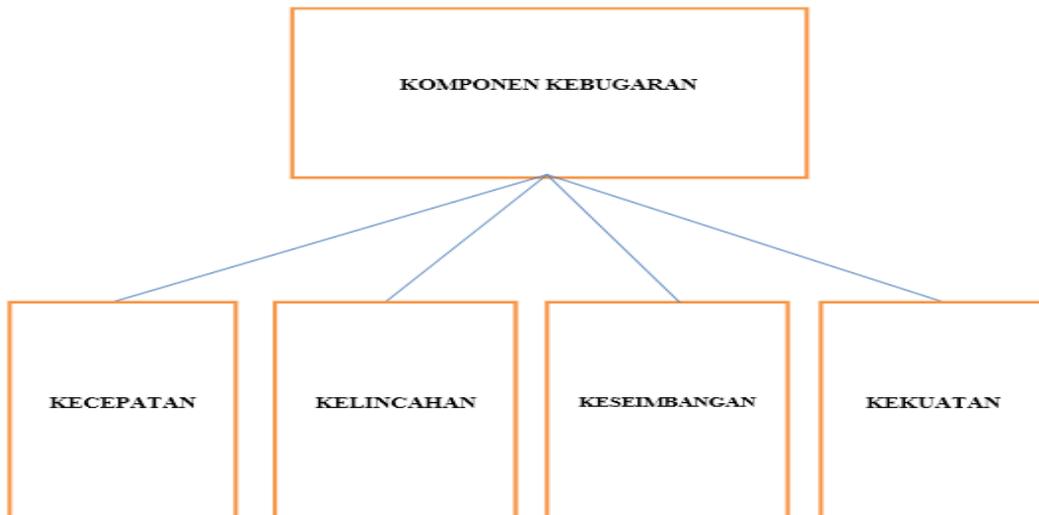
#### **Jenis data**

uji coba kelompok kecil dan uji lapangan berupa data kualitatif dan kuantitatif.

#### **Instrument pengumpulan data**

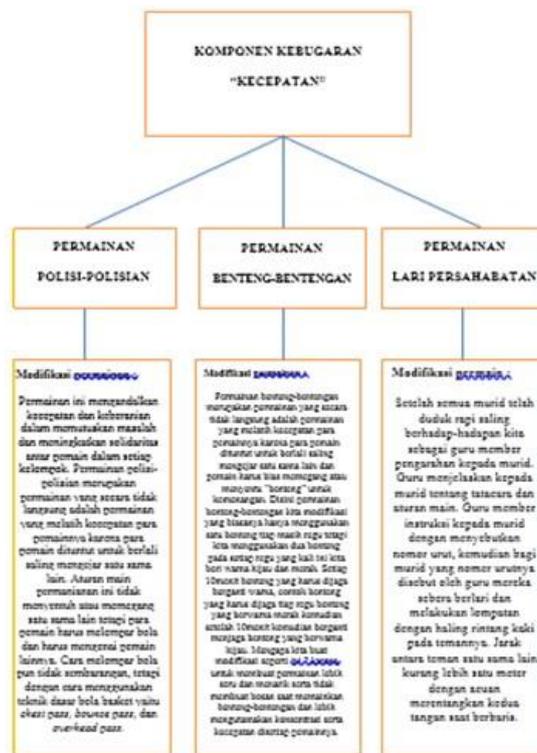
Instrument yang digunakan dalam pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan nilai-nilai kepedulian dalam pembelajaran Pendidikan jasmani digunakan Teknik kuesioner untuk para ahli dan siswa.

