



**PENGARUH AKTIVITAS PERMAINAN AIR TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 CIBERUNG KECAMATAN AJIBARANG
KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2019**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Ageng Dwi Prasetyo
NIM. 6102415044

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Ageng Dwi Prasetyo. 2019. Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Pembimbing: Dr. Rumi, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, TKJI, Aktivitas Permainan Air

Latar belakang masalah dalam penelitian ini tentang fenomena perkembangan IPTEK yang berpengaruh terhadap pergeseran aktivitas bermain pada anak, yang bermula bermain dengan melibatkan aktivitas gerak/fisik beralih pada permainan yang berbasis teknologi pada *smartphone/gadget*. Hal tersebut menyebabkan penurunan aktivitas gerak pada anak. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas Tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan "*one grup pretest-posttest design*". Subjek penelitian ini yakni siswa pada Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung. Populasi kelas V dengan jumlah 31 anak. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yakni Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Waktu pelaksanaan *treatment* selama 12 kali pertemuan dengan menggunakan aktivitas permainan air berupa permainan kasti *in the water* dan permainan mini polo air. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung < dari nilai t-tabel (-6,431 < -1,697) maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan berbunyi bahwa terdapat adanya pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD N 1 Ciberung, didukung dengan penghitungan menggunakan rumus N-Gain yakni $g < 0,3 = 0,13 < 0,3$ yang masuk ke dalam kategori rendah. Persentase data posttest menjadi 0 siswa (0%) termasuk klasifikasi baik sekali, 0 siswa (0%) termasuk klasifikasi baik, 12 siswa (38,7%) termasuk klasifikasi sedang, 15 siswa (48,4%) termasuk klasifikasi kurang dan 4 siswa (12,9%) termasuk klasifikasi kurang sekali.

Simpulan penelitian pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas yang masuk dalam kategori rendah atau kurang optimal. Saran penelitian aktivitas permainan air dapat dijadikan salah satu alternatif sebagai latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa kelas V SD N 1 Ciberung, serta intensitas latihan perlu ditingkatkan jika akan melakukan penelitian menggunakan aktivitas permainan air sebagai program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Ageng Dwi Prasetyo. 2019. *The Effects of Aquatic Activities on Physical Fitness of Fifth Grade Students in Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Banyumas 2019. Final Project of Department of Physical Health and Recreation Education, Faculty of Sport Sciences, Semarang State University. Advisor: Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.*

Keywords: Physical Fitness, TKJI, Water Game Activities

The background of the problem in this study is the phenomenon of the development of science and technology that affects children's play activities, which starts playing with motion / physical activities that move on technology-based games on smartphones / gedge. This causes a decrease in movement activity in children. Ciberung State Elementary School 1 Ajibarang District Banyumas Regency in 2019? The purpose of this study was to study the effect of water play on physical fitness in class V students of Ciberung 1 Elementary School, Ajibarang Subdistrict, Banyumas Regency in 2019.

This research is a quantitative research using the experimental method. The design in this study used "one group pretest-posttest design". The subjects of this study were students at Ciberung 1 Elementary School. Class V population with 31 children. The sampling technique uses total sampling. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 10-12 years. The time of the treatment was 12 meetings using a water game consisting of a game in the water and a mini water polo game. The data analysis technique used is descriptive statistics percentage.

The results of this study indicate that the calculated value <from the t-table value (-6.431 <-1697) then H_0 is rejected and H_a is accepted and reads related to the effect of water play activities on physical respiration in class V SD N 1 Ciberung, supported by calculation using the formula N-Gain which is $g < 0.3 = 0.13 < 0.3$ which falls into the low category. Posttest percentage data is 0 students (0%) including excellent classification, 0 students (0%) including good classification, 12 students (38.7%) including moderate classification, 15 students (48.4%) including poor classification and 4 students (12.9%) included very little classification.

The conclusions of the study were the influence of water activity on fitness in Class V of Ciberung 1 Elementary School in Ajibarang Subdistrict, Banyumas Regency which was included in the low or less optimal category. Suggestions for research on water game activities can be made as an alternative exercise to improve physical fitness for fifth grade students of SD N 1 Ciberung, and training training needs to be improved if it will conduct research using water play activities as an exercise program to improve the body.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

"Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019"

Disusun oleh :

Nama : Ageng Dwi Prasetyo

NIM : 6102415044

Juusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah Disetujui Dan Disahkan Oleh Pembimbing Untuk Diajukan Dalam Sidang Kepada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada :

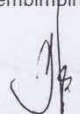
Hari : Senin

Tanggal : 1 April 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR


Dr. Mujiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002


Menyetujui,
Pembimbing,


Dr. Rumini, S.PD., M.Pd.
NIP. 197002231995122001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ageng Dwi Prasetyo NIM 6102415044 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari *Jum'at* tanggal 23 Juni 2019.

