

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SD INPRES
BTN IKIP II MAKASSAR**

Jamaluddin

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
email: jamal_fik63@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model PAKEM penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres BTN IKIP II Makassar. Penelitian dilaksanakan di SD Inpres BTN IKIP II Makassar. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental, dan menggunakan *randomized group pretest posttest design*. Variabel bebas yaitu model pembelajaran PAKEM penjas dan model pembelajaran konvensional penjas, selanjutnya variabel terikat adalah kebugaran jasmani siswa. Sampel berjumlah 48 orang yang terdiri dari 2 (dua) kelompok atau kelas, kelompok/kelas A 24 siswa dan kelompok/kelas B 24 siswa. Penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan. Data penelitian dikumpulkan dengan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Model pembelajaran PAKEM penjasorkes memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, ($t_o = 11,73 > t_{\text{tabel } 0,05} = 2,07$). 2) Model pembelajaran konvensional penjasorkes tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, ($t_o = 1,94 < t_{\text{tabel } 0,05} = 2,07$). 3) Model pembelajaran PAKEM penjasorkes dan model pembelajaran konvensional penjasorkes memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, ($t_o = 2,89 > t_{\text{tabel } 0,05} = 1,68$).

Kata-kata kunci: model pembelajaran penjasorkes, kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai: sikap, mental, emosional, sportivitas, dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di dalamnya

dikemukakan bahwa: "Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional." Hal

tersebut sejalan dengan tujuan pembelajaran yang dikemukakan oleh Bloom dalam Sudjana (2010: 49-54) bahwa hasil belajar terbagi menjadi tiga ranah yaitu: 1) ranah kognitif, yaitu berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu pengetahuan, ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi; 2) ranah afektif, yaitu berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penelitian, organisasi, dan internalisasi; 3) ranah psikomotorik, yaitu berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotorik, yakni gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perceptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Mata pelajaran penjasorkes di semua jenjang dan jenis pendidikan bukanlah hanya sekedar mata pelajaran gerak badan yang selalu dianggap remeh dan dapat dikesampingkan begitu saja. Penjasorkes merupakan bagian yang harus ditempatkan pada posisi yang penting dalam pembangunan bangsa terutama dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Karena itu kualitas pelaksanaannya harus mendapat perhatian yang memadai dari semua pihak.

Salah satu penjabaran dari tujuan penjasorkes khususnya pada tingkat Sekolah Dasar adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti

sehingga masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut Lutan, dkk (2002:9) dengan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat (1) meningkatkan kapasitas belajar; (2) meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa tujuan utama penjasorkes adalah untuk membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif, hidup sehat dan memiliki kebugaran jasmani, melalui berbagai aktivitas fisik serta belajar keterampilan berolahraga. Dengan demikian penjasorkes sebagai satu sumber untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Selayaknya siswa yang mengikuti pembelajaran penjasorkes memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Namun kenyataan saat ini, masih banyak siswa memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2005 tentang kebugaran jasmani SD, SMP, SMA, SMAK di 17 Propinsi, bahwa: kategori kurang sekali (10,75%), kurang (45,70%), sedang (37,43%), baik (5,93%), dan baik sekali (0,17%). Data Bidang Pengembangan Pendidikan dan Kesegaran Jasmani yaitu Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 menyebutkan bahwa secara nasional menunjukkan: 9,72% masuk kategori kurang sekali; 44,86% kurang; 38,34% sedang; 6,92% baik; dan hanya 0,15% baik sekali. Khusus untuk Sulawesi Selatan atau Makassar menunjukkan:

5,19% masuk kategori kurang sekali; 50,07% kurang; 39,26% sedang; 5,33% baik; dan hanya 0,15% baik sekali.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa pada sekolah dari semua tingkat satuan pendidikan di Indonesia dapat dijadikan sebagai salah satu petunjuk umum bahwa mutu program penjasorkes di Indonesia masih rendah. Berdasarkan pengamatan peneliti dapat disimpulkan bahwa salah satu masalah dalam penjasorkes di Makassar saat ini adalah belum efektifnya pembelajaran penjasorkes di sekolah-sekolah. Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada guru-guru penjasorkes khususnya sekolah dasar di Makassar. Faktor penyebabnya disinyalir karena terbatasnya kemampuan guru penjasorkes dalam mengelola proses pembelajaran serta terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran penjasorkes.