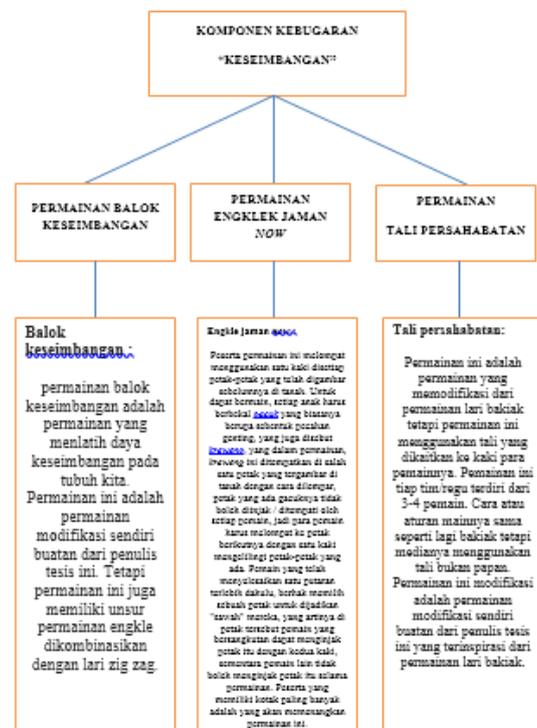
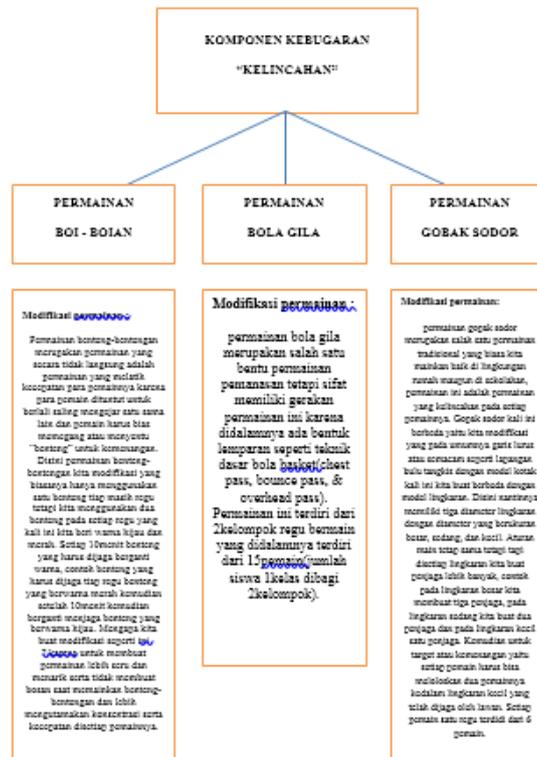
#### **Teknik analisis data**



Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Teknik analisis deskriptif dengan presentase.





## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Rancangan Produk

#### A. Modifikasi permainan terkait kecepatan

Memodifikasi bentuk permainan yang dapat meningkatkan atau melatih kecepatan untuk anak umur 10-12 pada siswa kelas V SDN Lemah putro 1 adalah salah satu bentuk variasi agar siswa tidak bosan dalam proses belajar mengajar pada mata pelajaran olahraga yang secara tidak langsung dapat meningkatkan atau melatih kecepatan.

##### a. Permainan Polisi-Polisian

Polisi-polisian adalah sebuah permainan dimana seorang anak menjadi polisi dan ada yang menjadi maling. Permainan polisi-polisian dapat dilakukan dilapangan maupun ditempat yang luas atau halaman sekolah.

##### Modifikasi permainan

Permainan ini mengandalkan kecepatan dan keberanian dalam memutuskan masalah dan meningkatkan solidaritas antar pemain dalam setiap kelompok. Permainan polisi-polisian merupakan permainan yang secara tidak langsung adalah permainan yang melatih kecepatan para pemainnya karena para pemain dituntut untuk berlari saling mengejar satu sama lain.

##### b. Permainan Benteng-Bentengan

Benteng-bentengan merupakan permainan yang secara tidak langsung adalah permainan yang melatih kecepatan para pemainnya karena para pemain dituntut untuk berlari saling mengejar satu sama lain dan pemain harus bisa memegang atau menyentuh "benteng" untuk kemenangan.

##### Modifikasi permainan

Permainan benteng-bentengan merupakan permainan yang secara tidak langsung adalah permainan yang melatih kecepatan para pemainnya

karena para pemain dituntut untuk berlari saling mengejar satu sama lain dan pemain harus bisa memegang atau menyentuh "benteng" untuk kemenangan.

##### c. Permainan Lari Persahabatan

Cara bermain lari persahabatan : permainan ini adalah permainan yang melatih kecepatan dengan variasi permainan yang menyenangkan.