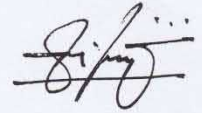
Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Isndiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001


Sekretaris
Drs. Endro Puii P. M. Kes.
NIP. 195903151985031003

1. Supriyono, S.Pd., M.Or
NIP. 197201271998021001

(Penguji I)

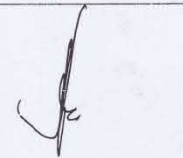


2. Ranu Baskora Aji P. S.Pd., M.Pd (Penguji II)
NIP. 197412151997031004



3. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd
NIP. 197002231995122001

(Penguji III)



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Ageng Dwi Prasetyo

NIM : 6102415044

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran
Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1
Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas
Tahun 2019

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 1 April 2019

METERAI
TEMPEL
JC7B1AFF816446253
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Ageng Dwi Prasetyo
NIM. 6102415044

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

1. Harta sejati adalah kesehatan, bukan emas dan perak (Mahatma Gandhi)
2. Yang terbesar dari kebodohan adalah mengorbankan kesehatan untuk jenis lain dari kebahagiaan.” (Arthur Schopenhauer)
3. Waktu dan kesehatan adalah dua aset berharga yang tidak kita kenali dan hormai sampai mereka telah habis. (Denis Waitley)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Tito dan Ibu Tusriyah yang senantiasa memberikan semangat dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Almamater UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya, serta bapak dan ibu selaku orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019”. Dengan demikian juga peneliti dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan tugas ahir skripsi ini, tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang tiada hentinya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Supriyono, S.Pd., M.Or., Selaku pembimbing akademik saya yang telah membatu memberikan saran selama saya kuliah di Universitas Negeri Semarang.
5. Ibu Dr. Rumini, S,Pd., M.Pd.selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan dorongan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pemerintahan Kabupaten Banyumas yang telah menerima dengan baik dan memberikan fasilitas selama proses penelitian.

8. Ibu Susilowati S,Pd. Selaku Kepala sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung beserta jajaran dewan guru yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Rombel PGPJSD'B 2015 yang tiada hentinya selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman PPL dan KKN yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang Bapak, Ibu serta Saudara berikan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT.

Akhirnya, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pembaca. Bagi para pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini semoga amal dan kebaikannya mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT, Amin.

Semarang, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Definisi Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	13
2.2 Pengertian Pembelajaran.....	14
2.3 Kebugaran jasmani.....	16
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	16
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
2.3.3 Komponen komponen kebugaran jasmani.....	20
2.3.4 Indikator Menilai Intensitas Aktivitas Fisik.....	25
2.4 Pembelajaran Akuatik.....	29
2.4.1 Permainan Air.....	31
2.4.2 Modifikasi Aktivitas Permainan Air.....	31
2.4.4.1 Permainan Kasti <i>In The Water</i>	34
2.4.1.2 Permainan Mini Polo Air.....	39
2.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	43
2.5.1 Karakteristik Anak Kelas V dan VI.....	44

2.6 Penelitian yang Relevan	45
2.7 Kerangka Berfikir	47
2.8 Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	52
3.2 Variabel Penelitian	53
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	54
3.3.1 Populasi	54
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Data	54
3.3.3 Teknik Pengumpulan Data	55
3.4 Instrumen Penelitian	55
3.4.1 Instrumen Tes	55
3.4.1.1 Petunjuk Umum	56
3.4.1.2 Pelaksanaan	56
3.4.2 Instrumen Perlakuan	67
3.4.3 Penilaian Kebugaran Jasmani	69
3.4.3.1 Cara Menilai	71
3.5 Realibilitas dan Validitas	72
3.5.1 Realibilitas	72
3.5.2 Validitas	72
3.6 Prosedur Penelitian	73
3.6.1 Tahap Persiapan	73
3.6.2 Tahap Pelaksanaan	73
3.7 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	75
3.8 Teknik Analisi Data	76
3.8.1 Pengujian Hipotesis	77
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
4.1 Hasil Penelitian	80
4.1.1 Deskripsi Penelitian	80
4.1.2 Uji Normalitas	93
4.1.3 Uji Homogenitas	93
4.1.4 Uji Hipotesis	94
4.1.5 Penghitungan N-Gain	95
4.2 Pembahasan	96
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	101
2.1 Simpulan	101
2.2 Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Prinsip Latihan yang Ditetapkan Pada Kebugaran Jasmani Berlandaskan pada Tujuan	26
2.2 Kalkulasi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN).....	27
3.1 <i>One Grup Pretest-Posttest Design</i>	53
3.2 Jumlah Populasi	54
3.3 Jumlah Sempel.....	55
3.4 Konversi Nilai Kebugaran Jasmani.....	70
3.5 Nilai Tes TKJI Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri.....	70
3.6 Nilai Tes TKJI Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra.....	71
3.7 Norma Penilaian TKJI Untuk Siswa Kelas 4,5,6 Putra Dan Putri Usia 10-12 Tahun	71
4.1 Deskriptif Hasil <i>Pretest</i> (TKJI) Siswa Kelas V (lima) SD Negeri 1 Ciberung.....	81
4.2 Deskriptif Hasil <i>Posttest</i> (TKJI) Siswa kelas V (lima) SD Negeri 1 Ciberung.....	82
4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Lari 40 Meter	83
4.4 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Gantung Siku Atau Tekuk Siku	85
4.5 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Baring Duduk 30 Detik.....	86
4.6 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Loncat Tegak.....	88
4.7 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Lari 600 Meter	89
4.8 Deskriptif Data Penelitian Pengaruh Aktivitas Permainan Air	91
4.9 Deskriptif kategori hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa kelas V (lima) SD Negeri 1 Ciberung.....	91