Khusus dalam pengelolaan proses pembelajaran, masih banyak diantara guru mata pelajaran penjasorkes yang hanya menyuruh siswanya untuk senam dan lari sebagai bentuk pemanasan, kemudian mengajarkan sedikit teknik dasar dengan suasana yang agak tegang (karena guru penjasorkes analog dengan kedisiplinan dan kekerasan), selanjutnya menyuruh siswa untuk melakukan permainan dan guru hanya duduk di bawah pohon sambil memegang peluit. Tanpa disadari hal ini telah berlangsung cukup lama, generasi demi generasi, sehingga tidak terpikir untuk menciptakan atau menggunakan strategi pembelajaran yang lebih menarik, dan lebih

menyenangkan namun tetap efektif mencapai tujuan yang diharapkan.

Guru penjasorkes rata-rata menggunakan gaya mengajar *drill* dengan guru sebagai pusat kegiatan mulai persiapan mengajar, mempersiapkan peralatan, menentukan tempat belajar, pelaksanaan di lapangan, dan mengevaluasi, keseluruhannya dilaksanakan penuh oleh guru penjasorkes. Saat survei dilakukan dari 5 orang guru, masih sebagian besar menggunakan pendekatan konvensional seperti metode praktik berlatih berulang-ulang (*drill*) secara bagian, keseluruhan, campuran bagian-keseluruhan, latihan berdistribusi dan latihan padat.

Pembelajaran penjasorkes kurang menggambarkan interaksi yang kuat antara guru dengan siswa yang seimbang, apalagi interaksi yang tinggi antar siswa dengan siswa lain dan sumber belajar masih dalam wacana. Proses pembelajaran penjasorkes dirasakan belum mampu membelajarkan siswa, karena dianggap sebagai pelaksanaan target tugas yang harus dicapai oleh guru pada setiap kali pertemuan belajar.

Guru penjasorkes belum menguasai model pembelajaran yang sesuai dengan minat siswa. Metode pembelajaran penjasorkes yang sering digunakan adalah metode demonstrasi *drill* dan ceramah atau ekspositori, walaupun ada juga yang menggunakan metode kelompok. Metode kelompok yang dipergunakan adalah dengan membagi kelas ke dalam beberapa kelompok. Setiap kelompok diberi tugas dan melakukan latihan suatu keterampilan secara berulang-ulang sesuai instruksi guru tanpa inovasi bentuk gerak yang lainnya, kemudian mendemonstrasikan dihadapan guru

dan teman sekelasnya. Tugas-tugas yang harus dikerjakan tersebut disajikan pada pembelajaran penjasorkes untuk mendapat tanggapan dari kelompok lain. Cara ini dirasakan masih kurang, karena siswa yang aktif orangnya tetap, siswa lain hanya ikut-ikutan sehingga penguasaan metode pelajaran terasa dangkal dan kurang jelas, terkesan siswa merasa tidak menguasai materi. Interaksi pembelajaran lebih condong dari guru kepada siswa karena pola inipun peran guru sangat dominan.

Guru penjasorkes belum memanfaatkan media belajar yang bersumber dari lingkungan secara optimal. Hasil observasi menunjukkan tidak semua guru memahami bahwa lingkungan dapat dimanfaatkan sebagai media belajar, seperti bola kasti dari gulungan kertas, bat tennis meja dari kayu, bola sepak dari plastik, dan matras yang terbuat dari kumpulan sabut kelapa. Guru belum meyakinkan siswa bahwa belajar dengan peralatan yang dimodifikasi selain memudahkan menguasai materi juga memerlukan aktivitas gerak yang tinggi. Hal yang sering terjadi sebagian besar guru penjasorkes berpendapat bahwa belajar menggunakan peralatan yang sudah standar, para siswa lebih senang dan lebih cepat menguasai materi sehingga lebih berprestasi, walaupun kondisi belajar mereka tidak semua siswa harus memahami secara keseluruhan dengan alasan kesempatan belajar siswa untuk berlatih berkurang.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kurangnya pemahaman guru penjasorkes terhadap karakteristik siswa dan cara merancang pembelajaran penjasorkes yang efektif dengan memanfaatkan