##### Modifikasi permainan

Guru memberi instruksi kepada murid dengan menyebutkan nomor urut, kemudian bagi murid yang nomer urutnya disebut oleh guru mereka sebera berlari dan melakukan lompatan dengan haling bintang kaki pada temannya. Jarak antara teman satu sama lain kurang lebih satu meter dengan acuan merentangkan kedua tangan saat berbaris.

##### B. Modifikasi Permainan Terkait Kelincahan

Memodifikasi bentuk permainan yang dapat meningkatkan atau melatih kelincahan untuk anak umur 10-12 pada siswa kelas V SDN Lemah putro 1 adalah salah satu bentuk variasi agar siswa tidak bosan dalam proses belajar mengajar pada mata pelajaran olahraga yang secara tidak langsung dapat meningkatkan atau melatih kelincahan.

##### a. Boi-Boian

Cara bermain Boi-boian : Tentukan pemain yang pertama memulai permainan dengan melakukan hompimpa.

##### Modifikasi permainan

Dengan menggunakan model passing seperti permainan sepak bola yang kombinasikan dengan permainan boi-boian.

##### b. Bola Gila

Permainan bola gila merupakan salah satu bentuk permainan pemanasan tetapi sifat memiliki gerakan permainan

ini karena didalamnya ada bentuk lemparan seperti teknik dasar bola basket.

### **c. Gopak Sodor**

Cara bermain gobak sodor adalah anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal.

#### **Modifikasi permainan**

Dibuat dengan model lingkaran. Disini nantinya memiliki tiga diameter lingkaran dengan diameter yang berukuran besar, sedang, dan kecil.

### **C. Modifikasi Permainan Terkait dengan Keseimbangan**

Memodifikasi bentuk permainan yang dapat meningkatkan atau melatih keseimbangan untuk anak umur 10-12 pada siswa kelas V SDN Lemahputro 1. Dalam permainan ini ada tiga permainan yang dimodifikasi, yaitu : 1. Permainan Balok Keseimbangan, 2. Permainan Engkle Jaman *NOW*, dan Permainan tali persahabatan.

#### **a. Permainan Bola Keseimbangan**

Permainan balok keseimbangan adalah permainan yang melatih daya keseimbangan (balance) pada tubuh kita. Permainan ini adalah permainan modifikasi sendiri buatan dari penulis tesis ini. Tetapi permainan ini juga memiliki unsur permainan engkle dikombinasikan dengan lari zig zag.

#### **b. Engkle Zaman NOW**

Peserta permainan ini melompat menggunakan satu kaki disetiap petak-petak yang telah digambarsebelumnya di tanah.

#### **Modifikasi permainan**

Mengubah daya dan cara bermainnya yaitu dengan model *zig zag* ditambah dengan berjalan menapak dengan menggunakan satu kaki.

#### **c. Tali Persahabatan**

Bagaimana caranya agar bisa mengkoordinasikan seluruh anggota tim agar dapat berjalan serempak dengan langkah yang sama sehingga tidak terjatuh.

#### **Modifikasi permainan**

Tali persahabatan : permainan ini adalah permainan yang memodifikasi dari permainan lari bakiak tetapi permainan ini menggunakan tali yang dikaitkan ke kaki para pemainnya.

### **D. Modifikasi Permainan Terkait dengan Kekuatan**

Memodifikasi bentuk permainan yang dapat meningkatkan atau melatih kekuatan untuk anak umur 10-12 pada siswa kelas V SDN Lemahputro 1.

#### **a. Dorong teman**

Permainan ini yang melatih kekuatan seseorang dengan cara saling mendorong satu sama lain yang dimana para pemainnya terdiri dari dua orang yang saling mendorong.

#### **Modifikasi permainan**

semata-mata hanya untuk melatih kekuatan para pemainnya (siswa).

#### **b. Jamu gendong**

Permainan jamu gendong adalah permainan yang dimana pemainnya menggendong pemain yang lain untuk mencapai satu tujuan.

#### **Modifikasi permainan**

Hanyalah semata-mata hanya untuk melatih kekuatan para pemainnya (siswa).