4.10 Uji Normalitas.....	93
4.11 Uji Homogenitas.....	95
4.12 Uji-T <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> TKJI pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ciberung.....	95
4.13 Kategori Perolehan Skor N-Gain.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Intensitas Latihan Berdasarkan Kenaikan Detak Jantung Untuk Berbagai Program Latihan Kebugaran	26
2.2 Pengukuran Detak Jantung/Denyut Nadi Secara Manual	28
2.3 Lapangan Permainan Kasti <i>In The Water</i>	37
2.4 Stopwatch	38
2.5 Cone	38
2.6 Bola Kecil	39
2.7 Lapangan Permainan Mini Polo Air	42
2.8 Bola Voli	42
2.9 Target Sasaran	43
2.10 Kerangka Berfikir	50
3.1 Posisi Start	57
3.2 Palang Tunggal	58
3.3 Sikap Pemula Gantung Siku	59
3.4 Siku Bergantung Siku Tekuk	60
3.5 Sikap Permulaan Baring Duduk	60
3.6 Gerak Baring Maju Sikap Duduk	61
3.7 Sikap Duduk Dengan Kedua Kaki Menyentuh Paha	62
3.8 Papan Loncat Tegak	63
3.9 Sikap Menentukan Raihan Sikap Tegak	64
3.10 Sikap Awalan Loncat Tegak	64
3.11 Gerakan Loncat Tegak	65
3.12 Posisl Start	66
3.13 Posisi Finish	67
4.1 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> TKJI	81
4.2 Diagram Hasil Persentase <i>Posttest</i> TKJI	82
4.3 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Tes Lari 40 Meter	84
4,4 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Tes Gantung Siku Atau Siku Tekuk	85
4.5 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada	

Tes Baring Duduk 30 Detik.....	87
4.6 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada	
Tes Loncat Tegak.....	88
4.7 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada	
Tes Lari 600 Meter.....	90
4.8 Diagram Hasil Persentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kebugaran	
Jasmani Indonesia (TKJI).....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Topik Skripsi.....	108
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	109
3. Surat Izin Observasi.....	110
4. Surat Balasan Pemberitahuan Observasi dari Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung	111
5. Surat Izin Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Banyumas.....	112
6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas.....	113
7. Surat Izin Penelitian BAPPEDALITBANG Kabupaten Banyumas.....	114
8. Surat Izin Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung.....	115
9. Surat Balikan Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung.....	116
10. Surat Balikan Izin Penelitian dari Dinas Pelayanan Modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Banyumas.....	117
11. Surat Balasan dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik.....	118
12. Instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	119
13. Belangko Penilaian TKJI.....	128
14. Hasil Nilai <i>Pretest</i>	129
15. Hasil Nilai <i>Posttest</i>	131
16. Daftar Hadir Siswa <i>pretest</i> , <i>Posttes</i> dan <i>Treatment</i>	133
17. Program Latihan 1 <i>Treatment</i> Aktivitas Permainan Air.....	133
18. Kalibrasi Alat	141
19. Dokumentasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	143
20. Dokumentasi Aktivitas Permainan Air.....	149

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu proses yang wajib diikuti oleh setiap individu karena dalam pendidikan memiliki fungsi serta peranan penting bagi pembentukan karakter bangsa dari suatu Negara. Pendidikan tersendiri merupakan proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup (Flady Makhmud Putra, dkk, 2016).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang mempunyai peranan penting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Keberadaan pendidikan jasmani sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani di sekolah bukan sekedar mendidik melalui aktivitas jasmani saja. Namun penjas digunakan sebagai alat untuk mentransfer ilmu dari seorang guru kepada murid dalam memecahkan masalah gerak pada peserta didik. Pendidikan jasmani dapat meningkatkan pengetahuan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas yang menyenangkan dengan metode permainan. Sehingga dalam pembelajaran anak mampu memahami berbagai macam keterampilan yang dipelajari dari tingkat yang rendah ketinggian yang lebih tinggi. Menurut Sulaiman (2016) Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar memiliki enam unsur utama antara lain: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan

pendidikan luar kelas (*Outdoor Education*). Dalam enam komponen ruang lingkup penjas yang bertujuan untuk menjaga dan mengembangkan kebugaran jasmani serta menjaga pola hidup sehat bagi peserta didik melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.

