

PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN LARI “KASVOL (KASTI VOLI)” DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI KELAS X SMKN 1 SAKRA

Kamaluddin
SMK Negeri 1 Sakra
kamaluddinsmkn1sakra@gmail.com

Abstract

This class action research was carried out with the aim to improve the physical fitness of class X students of SMKN 1 Sakra in the 2018/2019 Academic Year. The method used in this research is to use class action research. The research subjects used in this study were all students of class X SMKN 1 Sakra, East Lombok Regency in the 2018/2019 Academic Year. This research was conducted in odd semester. The results showed that 32 children who have been given action in cycle I, cycle II and cycle III produce the following conclusions: 1) Physical fitness through modification of the running game makes the learning atmosphere more active, students are better able to display their respective characters while moving their feelings confidence, cooperation, courage and good sportsmanship. 2) The application of running game modifications can improve physical fitness, this can be proven by the results of the analysis of cycle I to cycle II and cycle II to cycle III, 3) The application of running game modifications can improve physical fitness learning outcomes, with the percentage of class completeness reaching 78.12 %.

Keywords: *Modification of "Volleyball" Running Games, Physical Fitness, Physical Education at SMKN 1 Sakra*

Abstrak : Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMKN 1 Sakra Tahun Pelajaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMKN 1 Sakra Kab Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 32 anak yang telah diberikan tindakan pada siklus I, siklus II dan siklus III menghasilkan kesimpulan sebagai berikut: 1) Kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan lari membuat suasana belajar lebih aktif, peserta didik lebih mampu menampilkan karakternya masing-masing dengan tetap mengindahkan rasa percaya diri, kerjasama, keberanian dan sportivitas secara baik. 2) Penerapan modifikasi permainan lari dapat meningkatkan kebugaran jasmani, ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis siklus I ke siklus II dan siklus II ke siklus

III, 3) Penerapan modifikasi permainan lari dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani, dengan prosentase ketuntasan kelas mencapai 78,12 %.

Kata Kunci: Modifikasi Permainan Lari “Kasti Voli”, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani SMKN 1 Sakra

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professiona l dan olahraga penyandang cacat. Tetapi dalam penelitian ini akan dibahas yaitu tentang olahraga pendidikan yang maksudnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kemampuan, kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada umumnya menekankan peserta didik agar aktif bergerak dengan tujuan untuk menjaga kebugaran peserta didik. Akan tetapi kebanyakan metode-metode pembelajaran yang dipraktikkan di lapangan kurang begitu menarik, sehingga anak merasa jenuh, kurang bergairah dan cenderung kurang aktif dalam melakukan aktivitas gerak. Oleh karena itu didapatkan ide untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak di sekolah, dengan metode yang dibuat sedemikian rupa sehingga peserta didik lebih tertarik untuk melakukannya. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak untuk menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat populer diminati oleh peserta didik. Maka dari itu pendidik pendidikan jasmani hendaknya memanfaatkan hal itu dengan memberikan yang terbaik untuk peserta didik.

Ketika pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik cenderung lebih memilih bermain daripada mengikuti materi. Ketika pendidik memberikan materi tentang peningkatan kebugaran jasmani, kebanyakan peserta didik sering mengeluh

kecepekan dan akhirnya pada pertemuan berikutnya cenderung tidak mengikuti kegiatan olahraga di lapangan. Pendidik harus bisa berpikir bagaimana caranya agar peserta didik lebih tertarik dalam materi peningkatan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, muncul suatu gagasan dari masalah tersebut tentang permainan yang dianggap bisa meningkatkan kebugaran jasmani tentunya menarik dan mudah dipahami. Permainan merupakan suatu alat untuk menarik minat anak-anak untuk melakukannya.

Permainan adalah khayalan seorang anak dalam mengenal situasi atau keadaan nyata. Permainan merupakan aktivitas memanjakan diri sendiri dan tidak memperdulikan kepentingan hidupnya. permainan pada umumnya dianggap sebagai perilaku yang ditunjukkan individu yang tidak dimotivasi oleh hasil akhir perilaku.¹

Permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan bermain tetap diperlukan ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tak berkaitan dengan perolehan material. Permainan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah permainan sejenis softball atau kasti yang dimodifikasi dengan tujuan utama yaitu anak terus berlari tanpa merasa bosan. Modifikasi permainan ini dinamakan “kasti voli”, yaitu suatu modifikasi permainan lari.