#### **Hasil Validasi Ahli**

Melakukan validasi rancangan kepada ahli apakah permainan yang sudah dirancang dilihat dari beberapa aspek sudah sesuai atau tidak. Hasil validasi para ahli merupakan masukan-masukan yang bersifat terperinci dan lebih melihat aspek-aspek lain didalamnya seperti gerak motorik pada siswa, otot-otot apa saja yang terlatih

dan masih banyak variasi-variasi yang perlu ditambahkan.

**Tahap Uji Coba Kelompok Kecil**

Dari ujicoba kelompok kecil peneliti melakukan revisi atas berbagai masukan guru PJOK, kejadian di

lapangan seperti pindah bintang, permainan ini kurang menarik dan kurang menantang bagi siswa, dan juga kurang mengembangkan nilai tolong menolong, lebih kepada aspek fisik saja.

<b>Tujuan</b> Meningkatkan kebugaran siswa dengan cara memodifikasi permainan			
<b>Target</b> Siswa Kelas V SDN Lemah putro 1			
<b>Frkuensi</b> Seminggu 2 kali			
<b>Durasi</b> 20-30 Menit			
<b>Lama Program</b> 8 Minggu atau dua bulan			
No	Jenis Permainan	Penilaian	
		Skor	Persentase
1.	Polisi-polisian	70	70
2.	Benteng-bentengan	70	70
3.	Lari Persahabatan	70	70
4.	Boi-boian	70	70
5.	Bola Gila	70	70
6.	Gobak Sodor	75	75
7.	Balok Keseimbangan	75	75
8.	Engkle jaman now	75	75
9.	Tali persahabatan	70	70
10.	Dorong Teman	70	70

**Gambar 4. Tabel Modifikasi Pengembangan Permainan Uji Coba pada Kelompok Kecil**

### Tahap Uji Coba Kelompok Sedang

<b>Tujuan</b> Meningkatkan kebugaran siswa dengan cara memodifikasi permainan			
<b>Target</b> Siswa Kelas V SDN Lemah Putro 1			
<b>Frkuensi</b> Seminggu 3 kali			
<b>Durasi</b> 25-35 Menit			
<b>Lama Program</b> 8 Minggu atau dua bulan			
No	Jenis Permainan	Penilaian	
		Skor	Persentase
1.	Polisi-polisian	75	75
2.	Benteng-bentengan	75	75
3.	Lari Persahabatan	75	75
4.	Boi-boian	70	70
5.	Bola Gila	70	70
6.	Gobak Sodor	80	80
7.	Balok Keseimbangan	75	75
8.	Engkle jaman <i>now</i>	75	75
9.	Tali persahabatan	70	70
10.	Dorong Teman	75	75
11.	Jamu Gendong	75	75

Gambar 5. Tabel Modifikasi Pengembangan Permainan Uji Coba pada Kelompok Sedang

### Tahap Uji Coba Kelompok Besar

<b>Tujuan</b> Meningkatkan kebugaran siswa dengan cara memodifikasi permainan			
<b>Target</b> Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Sidoarjo			
<b>Frkuensi</b> Seminggu 4 kali			
<b>Durasi</b> 20-40 Menit			
<b>Lama Program</b> 12 Minggu atau tiga bulan			
No	Jenis Permainan	Penilaian	
		Skor	Persentase
1.	Polisi-polisian	75	75
2.	Benteng-bentengan	75	75
3.	Lari Persahabatan	75	75
4.	Boi-boian	70	70
5.	Bola Gila	70	70
6.	Gobak Sodor	80	80
7.	Balok Keseimbangan	75	75
8.	Engkle jaman <i>now</i>	75	75
9.	Tali persahabatan	70	70
10.	Dorong Teman	75	75
11.	Jamu Gendong	75	75

Gambar 6. Tabel Modifikasi Pengembangan Permainan Uji Coba pada Kelompok Besar

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa : Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V Tahun Ajaran 2018/ 2019 SDN Lemah Putro I, berada pada kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang” presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik adalah : (1) Umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, (6) berolahraga (Suharjana dalam Ahmad : 2019).