berbagai sumber belajar, menyebabkan pembelajaran penjasorkes dirasakan siswa sebagai pengalihan pengetahuan dan pelaksanaan tugas.

Peningkatan kinerja guru harus menjadi bagian dari tugas keprofesionalan yang bermuara pada profesi yang merupakan bidang pekerjaan khusus yang dilaksanakan berdasarkan prinsip: (a) memiliki bakat, minat, panggilan jiwa, dan idealisme; (b) memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan, keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia; (c) memiliki kualifikasi akademik dan latar belakang pendidikan sesuai dengan bidang tugas; (d) memiliki kompetensi yang diperlukan sesuai dengan bidang tugas; (e) memiliki tanggung jawab atas pelaksanaan tugas keprofesionalan; (f) memperoleh penghasilan yang ditentukan sesuai dengan prestasi kerja; (g) memiliki kesempatan untuk mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan belajar sepanjang hayat; (h) memiliki jaminan perlindungan hukum dalam melaksanakan tugas keprofesionalan; dan (i) memiliki organisasi profesi yang mempunyai kewenangan mengatur hal-hal yang berkaitan dengan tugas keprofesionalan guru.

Program penjasorkes dapat diartikan sebagai usaha merancang komponen-komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap pencapaian tujuan pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Tujuan pada bagian psikomotor adalah pencapaian keterampilan dan kebugaran jasmani secara optimal. Sementara itu, walaupun pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik

sebagai media proses pembelajaran, bukan berarti mengabaikan pengembangan bagian kognitif dan afektif, melainkan melalui dampak pengiring dari aktivitas fisik secara langsung dapat memberikan kontribusi terhadap pencapaian tujuan pada ranah kognitif dan afektif.

Masalah yang timbul adalah: Apakah ada pengaruh model PAKEM penjasorkes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres BTN IKIP II Makassar? Apakah ada pengaruh model konvensional penjasorkes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres BTN IKIP II Makassar? Apakah ada perbedaan pengaruh model PAKEM dan model konvensional penjasorkes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres BTN IKIP II Makassar?

KAJIAN TEORI

Model Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran memerlukan desain agar arah pembelajaran dapat mencapai tujuan. Pembelajaran merupakan perbuatan yang kompleks. Perbuatan yang kompleks dapat diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan sejumlah komponen secara terpadu yang terkandung dalam kegiatan mengajar untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Seiring dengan semakin kompleksnya tujuan atau kompetensi yang ingin dicapai melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes maka memerlukan pendekatan pembelajaran yang digunakan harus lebih baik. Dalam kegiatan belajar mengajar yang sederhana yang biasa disebut dengan metode, lalu berkembang menjadi strategi, selanjutnya berkembang yang lebih

modern dengan nama gaya mengajar, kemudian terakhir dengan nama model pembelajaran.