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan yang menitik beratkan pada kegiatan aktivitas fisik sehingga pendidikan tersebut dapat berguna untuk perbaikan kualitas hidup suatu individu, baik itu dalam hal fisik, mental, sertaemosional. Lima area pernyataan keluaran yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya mencetak anak yang terdidik secara pendidikan jasmani sekaligus sebagai makna pembelajaran PJOK, yaitu keterampilan fisik, kebugaran jasmani,

¹ Mahendra, A. *Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik*. (Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka 2005) hlm: 3.

berpartisipasi secara reguler dalam aktivitas fisik, pengetahuan, serta sikap dan perilaku terkait dengan aktivitas yang dilakukan.

Kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran adalah kondisi seseorang dimana ia sanggup beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran adalah keturunan, jenis kelamin, usia, dan aktivitas fisik.

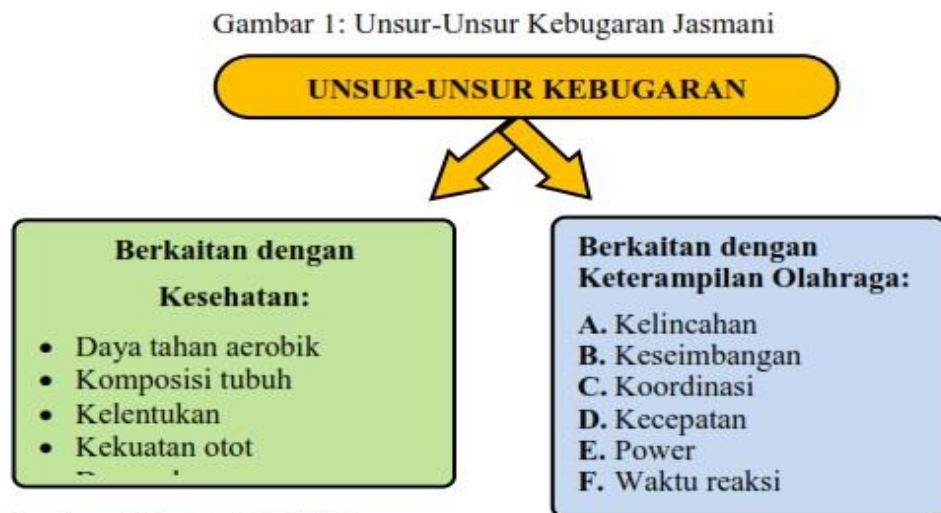
Pengertian jasmani cenderung pada bentuk fisik dan kemampuan seseorang. Jasmani adalah badan lahiriah atau tubuh seseorang. dibutuhkan jasmani contohnya seperti sandang, pangan, papandan lain sebagainya. Tetapi kebanyakan manusia selalu merasa tidak puas dengan jasmaninya yang telah di beri oleh sang maha kuasa yang bisanya berdampak kepada kesehatan manusia itu sendiri jika mereka salah merawat dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Soedjatmo Soemowedojo, ahli fisiologi, berpendapat bahwa kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.²

Pengertian tentang kebugaran jasmani menurut ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dasar atau aktivitas gerak yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru- paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.³

² Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (Solo: Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2008); hlm:39.

³ Sukintaka. *Teori Pendidikan Jasmani*. (Solo: Esa Grafika; 2011) hlm: 10.

Komponen-komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*). Berikut ini adalah gambar unsur-unsur kebugaran jasmani



Sumber : Nieman DC, 1993

Ada dua prinsip utama dalam pendidikan jasmani, yakni mengutamakan partisipasi semua peserta didik dan upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Bagian penting kualitas hidup itu adalah kebugaran jasmani.⁴

Permainan ini mengadopsi permainan softball dan kasti yang dimodifikasi dan disebut dengan “kasti voli / Kasvol”. Disebut demikian karena permainan ini seperti kasti dan menggunakan bola voli. Pemukulnya adalah tangan dari peserta didik itu sendiri.⁵