Manfaat kesegaran jasmani yaitu untuk dapat meningkatkan kemauan dan kemampuan berlatih. Sehingga kesehatan mempengaruhi

#### Hasil Analisis Lari 40 meter

belajar siswa, hal ini didukung oleh pernyataan Dalyono (Baskoro Eriyanto Putro, 2011) : siswa yang dalam kondisi kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar. Pernyataan senada oleh Slameto (Baskoro Eriyanto Putro, 2011), berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dibagi menjadi dua yaitu faktor intern (faktor yang berasal dari diri siswa) dan faktor ekstern (faktor yang berasal dari luar diri siswa). Faktor intern meliputi faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan, sedangkan faktor ekstern meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat. Dengan melihat beberapa pendapat di atas mengenai hal-hal yang mendukung belajar, maka dapat disimpulkan bahwa seorang siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik supaya mampu mengikuti proses belajar dengan maksimal.

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d – 6,7” (Pi) s.d – 6,3” (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	6,8” – 7,5”( Pi) 6,4” – 6,9” (Pa)	Baik	8	32.00%
3	7,6” – 8,3” (Pi) 7,0” – 7,7” (Pa)	Sedang	16	64.00%
4	8,4” – 9,6” (Pi) 7,8” – 8,8” (Pa)	Kurang	1	4.00%
5	9,7” – dst(Pi) 8,9” – dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%

Gambar 7. Tabel Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Kelas V SDN Lemah Putro 1

### Hasil Analisis Gantung Siku Tekuk

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	%
1	40'' keatas'' (Pi) 51'' keatas (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	20'' – 39''( Pi) 31'' – 50'' (Pa)	Baik	1	4.00%
3	08'' – 19'' (Pi) 15'' – 30'' (Pa)	Sedang	20	80.00%
4	02'' – 07'' (Pi) 05'' – 14'' (Pa)	Kurang	4	16.00%
5	0'' – 0.1'' (Pi) 04'' dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00
Jumlah			25	100.00%

Gambar 8. Tabel Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa SDN Lemah Putro 1

### Hasil Analisis Baring Duduk

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	20 keatas (Pi) 23 keatas (Pa)	Baik Sekali	4	16.00%
2	14- 19 ( Pi) 18 - 22 (Pa)	Baik	19	76.00%
3	07 - 13 (Pi) 12 - 17 (Pa)	Sedang	2	8.00%
4	02 - 06 (Pi) 04 - 11 (Pa)	Kurang	0	00.00%
5	0 - 01 (Pi) 0 - 03 (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Gambar 9. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas V SDN Lemah Putro 1

### Hasil Analisis Loncat Tegak

Poin	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	42 ke atas (Pi) 46 ke atas (Pa)	Baik Sekali	0	00.00%
2	34 - 41 (Pi) 38 - 45 (Pa)	Baik	8	32.00%
3	28- 33 (Pi) 31 - 37 (Pa)	Sedang	12	48.00%
4	21 - 27 (Pi) 24 - 30 (Pa)	Kurang	5	20.00%
5	20 dst (Pi) 23 dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Gambar 10. Distribusi Frekuensi loncat Tegak Siswa SDN Lemah Putro 1

### Hasil Analisis Lari 600 meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi	%
1	s.d – 2'32" (Pi) s.d – 2'09" (Pa)	Baik Sekali	1	4.00%
2	2'33" – 2'54" (Pi) 2'10" – 2'30" (Pa)	Baik	5	20.00%
3	2'55" – 3'28" (Pi) 2'31" – 2'45" (Pa)	Sedang	14	56.00%
4	3'29" – 4'22" (Pi) 2'46" – 3'44" (Pa)	Kurang	5	20.00%
5	4'23" – dst (Pi) 3,45" – dst (Pa)	Kurang Sekali	0	00.00%
Jumlah			25	100.00%