Diberikan nama model karena hanya merupakan garis besar atau pokok-pokok yang memerlukan pengembangan yang sangat situasional. Model mendapat perhatian khusus dalam studi pengembangan pembelajaran. Model merupakan pedoman atau acuan dalam melakukan suatu kegiatan belajar mengajar. Oleh karena itu guru yang profesional dituntut dapat memahami dan memiliki keterampilan yang memadai dalam mengembangkan berbagai model pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan sebagaimana yang diisyaratkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Pribadi (2009:86) menjelaskan bahwa “model desain sistem pembelajaran biasanya menggambarkan langkah-langkah atau prosedur yang perlu ditempuh untuk menciptakan aktivitas pembelajaran yang efektif, efisien, dan menarik”. Dalam konteks pembelajaran, desain instruksional dapat diartikan sebagai proses yang sistematis untuk memecahkan persoalan pembelajaran melalui proses perencanaan baik perencanaan bahan-bahan pembelajaran, maupun perencanaan sumber-sumber pembelajaran yang dapat digunakan serta perencanaan evaluasi keberhasilan. Berkaitan dengan hal tersebut Wina Sanjaya (2008:66) mengemukakan bahwa “pendekatan yang dapat digunakan dalam desain pembelajaran adalah pendekatan sistem, yang mencakup analisis tentang perencanaan, analisis pengembangan, analisis implementasi, dan analisis evaluasi”.

Desain pembelajaran berkenaan dengan proses menentukan tujuan pembelajaran, strategi dan teknik untuk mencapai tujuan serta mecancang media yang dapat digunakan untuk efektivitas pencapaian tujuan.

Apabila semua tujuan pembelajaran sudah tercapai, maka efektifitas pelaksanaan pembelajaran dianggap berhasil dengan baik. Demikian pula halnya jika keberhasilan siswa dicapai dalam rentangan waktu yang lebih pendek atau singkat, maka dari segi efisiensi pembelajaran dapat dicapai. Selain itu jika dalam rancangan pembelajaran dipilih strategi yang baik, sehingga aktivitas belajar siswa meningkat, maka berarti segi keberhasilan dari daya tarik tercapai.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dari bahasa aslinya "*physical fitness*". Di Indonesia sering digunakan dengan kata kesegaran jasmani, bahkan ada yang menggunakan kata kesanggupan jasmani, kesemampuan jasmani kesemuanya dimaksudkan adalah terjemahan dari "*physical fitness*"

Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan

kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani menurut Wahjoedi (2008) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Suharjana (2004:5) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Lebih lanjut dikatakan oleh Wahjoedi (2003:58) bahwa dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Klasifikasi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu kebugaran jasmani

yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Gallahue dan Ozmun (2006:244) mengelompokkan kebugaran jasmani menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related-fitness*) terdiri dari: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*performance-related-fitness*) terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang telah disebutkan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan tentang komponen-komponen yang termasuk kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan: Daya tahan jantung paru, atau *cardiorespiratory endurance* adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dengan melibatkan kelompok otot besar dalam waktu tertentu. Daya tahan jantung-paru merupakan komponen yang sangat penting dalam melakukan aktivitas. Tingkat daya tahan jantung-paru seseorang tergantung pada jumlah oksigen yang diangkut oleh hemoglobin (HB) melalui peredaran darah. Pengertian daya tahan yang lain adalah proses

keadaan kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktivitas kegiatan tersebut.

Dari beberapa pengertian daya tahan jantung-paru di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung-paru merupakan kemampuan sekelompok otot besar untuk melakukan suatu kegiatan secara terus menerus dalam waktu tertentu, tanpa merasa kelelahan yang berarti. Pengertian tersebut dalam kebugaran jasmani, sistem jantung-paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal pada waktu kerja dan istirahat dalam mengambil oksigen, selanjutnya menyalurkan sebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh dengan baik. Daya tahan jantung-paru bagi siswa terutama ditujukan untuk mempertahankan kemampuan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti belajar, bermain, baik di sekolah, di rumah, maupun di masyarakat sekitar tempat tinggalnya.

Kekuatan otot (*muscular strength*) adalah tenaga yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal. Sajoto mengatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan dalam melakukan satu kontraksi secara maksimal. Artinya kemampuan badan dalam menggunakan gaya, dari beban atau tahanan yang

diterima dalam suatu aktivitas latihan. Hal tersebut sangat penting bagi seseorang dalam mendukung kegiatan sehari-hari. Kekuatan otot merupakan salah satu aspek kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan memiliki kontribusi nyata dalam melakukan aktivitas sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan upaya mengangkat atau menggerakkan suatu benda atau beban tertentu.

Daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara beruntun maupun berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu yang relatif lama. Dengan kata lain, daya tahan otot merupakan kapasitas untuk mengatasi kelelahan otot. Sementara itu ada istilah lain yaitu daya tahan kekuatan kemampuan otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama, dan dengan beban tertentu atau boleh dikatakan juga bahwa kemampuan mengatasi kelelahan otot. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak (*range of motion*) sendi seluas-luasnya. Kelentukan menunjukkan besarnya atau luasnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemampuan gerakan. Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen, yaitu lemak tubuh dan massa tanpa lemak. Dengan kata lain komposisi tubuh tergantung pada

persentase berat tubuh termasuk jaringan tubuh bebas lemak di dalamnya.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak (*motor-skill-related*) yang meliputi: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan daya ledak.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang, seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan bagi anak-anak bukan saja diperlukan pada saat mereka bermain di sekolah atau dilingkungan rumah, namun penting juga ketika mereka telah dewasa untuk mempertahankan tingkat mobilitasnya. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan terkait dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Berdasarkan uraian tentang kebugaran jasmani yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan yang tersisa masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian adalah model PAKEM penjas dan model konvensional penjas, sedangkan variabel terikatnya yang akan diukur adalah tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas 5 kota Makassar.

Desain Penelitian

Menurut Fred N. Kerlinger (1995:484-485), bahwa: "Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh pertimbangan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat relevansinya dengan hipotesis". Penelitian ini menggunakan metode eksperimental, dan desain penelitian yang dipilih adalah *Randomized Control Group pretest-posttest design* (Sumadi, 2011:49).

Tabel 1. Desain Penelitian

EKS GROUP	Pretest	Treatment	Posttest
Beban Group (R)	A1	X	A2
Pliometrik Group (R)	B1	Y	B2

Populasi dan Sampel

Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dalam penelitian adalah populasi. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar BTN IKIP I Makassar. Muhammad Arif Tiro (2001: 18) bahwa: "Sampel adalah sejumlah anggota yang dipilih/diambil dari suatu populasi." Berdasarkan persyaratan tersebut, maka dipilih dua kelas yaitu kelas A dan B masing-masing 24 orang sampel. Kelompok kelas A mendapat model PAKEM penjas, dan kelas kelompok B mendapat model konvensional penjas.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variabel terikat yang terlibat. Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas 5. Jenis tes yang dipergunakan untuk pengukuran tersebut adalah sebagai berikut :

Instrumen Tingkat Kebugaran Jasmani
Item tes kebugaran jasmani siswa untuk umur 10-12 tahun:

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

Tabel 2. Standar Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10 s.d 12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk (30")	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 meter
5	sd- 6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	Sd 2'.09"
4	6.4"- 6.9"	31"- 50"	18- 22	38- 45	2'.10"- 2'.30"
3	7.0"- 7.7"	15"- 30"	12- 17	31- 37	2'.31"- 2'.45"
2	7.8"- 8.8"	5"- 14"	4- 11	24- 30	2'.46"- 3'.44"
1	8.9"- dst	4"- dst	0-3 ke bawah	23 dst	3'.45" dst

Tabel 3. Standar Kesehatan Jasmani Indonesia Umur 10 s.d 12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk (30")	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 meter
5	sd- 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd 2'.32"
4	6.8"- 7.5"	20"- 39"	14- 19	34- 41	2'.33"- 2'.54"
3	7.6"- 8.3"	08"- 19"	07- 13	28- 33	2'.55"- 3'.28"
2	8.4"- 9.6"	02"- 07"	02- 06	21- 27	3'.29"- 4'.22"
1	9.7"- dst	00"- 01"	00- 01	20 dst	4'.23" dst

Untuk menetapkan tingkat kesehatan jasmani siswa apakah masuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali,

maka nilai dari butir tes dijumlahkan. Hasil penjumlahan dari kelima butir tersebut akan nampak seperti tabel seperti berikut:

Tabel 4. Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia

Item Tes Kesehatan Jasmani	Jumlah Nilai	Identifikasi
Lari 40m	22-25	Baik Sekali (BS)
Gantung siku tekuk	18-21	Baik (B)
Baring duduk	14-17	Sedang (S)
Lompat tegak	10-13	Kurang (K)
Lari 600m	6-9	Kurang Sekali (KS)

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Inpres BTN IKIP II Makassar. Waktu pelaksanaan penelitian rencananya dimulai bulan Mei 2014 atau 12 kali pertemuan. Tes awal dilakukan untuk mengumpulkan data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Kelompok A1 (kelas A) diberikan perlakuan dengan model model PAKEM penjas. Kelompok B1 (kelas B) diberi perlakuan dengan model konpensional penjas. Kedua kelompok eksperimen masing-masing diberi perlakuan dengan frekuensi 2x per minggu selama 12 kali pertemuan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kegiatan terakhir setelah memberikan perlakuan pada kedua kelompok eksperimen, dilanjutkan dengan melaksanakan tes akhir. Tes

akhir yang diberikan adalah sama dengan tes awal, yakni tes tingkat kebugaran jasmani siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

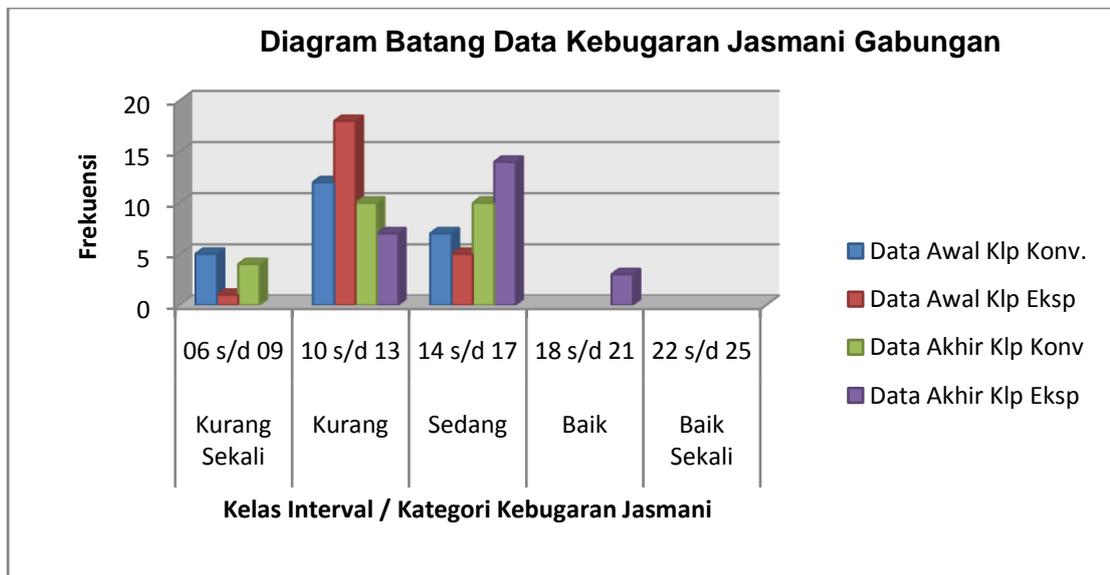
Analisis Hasil Pembelajaran

Setelah dilakukan pembelajaran selama delapan kali pertemuan, selanjutnya dilakukan analisis hasil pembelajaran. Hasil wawancara dengan siswa untuk mengetahui sejauh mana perasaan siswa terhadap Model PAKEM Penjasedengan melakukan pertanyaan tertutup. Pelaksanaan wawancara ini dilakukan sebagai kontrol atas refleksi dari peneliti dan guru yang telah melakukan pembelajaran. Adapun rangkuman hasil tes awal dan tes akhir TKJI berdasarkan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Prosentase Hasil Tes TKJI