Materi aktivitas air merupakan salah satu dari ruang lingkup penjas yang meliputi kegiatan seperti permainan di air, keselamatan air, ketrampilan bergerak di air, renang serta aktivitas lainnya. Aktivitas air atau akuatik merupakan hal yang penting di kenalkan pada siswa sekolah dasar untuk menciptakan suatu kebiasaan, rasa suka, dan mengurangi rasa takut terhadap aktivitas yang dilakukan di air. Materi aktivitas air pada dasarnya boleh dilakukan atau tidak. Menurut Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD), dalam peraturan tersebut aktivitas air masuk kedalam bintang tiga (***) yang artinya bahwa pembelajaran aktivitas air boleh dilaksanakan sesuai kondisi, jikalau tidak bisa diganti dengan aktivitas lainnya yang terdapat dalam ruang lingkup materi.

Menurut Bustanol Arifin (2013: 1-8) mengungkapkan bahwa alasan mengapa aktivitas air yakni berupa aktivitas didalam kolam renang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani karena aktivitas air yang salah satunya yakni berupa aktivitas permainan di air memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan. Belajar renang juga dapat menambah pengetahuan siswa tentang gerak yang efektif dan efisien, sifat-sifat air, teori renang dan lain-lain.

Pada dasarnya bermain di luar rumah khususnya bermain di air merupakan hal yang bagus dilakukan dalam usia tumbuh kembang peserta didik, karena bertujuan untuk mengenal lingkungan disekitar rumah dan bersosialisasi dengan teman sebanyanya. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, kecenderungan anak untuk melakukan aktivitas jasmani seperti olahraga sangat berkurang karena anak lebih senang bermain *smartphone* atau *gadget* yang dianggap lebih menyenangkan dan tidak melelahkan. Hal tersebut justru banyak mengakibatkan dampak buruk bagi anak, karena anak akan lebih memilih berdiam diri di rumah menghabiskan waktu dengan *game online* yang terdapat di *smartphone* maupun *gadget* dari pada bermain keluar rumah dan melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada anak dapat menyebabkan menurunnya kebugaran anak sehingga anak akan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan. Menurut Gilang Okta Prativi (2013: 33) Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Selain berdampak buruk bagi kesehatan, penggunaan *gadget* dan *game* yang terlalu lama dapat mengganggu pada hasil prestasi belajar peserta didik, hal tersebut berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak. Menurut Beauty Manumpil, dkk (2015) menyatakan bahwa penggunaan *gadget* atau *smartphone* terlalu lama dapat berpengaruh pada konsentrasi anak, selama jam pelajaran berlangsung dapat dilihat tingkat prestasi anak di sekolah.

Sekolah Dasar Negeri I Ciberung merupakan salah satu tempat pendidikan formal yang berada di Desa Ciberung, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas, yang terletak di Jln. Tegal-Cilacap (283,08km) Ajibarang,

Jawa Tengah, Indonesia 53163. Dari segi prasarana sekolah dasar ini sudah baik karena memiliki enam ruang kelas, satu ruang guru, satu ruangan perpustakaan, satu ruangan UKS, satu tempat ibadah atau masjid, halaman sekolah dan beberapa kamar mandi. Dari segi sarana juga sudah baik dalam penyediaan alat bantu belajar berupa alat peraga, alat-alat pembelajaran penjas.

Peserta didik SD Negeri 1 Ciberung mayoritas orang tuanya jarang mengetahui kebugaran jasmani anaknya, rata-rata orang tua hanya tahu anaknya sekolah dan mengetahui berapa nilai yang diperoleh. Maka dari itu peran orang tua hendaknya lebih mengawasi dan menanyakan kepada guru PJOK terkait dengan kebugaran tubuh anaknya. Kebugaran jasmani perlu diperhatikan agar anak dalam mengikuti pembelajaran secara maksimal dan mampu menangkap semua yang dijelaskan oleh pendidik dengan baik dan tidak merasa lelah yang berlebihan. Kenyataan yang ada di SD N 1 Ciberung pada saat pembelajaran PJOK dimulai pukul 07.30WIB sampai pukul 08.30 siswa sudah merasa lelah dan minta kepada seorang guru untuk istirahat.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung bahwa:1) Pendekatan pembelajaran aktivitas air atau akuatik yang diterapkan di sekolah dasar belum menunjukkan hasil yang optimal terhadap kebugaran jasmani, pembelajaran masih dilakukan secara monoton, 2) Perkembangan IPTEK yang semakin pesat sehingga anak kurang dalam berolahraga, 3) aktivitas permainan air belum teridentifikasi hasilnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi.