Peraturan permainan kasti voli : 1) Ada 4 base (termasuk home base dan 3 base) jarak dari base ke base 15 meter. 2) Terdiri dari 2 tim, yaitu tim pemukul dan tim penjaga, masing-masing berjumlah 8 anak. Tidak membedakan putra maupun putri. 3) Permainannya seperti softball akan tetapi lebih sederhana. Selain lapangan dan garis pembatas peralatan yang dibutuhkan ialah bola voli. 4) Tim pemukul

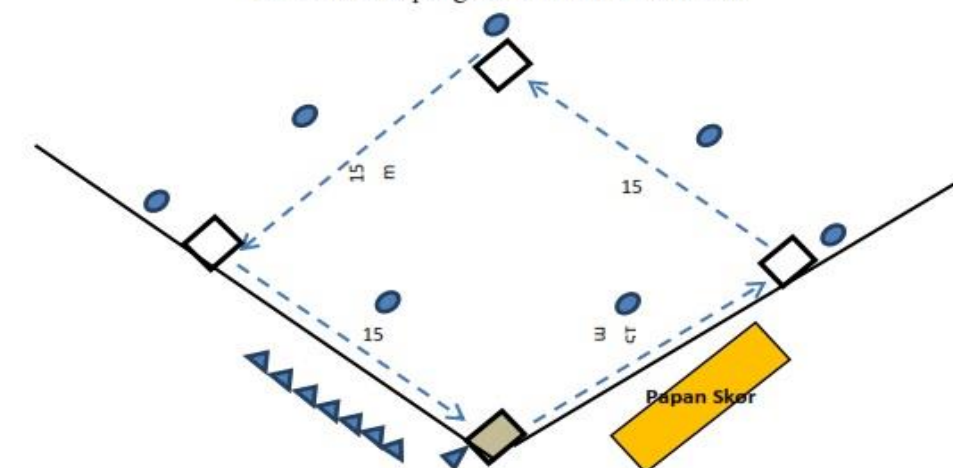
⁴ Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olah Raga*. (Solo: Universitas Sebelas Maret Surakarta 2008) hlm :37.

⁵ Sugiyanto. 1989. *Belajar Gerak*. (Solo: Sebelas Maret University Press.1989) hlm; 51.

melakukan pukulan bola (seperti servis bola voli) secara bergantian sesuai giliran satu per satu.

Sesudah memukul bola langsung berlari ke base 1, atau kemudian ke base 2, dan base 3, bahkan bisa juga langsung ke home base. 5) Home base harus dihuni oleh minimal 1 pemain. Jika kosong maka tim penjaga akan membakar. 6) Tim penjaga berusaha mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah pemain pemukul yang sedang berlari. 7) Perolehan poin Tim pemukul: jika ada anggota pemainnya yang bisa lolos melewati semua base sampai kembali lagi ke home base, 1 pemain 1 poin. Tim penjaga: jika bisa mematikan lawan, bisa mematikan 1 pemain berarti 1 poin. Bila bisa membakar home base, maka poin yang diperoleh sejumlah pemain pemukul yang masih dalam permainan. 8) Lama permainan 15 menit atau juga bisa dengan 4 babak (4 kali pergantian).⁶

Gambar 2. Lapangan Permainan Kasti Voli



Sumber : Kajian Pustaka (Diolah)

Keterangan:

0 : home base

1, 2, 3 : base

▲ : pemain pemukul

● : pemain penjaga

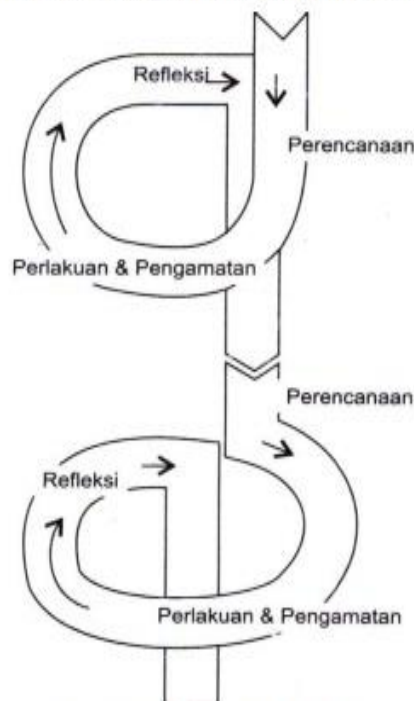
Peraturan dalam permainan ini bisa berubah menyesuaikan dengan kondisi lapangan. Dan juga adanya perlakuan-perlakuan khusus yang berbeda dari pertemuan pertama sampai pertemuan berikutnya.