Kategori	Hasil Tes Awal		Hasil Tes Akhir	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Baik	-	-	(3) 12,5 %	-
Sedang	(5) 20,8 %	(7) 29,2 %	(14) 58,3 %	(10) 41,7 %
Kurang	(18) 75,0 %	(12) 50,0 %	(7) 29,2 %	(10) 41,7 %
Kurang Sekali	4,2 %	(5) 20,8 %	-	(4) 16,6 %

Dari tabel 5 tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Batang Data Kebugaran Jasmani Gabungan

Keterangan:

- A = Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol
- B = Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen,
- C = Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol,
- D = Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen

Uji Homogenitas

Perhitungan Homogenitas dengan menggunakan uji F diketahui Harga F_h yang merupakan hasil dari perbandingan varians besar dengan varians kecil. Berdasarkan perhitungan di peroleh $F_{hitung} = 1,25$ dan $F_{tabel} = 2,01$ sehingga $F_{hitung} = 1,25 < F_{tabel} = 2,01$. Uji Homogenitas dilakukan dengan menginterpretasikan harga distribusi varians (F), yaitu dengan mengkonsultasikan harga varians hitung F_{hitung} dengan harga varians

tabel F_{tabel} . Harga F_{hitung} merupakan hasil dari perbandingan varians besar dengan varians kecil. Selanjutnya dengan membandingkan antara harga F_{hitung} dengan F_{tabel} untuk diambil kesimpulan. Bila harga $F_{hitung} < F_{tabel}$, menunjukkan bahwa varians dari hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen.

Hasil belajar Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Kebugaran Jasmani siswa) disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Data Kebugaran Jasmani Siswa

No	Kelompok	N	Rata-Rata		Standar Baku	
			Prettest	Posttest	Prettest	Posttest
1	Eksperimen	24	12,08	14,71	1,863	2,367
2	Kontrol	24	11,95	12,58	2,881	2,652

Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil rata-rata *post-test* kelompok eksperimen = 14,71 lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata *posttest* kelompok kontrol = 12,58. Artinya pembelajaran pada kelompok eksperimen yang menggunakan Model PAKEM Penjas lebih efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa di bandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran biasa atau konvensional yang dilakukan guru.

Untuk melihat perbedaan antara Model PAKEM Penjas sebagai kelompok eksperimen dibandingkan model pembelajaran yang biasa dilakukan guru, sebagai kelompok kontrol maka dilakukan uji t. Hipotesis statistik yang akan diuji

untuk mengetahui perbedaan tersebut adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

H_0 : Tingkat kebugaran jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran sirkuit belajar gerak berbasis PAKEM (Model PAKEM Penjas) lebih rendah atau sama dengan siswa yang diajar dengan pembelajaran konvensional.

H_1 : Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang diajar dengan model pembelajaran sirkuit belajar gerak berbasis PAKEM (Model PAKEM Penjas) lebih tinggi dari siswa yang diajar dengan pembelajaran konvensional.

Tabel 7. Hasil Analisis Data dengan Uji-t

No	Kelompok	Hasil Perhitungan		Keterangan
		t_{hitung}	$t_{tabel \alpha=0,05}$	
1	Pretest-Posttest- Kontrol	1,936	2,07	Tdk Signifikans
2	Pretest-Posttest Exprm	11,734	2,07	Signifikans
3	Pretest Exprm-Kontrol	0,178	1,68	Tdk Signifikans
4	Posttest Exprm-Kontrol	2,893	1,68	Signifikans

Berdasarkan Tabel di atas hasil analisis statistik untuk uji pengaruh kelompok konvensional, hasil uji t didapat nilai t hitung (t_{hitung}) = 1,936. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung (t_{hitung}) dengan t tabel (t_{tabel}). Untuk melihat t tabel (t_{tabel}) didasarkan pada derajat kebebasan (dk) yang besarnya n-1, sehingga didapat 24-1= 23 dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ pada uji satu

pihak didapat harga t tabel (t_{tabel}) sebesar 2,07. Jadi nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya peningkatan kebugaran jasmanis di sekolah dasar kelas 5 sesudah mendapat perlakuan pembelajaran dengan menggunakan model konvensional tidak terjadi peningkatan yang signifikan.