Berdasarkan permasalahan diatas, perlu adanya perbaikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah dasar SD Negeri 1 Ciberung yang diberikan pada pembelajaran akuatik melalui berbagai permainan

yang diberikan ketika pembelajaran penjasorkes sehingga peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019 ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Pendekatan pembelajaran aktivitas air atau akuatik yang diterapkan di sekolah dasar belum menunjukkan hasil yang optimal terhadap kebugaran jasmani, pembelajaran masih dilakukan secara monoton.
2. Perkembangan IPTEK yang semakin pesat sehingga anak kurang dalam berolahraga.
3. Belum teridentifikasi hasil aktivitas permainan air terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD N 1 Ciberung.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat membatasi masalahnya adalah mengenai Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas Tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini antara lain:

1. Adakah Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas Tahun 2019?

2. Bagaimanakah deskripsi tentang pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya Pengaruh Aktivitas Permainan Air Terhadap Peningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung, Kecamatan Ajibarang, Kabupaten Banyumas Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Penulis berharap dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kemajuan pembelajaran penjas khususnya dalam materi kebugaran jasmani dan akuatik.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian yang berkaitan tentang pengaruh suatu aktivitas permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuai mengenai pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung.

1.4.2.2 Bagi Guru

Membantu guru dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam penjas terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta

didik guna mendapatkan prestasi belajar yang maksimal baik secara akademik maupun non akademik.

1.4.2.3 Bagi siswa

Mendapatkan ilmu pengetahuan baru sehingga akan menambah ketertarikan peserta didik dalam mempelajari pendidikan jasmani. Selain itu dengan mengetahui adanya aktivitas permainan air dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan juga kebugaran jasmani siswa.

1.4.2.4 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan guna mendapatkan prestasi belajar yang maksimal bagi siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.2.1 Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas jasmani atau aktivitas fisik yang diselenggarakan untuk menjadi media atau alat bagi kegiatan pendidikan. Proses dalam pembelajaran penjas yang dalam prakteknya melibatkan seluruh otot-otot kecil dan juga otot-otot besar sehingga dalam prakteknya akan berkaitan dengan seluruh komponen fisik yang baik guna proses tumbuh kembang siswa apabila dilakukan dengan cara-cara yang tepat.

Menurut Sabaruddin Yunis Bangun (2016:157) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan keseluruhan karena pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai pokok dari proses pembelajaran. Secara psikologis pendidikan yang menggunakan fisik sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik, dengan demikian belajar pendidikan jasmani sangat penting.

Menurut Daeur dan Pangrazi (1989: 1) dalam buku Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah fase program keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama mengenai pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh pada tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajar, yaitu psikomotor, afektif dan kognitif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam praktek melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman gerak yang dilakukan melalui aktivitas jasmani merupakan dasar bagi individu untuk mengenal lingkungan dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan berkembangnya zaman.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan karena dalam pendidikan jasmani terdapat tiga ranah yaitu afektif yang berhubungan dengan sikap, kognitif yang berhubungan dengan kemampuan berfikir anak dan psikomotor yang berhubungan dengan kemampuan gerak.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pada aspek jasmani atau gerak saja tetapi juga terdapat kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani tersendiri merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani untuk membentuk peserta didik agar memiliki kebugaran jasmani yang bagus dan mengembangkan individu baik dari segi prepektual, kognitif, emosional dalam rangka mewujudkan pendidikan nasional yang lebih baik. Pendidikan jasmani juga dijadikan sebagai alat dan juga media untuk mentransfer ilmu dari guru kepada siswa untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis dan juga pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Edo Prasetio (2017) Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari Pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Salah satu aspek yang perlu di tingkatkan melalui pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani saat ini memegang peranan penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan. *According to the results of the Eurydice Report on physical education and sports in Europe (EACEA, 2013), all European countries recognize the importance of physical education at school.* Menurut hasil Laporan Eurydice tentang pendidikan jasmani dan olahraga di Eropa (EACEA, 2013), semua negara Eropa menyadari pentingnya pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani bukan saja berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor saja tetapi dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis (CDC, 2000; Disman, 1990; Pate dan Trost, 1998).

Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:512) adalah sebagai berikut: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, kemampuan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

Ega Trisna Rahayu (2013:1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Andang Suherman (2000 :3) dalam buku Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dengan Pendekatan Sistem menyatakan bahwa, secara umum tujuan penjas dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: "1) perkembangan fisik, 2) perkembangan gerak, 3) perkembangan mental, dan 4) perkembangan sosial"

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kongnitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Hanief dan Sugito, 2015).

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013 :19) tujuan pendidikan jasmani terdiri dari sembilan hal, diantaranya yaitu:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama.
3. Menunjukkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), aktivitas luar kelas (*outdoor edukation*)
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengetahui waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. (Ega Trisna, 2013:19)

Tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai.

Tujuan itu dirumuskan kedalam lima pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing, (3) Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang, (4) Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain, (5) Mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan beraktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, self konsep positif dan respek terhadap orang lain. (Sabaruddin Yunis Bangun 2016:158).

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas tentang tujuan pendidikan jasmani yakni mengembangkan individu atau seorang siswa dalam tercapainya tujuan pendidikan jasmani baik dari segi kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perbaikan mental serta moral yang berupa sikap, *sportifitas*, jujur, disiplin, bertanggung jawab, mampu berkerjasama dan percaya diri dalam melaksanakan aktivitas jamani maupun aktivitas sosial.

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Sulaiman (2016 :16) Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi : Olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, *roundes*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, bela diriserta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas pengembangan meliputi: Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: Ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas Ritmik meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas Air meliputi: Permainan di air, keselamatan air, keselamatan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan Luar Kelas meliputi: Pikinik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung,
7. Kesehatan meliputi: Pemahaman hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan, P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implementasi masuk kedalam semua aspek.

Menurut Dwiyogo (2010:77) ruang lingkup Pendidikan Jasmani terbagi menjadi tiga pokok yaitu sebagai berikut: 1) *Play* adalah suatu aktivitas bermain yang mempunyai ciri bebas, tidak tentu, terpisah, tidak produktif, dan ditentukan peraturan yang sifatnya tidak berat, 2) *game* adalah suatu aktivitas yang mempunyai adanya kompetensi dan hasil yang ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi atau kesempatan, 3) *sport* adalah suatu aktivitas permainan yang dilembagakan, terstruktur, dan mempertunjukkan keterampilan

2.2 Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses penyampaian ilmu yang diberikaan oleh seseorang yang mempunyai wawasan yang lebih tinggi untuk

dibagikan kepada seorang yang mempunyai wawasan yang masih rendah. Dalam dunia pendidikan, pembelajaran adalah penyampaian ilmu yang diberikan dari seorang Guru untuk membagikan ilmunya kepada siswa dilingkungan sekolah, yang bertujuan agar siswa dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baik.

Pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik dalam belajar dan berkembang di bidang ilmu dan pengetahuan. Menurut Sulaiman (2016 :5) pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik atau seorang guru agar dapat terjadi proses interaksi dengan siswa untuk pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran merupakan proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Menurut Ermawan Susanto (2012) Proses pembelajaran merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan murid, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta pendukung lainnya agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan sesuai tujuan ditetapkan.

Beberapa perilaku atau proses pembelajaran yang di kemukaan oleh (Sukirman, dkk 2008 : 7) :

1. Belajar tidak hanya sekedar menghafal, akan tetapi siswa harus membangun pengetahuannya.

2. Hasil belajar tidak hanya cukup untuk memenuhi konsumsi pengetahuan (kognitif) saja akan tetapi harus direfleksikan dalam kebiasaan berfikir dan bertindak (aplikasi).
3. Dalam belajar siswa harus mengalami sendiri, dan bukan hanya sebagai penerima dari pemberian orang lain (guru). Oleh karena itu proses pembelajaran harus membiasakan siswa terlibat dalam memecahkan permasalahan.
4. Pembelajaran harus membiasakan siswa banyak berinteraksi dengan sumber-sumber pembelajaran atau lingkungan pembelajaran secara luas dan bervariasi serta tidak hanya dibatasi oleh ruang kelas saja
5. Pembelajaran harus memposisikan siswa sebagai subjek pembelajar yang aktif untuk melakukan aktifitas belajar dimana guru sebagai fasilitator pembelajarannya.

Dari pendapat yang dikemukakan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah situasi dimana peserta didik secara langsung dilibatkan dalam proses penyampaian ilmu dari guru untuk mendapatkan ilmu dan pengetahuan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan mereka. Pembelajaran bukan hanya apa yang diterangkan oleh guru saja, tetapi pengalaman dalam memecahkan masalah adalah pembelajaran yang tak kalah penting dari penyampaian dari seorang guru.