Gambar 11. Frekuensi Lari 600m Siswa Kelas V SDN Lemah Putro 1

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SDN Lemah Putro 1 berada pada kategori “kurang sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (17 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (6 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu : Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat melaksanakan olah raga **dan** bagi siswa hendaknya menjaga kesegaran jasmani dan asupan makanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F, Hariadi,I,. 2018. *Indonesia Performance Journal*. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/>.
- Ahmad, 2019. *Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*, available from : <https://www.yuksinau.id>, accessed tanggal 5 Desember 2019.
- Ainamulyana, 2018. *Penelitian Pengembangan (Research And Development) Pengertian, Tujuan Dan Langkah-Langkah R&D*, available from : <https://ainamulyana.blogspot.com>, accessed tanggal 6 Desember 2019.
- Alamsyah, Devy Amelia Nurul, Hartingsih Retno, Saraswati Lintang Dian, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XIi Smk Negeri 11*. Semarang : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>Vol. 5, No. 3.
- Arifin, Zainul,. 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang*. Malang : <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/article>, Vol. 1, No. 1.
- Budisiwi, Hastin, KW, Sukoco,. 2015. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1, No. 3.
- Binus. 2019. *Pancasila dan Upaya Mencetak Generasi Muda Berkualitas*, available from : <https://binus.ac.id/character-building/pancasila/pancasila-dan-upaya-mencetak-generasi-muda-berkualitas>, accessed tanggal 4 Desember 2019.
- Darmawan, Ibnu,. 2017. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*, available from : <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por/article/download/685/367/>, accessed tanggal 6 Desember 2019.
- Erwinanto, Dion,. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates*,available from : <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/6697> Vol. VI, No. 5.
- Fajar, Muhammad Kharis, Iswahyudi, Nanda,. 2018. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018*.

- Jurnal Pendidikan Kahuripan Vol. 1, No. 2.
- Kumaat, Yudhi Putra, Wisnu, Hari,. 2019. *Pemetaan Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Di Sekolah Menengah Atas Dan Madrasah Aliyah Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro*, Available From : <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive/Vol.7, No.2>.
- Mahanta, A. Aulia Firda, Nurhayati, Faridha,. 2018. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sdit Utsman Bin Affan Surabaya*, Available From : <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>, accessed tanggal 7 Desember 2019.
- Mirawati, Lilik Binti,. 2017. *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation Terhadap Kreativitas Mahasiswa Semester I Pgsd Um Surabaya Pada Mata Kuliah Pengantar Manajemen Pendidikan*, available from : <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/pedagogia/index/>, accessed tanggal 6 Desember 2019.
- Muzakkir,. 2015. *Generasi Muda Dan Tantangan Abad Modern Serta Tanggung Jawab Pembinaannya*. Jurnal Al-Ta'dib/Vol. 8 No. 2.
- Prasetyo, Danang, Marzuki,. 2016. *Pembinaan Karakter Melalui Keteladanan Guru Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Islam Al Azhar Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Karakter, Vol. VI, No. 2.
- Putrantana, Angga Bramansta,. 2017. *Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional Pada Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*, available from : <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por/article/viewFile/662/344/>, accessed tanggal 6 Desember 2019.
- Putro, Baskoro Eriyanto,. 2011. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Siswa Kelas Xi Program Keahlian Kkeuangan Smk Negeri 1 Kendal*, available from : <https://lib.unnes.ac.id/11160/1/10047.pdf/>, accessed tanggal 9 Desember 2019.
- Sugiarto, Bambang Gatot,. 2015, *Pengaruh Distribusi Alokasi Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Perilaku Hidup Aktif Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*, available from : <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/528/418/>, accessed tanggal 7 Desember 2019.
- Sulistia, Titan, Djamahar, Refirman, Rahayu, Sri,. 2018. *Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia*, available from : <http://jurnal.um-palembang.ac.id/dikbio/article/view/1785/> Vol.2, No. 2.
- Sutri,. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani*, available from : [http://eprints.ums.ac.id/3079010naskah\\_Publikasi.pdf/](http://eprints.ums.ac.id/3079010naskah_Publikasi.pdf/), accessed tanggal 5 Desember 2019.
- Yuberti. 2014. *Penelitian Dan Pengembangan" Yang Belum Diminati Dan Perspektifnya*, available from : <http://ejournal.radenintan.ac.id/inde>

x.php/al-  
biruni/article/download/69/62/,

accesed tanggal 6 Desember 2019.