⁶ Bahagia, Y. *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. (Jakarta: Universitas Pendidikan.) hlm 20

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*), karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah.⁷

Gambar 3. Rancangan Penelitian Tindakan Kelas



Sumber: Winarno, (2011:73)

Berdasarkan konsep di atas konsep bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, ⁸ yaitu: 1) Perencanaan, Perencanaan yang matang perlu dilakukan setelah mengetahui masalah dalam pembelajaran, lalu merencanakan tindakan yang harus dilakukan sebagai suatu solusi dari masalah yang ada. Melaksanakan sosialisasi tentang materi yang akan

⁷ Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: PT. Adi Mahasatya. Bahagia Y. 2006) hlm: 90.

⁸ Winarno, M, E. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. (Malang: Cakrawala Utama Press. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Jakarta. 2011) hlm; 101

dipraktikkan, pengenalan permainan, memotivasi peserta didik dan memberi gambaran- gambaran tentang penting kebugaran jasmani. Selain itu juga dilakukan pengecekan tentang data peserta didik mengenai riwayat kesehatan setiap peserta didik. Jika ada yang mempunyai sakit tertentu diberi kebebasan untuk tidak ikut kegiatan ini; 2) Tindakan atau bisa dikatakan sebagai pelaksanaan (*action*), yaitu wujud atau implementasi dari tindakan yang telah dirancang sebelumnya. Tahap ini merupakan solusi dari masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Permainan volley kasti merupakan solusi yang diterapkan dan diamati dalam penelitian ini: 3) Pengamatan dan Tes, Pengamatan merupakan kegiatan mengamati dari awal dari proses sampai hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan. Tes diperlukan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat keberhasilan daripada perlakuan yang diberikan kepada peserta didik. Adanya hasil yang signifikan sangat diharapkan dalam penelitian ini. Tes kebugaran jasmani merupakan bentuk ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran setelah peserta didik melakukan tindakan yang diberikan. Dalam tes ini memakai multistage fitness test (*bleep test*), yaitu lari bolak-balik pada jarak 20 meter dengan mengikuti irama “tut” yang terdengar dari pemutar suara: 4) Refleksi, Refleksi merupakan tindakan memikirkan suatu upaya evaluasi. Dari refleksi ini akan ditentukan suatu perbaikan tindakan selanjutnya. Maka rencana tindakan selanjutnya adalah mengulang tindakan dengan terus diperbaiki dari suatu tindakan ke tindakan berikutnya sampai target yang telah ditetapkan tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Hasil penelitian diketahui bahwa ada 20 peserta didik yang mampu melampaui ketuntasan minimal, sisanya 12 peserta didik belum mampu melampaui ketuntasan minimal dan ketuntasan kelas mencapai 62,5 %. Berdasarkan tindakan dan hasil yang diperoleh pada siklus I, yang dilakukan oleh peneliti dibantu oleh pengamat ada beberapa temuan yang perlu diperhatikan sebagai upaya perbaikan diantaranya: 1) Peserta didik yang menunggu giliran untuk bermain cenderung pasif memperhatikan jalannya permainan. Solusi pada siklus berikutnya adalah peserta didik yang tidak terlibat permainan diberi tugas untuk menjadi wasit, mencatat skor dan membantu jalannya permainan. 2) Peraturan permainan kurang membuat peserta didik untuk

bergerak, sehingga pada siklus berikutnya diupayakan untuk mengubah sedikit peraturan dalam jumlah peserta didik yang dalam permainan dikurangi, sisanya menjadi pemain cadangan, waktu permainan terlalu singkat.