2.3 Kebugaran Jasmani

2.3.1 Pengertian kebugaran jasmani

Setiap insan manusia baik dalam masa kanak-kanak maupun menjelang usia dewasa dan tua mendambakan kebahagiaan dan kesenangan dalam hidup. Semakin bertambahnya usia maka akan bertambah pula kebutuhan hidup yang

harus di cukupi. Bukan hanya dalam bentuk materi yang perlu dicukupi, kesehatan dan kebugaran jasmani pun merupakan aset berharga demi kebahagian dan kesenangan dimasa kini maupun dimasa yang akan datang. Karena dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan kesehatan dan kebugaran tubuh yang baik, agar kebutuhan dan tantangan sehari-hari dapat terpenuhi dan dapat dilakukan tanpa kendala dari dalam tubuh, maksud kendala dalam tubuh adalah kebugaran atau kesehatan baik secara jasmani maupun rohani.

Kebugaran jasmani tersendiri merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002:1). Hal ini berarti seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berat dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Ortega *et al.*, (2007) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang melibatkan aktivitas otot tubuh untuk melakukan suatu kegiatan.

Menurut Giri Wiarto (2013:170) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki semangat energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006 :6) Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan

seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok, yakni :

1. Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi. Menurut Sastropanoelar (1992:7) "Indikator tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak-banyaknya (Kapasitas Aerobik Maksimal=VO₂Max)". Salah satu cara penting untuk menentukan kebugaran kardiovaskular adalah mengukur besarnya VO₂Max. Menurut Mahardika (2008:83-98), jenis tes kebugaran jasmani yang paling baik dan fisibel untuk dilaksanakan diantaranya sebagai berikut: 1. Tes jalan lari 15 menit (Tes Balke) 2. Multistage Fitness Test (MFT) atau 20 meter shuttle run test. 3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 4. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper 5. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 menit Cooper 6. Naik Turun Bangku.

Dengan demikian dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau keadaan tubuh pada setiap manusia dalam melaksanakan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari tanpa adanya

kelelahan ataupun gangguan pada fisik yang berarti, baik dari segi daya tahan, kekuatan, dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati masa luangnya ataupun masih sanggup melaksanakan dan menghadapi suatu keadaan yang harus dilaksanakan secara tiba-tiba. Ketika seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik akan berdampak pada aktifitas yang dilakukan setiap harinya, dan sebaliknya ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut dapat melewati setiap tantangan yang dihadapi sehari-hari tanpa adanya kelelahan dan masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk menghadapi sesuatu di depan yang tidak terduga.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur pola hidup dalam kehidupan sehari-hari yang selalu berkembang untuk mengikuti perkembangan zaman. Maka dalam pengaturan pola hidup harus diupayakan peningkatan dan pemeliharaan agar kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik. Adapun faktor dari kebugaran jasmani yang menyebabkan baik buruknya kemampuan kebugaran setiap individu manusia.

Menurut Giri Wiarso (2013) dalam buku Fisiologi dan Olahraga kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor umur, jenis kelamin, genetik, rokok dan juga faktor makanan. Kelima faktor kebugaran jasmani tersebut masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0.8-1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan dapat dikurangi hampir seluruhnya.

2. Jenis Kelamin

Sampai usia pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai pubertas yang lebih tinggi dari pada anak perempuan diusianya.

3. Genetik

Berpengaruh berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, hemoglobin / sel darah merah dan otot.

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahragawan yang memerlukan energi yang besar. Pengaturan pola makan yang baik akan membuat baik pula kebugaran jasmani seseorang dan sebaliknya pengaturan pola makan yang buruk akan mengganggu pula pada kebugaran jasmani orang tersebut.

5. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mempengaruhi nilai V_{O_2} maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi napsu makan.

2.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaram jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Menurut Giri Wiarso (2013:171) terdapat sepuluh komponen untuk meningkatkan kebugaran

jasmani, sebagai seorang guru atau pelatih harus mengetahui tentang komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani, komponen-komponen tersebut antara lain :

1. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:44) Kecepatan adalah kemampuan gerak seseorang dalam merespon suatu rangsang secepat mungkin. Gerak berlari dari start sampai finis itu yang disebut kecepatan berlari.

Menurut Dani Setiawan (2013:2) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh sebab itu didalam tingkat kebugaran jasmani yang baik terdapat didalamnya salah satu komponen yakni kecepatan, karena kecepatan tinggi akan dapat melaksanakan berbagai aktivitas dengan singkat tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan kelentukan. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:35) Kelincahan juga merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah secara mendadak dalam kecepatan tinggi . gerakan yang membutuhkan kelincaha misalnya lari bolak balik, berlari berbelok-belok/ zig-zag dalam jarak, dan kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi berdiri stabil. Apabila kelentukanya baik maka ia dapat bergerak dengan lincah

Menurut Dani Setiawan (2013:2) kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan seseorang tersebut dikatakan baik.