Hasil analisis statistik untuk uji pengaruh kelas model pembelajaran sirkuit belajar gerak, hasil uji t didapat nilai t hitung (t_{hitung}) = 11,734. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung (t_{hitung}) dengan t tabel (t_{tabel}). Untuk melihat t tabel (t_{tabel}) didasarkan pada derajat kebebasan (dk) yang besarnya $n-1$, sehingga didapat $24-1=23$ dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ pada uji satu pihak didapat harga t tabel (t_{tabel}) sebesar 2,07. Jadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya peningkatan kebugaran jasmanis siswa sekolah dasar kelas 5 sesudah mendapat perlakuan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran sirkuit belajar gerak (Model PAKEM Penjasorkes) terjadi peningkatan yang signifikan.

Dari hasil analisis statistik untuk uji perbedaan tingkat kebugaran jasmani sebelum dilakukan proses pembelajaran antara kelompok yang diajar dengan model pembelajaran sirkuit belajar gerak (Model PAKEM Penjasorkes) dengan kelompok yang diajar dengan model konvensional. Dari hasil uji t, didapat nilai t hitung (t_{hitung}) = 0,178. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung (t_{hitung}) dengan t tabel (t_{tabel}). Untuk melihat t tabel (t_{tabel}) didasarkan pada derajat kebebasan (dk) yang besarnya n_1+n_2-2 , sehingga didapat $24+24-2=46$ dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ pada uji dua pihak didapat harga t tabel (t_{tabel}) sebesar 1,68. Jadi nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas 5 tidak ada perbedaan yang signifikan. Hal

tersebut memberikan informasi bahwa kedua kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sama atau hampir sama sebelum diberikan perlakuan atau proses pembelajaran.

Dari hasil analisis statistik untuk uji perbedaan tingkat kebugaran jasmani setelah dilakukan proses pembelajaran antara kelompok yang diajar dengan model pembelajaran sirkuit belajar gerak (Model PAKEM Penjasorkes) dengan kelompok yang diajar dengan model konvensional. Dari hasil uji t, didapat nilai t hitung (t_{hitung}) = 2,928. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung (t_{hitung}) dengan t tabel (t_{tabel}). Untuk melihat t tabel didasarkan pada derajat kebebasan (dk) yang besarnya n_1+n_2-2 , sehingga didapat $24+24-2=46$ dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ pada uji dua pihak didapat harga t tabel (t_{tabel}) sebesar 1,68. Jadi nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara kelompok yang diajar dengan model pembelajaran sirkuit belajar gerak (Model PAKEM Penjasorkes) dengan kelompok yang diajar dengan model pembelajaran konvensional. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran sirkuit belajar gerak (Model PAKEM Penjasorkes) lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya kebugaran jasmani siswa dibandingkan model pembelajaran konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

- Tiro, Muhammad Arif. 2001. *Dasar-Dasar Statistika*. Makassar: Makassar State University Press.
- Gallahue, L. David, and Ozmun C. John. 2006. *Understanding Motor Development Infants, Childrens, Adolescents, Adults*, Sixth Edition. Boston: McGraw-Hill.
- Kantor Menpora. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PPPITOR.
- Lutan, Rusli., J. Hartono, dan Tomoliyus. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas-Ditjora.
- Malobulu, Syarifudin., Abdi Rahmat., Taga Radja Gah. 2011. *Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Wajah Keutuhan NKRI*, Jakarta: PT. Ardadizya Jaya.
- Pribadi A. Benny. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sharkey, B.J. 2003. *Fitness and Health*. Alih bahasa *Kebugaran dan Kesehatan*. oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK-UNY. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Suryabrata, Sumadi. 2014 *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Wahjoedi. *Kebugaran Jasmani Siswa SD*. Jurnal Dedaktik Vol. 9 No. 2 Mei 2008. <http://okeeducation.blogspot.com/2008/10/hakikat-kebugaran-jasmani.html> (Diakses tanggal 27 Januari 2011).