Siklus II

Hasil penelitian pada siklus II diketahui bahwa ada 22 peserta didik yang mampu melampaui ketuntasan minimal, sisanya 10 peserta didik belum mampu melampaui ketuntasan minimal dan ketuntasan kelas mencapai 68,75 %. Berdasarkan tindakan dan hasil yang diperoleh pada siklus II, yang dilakukan oleh peneliti dibantu oleh pengamat ada beberapa temuan yang perlu diperhatikan sebagai upaya perbaikan pada siklus berikutnya sebagai berikut: 1) Waktu yang dipakai dalam permainan dirasakan peserta didik terlalu singkat. 2) Masih ada peserta didik yang tidak membantu jalannya permainan, hanya duduk-duduk saja. 3) Pada permainan, peserta didik putri cenderung mudah terkena serangan. Pada permainan di siklus berikutnya akan diubah peraturannya. 4) Ada beberapa peserta didik yang hanya bertahan dibase saja, tidak berani untuk mengambil tindakan berlari. 5) Pemain putri mudah terkena serangan. 6) Jangkauan arah bola terlalu jauh karena tidak dibatasi.

Siklus III

Hasil penelitian pada siklus III dapat diketahui bahwa 25 peserta didik yang mampu melampaui ketuntasan minimal, sisanya 7 peserta didik belum mampu melampaui ketuntasan minimal dan ketuntasan kelas mencapai 78,12 %. Berdasarkan tindakan dan hasil yang diperoleh pada siklus III, yang dilakukan oleh peneliti dan dibantu pengamat dirasakan sudah terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat kebugaran dan juga peningkatan pada pencapaian ketuntasan minimal 7,5. Oleh karena itu peneliti yang dibantu oleh pengamat mengambil keputusan untuk menghentikan perbaikan perencanaan pembelajaran, meskipun masih ada beberapa kekurangan dalam pembelajaran.

Selama penerapan modifikasi permainan lari pada penelitian ini ada peningkatan hasil belajar. Dari jumlah peserta didik kelas X SMKN 1 Sakra Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019, yang berjumlah 32 anak, pada siklus I ada 20

peserta didik dan pada siklus III ada 25 peserta didik yang mampu mencapai KKM, jadi terdapat peningkatan 15,63 %.

Analisa dan pemikiran penulis yang dibantu oleh pengamat meskipun motivasi, pendekatan dan pengarahan sudah diberikan kepada peserta didik, akan tetapi masih ada peserta didik yang belum mampu mencapai KKM. Ada beberapa faktor peserta didik belum mampu mencapai ketuntasan minimal. Hal ini menjadi masalah yang harus diperhatikan dan ditangani lebih lanjut, yaitu: 1) Peserta didik mempunyai gejala penyakit tifus, sehingga ketika peserta didik tersebut melakukan aktivitas olahraga mengakibatkan pingsan. 2) Ketidakhadiran peserta didik pada waktu penelitian, dikarenakan latar belakang lingkungan peserta didik. 3) Ada peserta didik yang mengalami cedera sebelum pelaksanaan penelitian, sehingga menghambat kebebasan peserta didik tersebut untuk melakukan permainan. 4) Faktor gizi, sebagian peserta didik kelas X SMKN 1 Sakra Tahun Pelajaran 2018/2019 mempunyai latar belakang ekonomi keluarga yang kurang mampu. Sehingga sering terjadi peserta didik tersebut tidak pernah makan pagi, yang berpengaruh pada tingkat kebugaran peserta didik ketika di sekolah.

KESIMPULAN

Dalam peningkatan kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan lari pada peserta didik kelas X SMKN 1 Sakra Tahun Pelajaran 2018/2019, yang berjumlah 32 anak yang telah dilakukan dengan menggunakan siklus I, siklus II dan siklus III menghasilkan kesimpulan sebagai berikut: 1) Kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan lari membuat suasana belajar lebih aktif, peserta didik lebih mampu menampilkan karakternya masing-masing dengan tetap mengindahkah rasa percaya diri, kerjasama, keberanian dan sportivitas secara baik. 2) Penerapan modifikasi permainan lari dapat meningkatkan kebugaran jasmani, ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis siklus I ke siklus II dan siklus II ke siklus III. 3) Penerapan modifikasi permainan lari dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani, dengan prosentase ketuntasan kelas mencapai 78,12 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Adi Mahasatya. Bahagia, Y.
- Bahagia, Y. *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Mahendra, A. 2005. *Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Jakarta.
- Sugiyanto. 1989. *Belajar Gerak*. Solo: Sebelas Maret University Press.
- Sukintaka. 2011. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika. .
- Winarno, M, E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Cakrawala Utama Press.. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Jakarta.