Dengan demikian kelincahan merupakan aspek yang penting didalam komponen kebugaran jasmani, kelincahan tersendiri dapat diartikan yakni menitik beratkan pada kemampuan merubah arah gerakan atau posisi tubuh dengan kecepatan tinggi.

3. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk secara bersama melakukan berbagai gerak secara mulus dan akurat. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:39) merupakan kemampuan yang sangat kompleks, semakin banyak unsur yang harus dioordinasikan berarti tugas gerak semakin tinggi tingkat koordinasi yang dibutuhkan. Dengan kata lain seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik akan dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik dan efisien.

4. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan sering digunakan dalam istilah *respiratio-cardio-vasculair endurance*. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:26) daya tahan jantung paru merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani, kondisi fisik yang berhubungan dengan sistem penyediaan energi untuk bergerak secara aerobik (menggunakan bahan bakar oksigen). Dalam kebugaran jasmani daya tahan dapat digunakan dalam melakukan berbagai aktivitas baik bekerja, belajar dan hal lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

5. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat bergerak atau statis. Keseimbangan terdapat dua macam yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam posisi tubuh diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan pada posisi tubuh bergerak. (Fenanlampir dan Muhyi F 2015:165)

6. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan sama halnya dengan kemampuan kemandirian bergerak terutama terjadi pada otot dan sendi. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:34) kelentukan merupakan salah satu komponen yang masuk dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, tetapi memiliki hubungan yang terbalik dengan usia, komponen kebugaran lainnya semakin bertambahnya usia maka umumnya kebugaran akan semakin meningkat. Tetap berbeda dengan kelentukan, hal tersebut dikarenakan semakin tua seseorang akan mengalami penurunan dalam segi kelentukan, kelentukan akan semakin baik pada saat usia masih anak-anak. Kelentukan pada anak-anak biasanya lebih baik dari remaja, kelentukan remaja biasanya akan lebih baik dari pada orang dewasa. Kelentukan harus selalu dilatih terutama pada saat pemanasan (*warm up*) dan setelah melakukan aktivitas yakni pendinginan (*cooling down*)

7. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:29) kekuatan merupakan hasil kerja otot yang

berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.

Menurut Dani Setiawan(2013:2) kekuatan merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan kekuatan terhadap suatu tahanan. Kekuatan sangat penting diperlukan karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dengan kata lain kekuatan merupakan aspek yang penting dalam melakukan setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

8. Daya Ledak(*Power*)

Daya laedak merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan. Apabila seseorang dapat mengangkat beban seberat 70 Kg dengan cepat, maka orang tersebut dapat dikatakan mempunyai daya ledak.

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan tubuh secara maksimal yang diarahkan dalam waktu singkat, yang dapat diartikan bahwa daya ledak = kekuatan x kecepatan (M. Sajoto 1988:171)

9. Waktu Reaksi

Waktu reaksi adalah lamnaya waktu antara perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktivitas.

10. Komposisi Tubuh

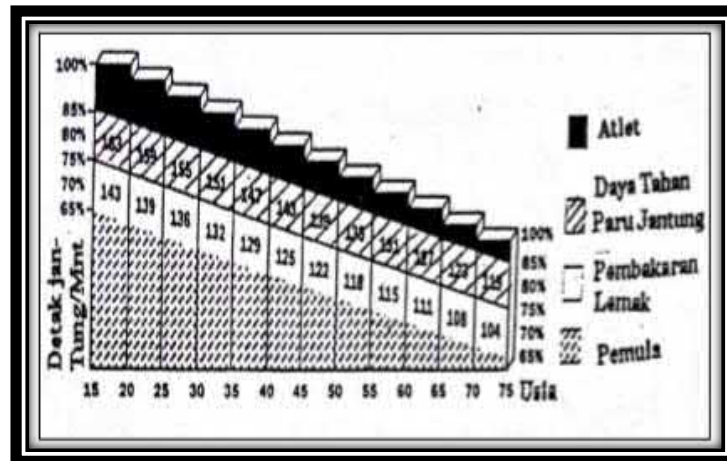
Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada tubuh seseorang. Menurut Nawan Primasoni Sulastiyono (2018:29) komposisi tubuh adalah kondisi yang terlihat secara luar pada tubuh, seseorang yang terlihat gemuk belum tentu memiliki kondisi kebugaran yang buruk. Komposisi tubuh jika dihubungkan dengan kesehatan sangat memudahkan untuk menentukan status kesehatan seseorang, semakin buruk komposisi tubuh seseorang maka semakin

beresiko terkena penyakit. Komposisi tubuh yakni perbandingan antara proporsi tulang, otot dan lemak seseorang (Battineli, 2007:23). Dengan demikian komposisi tubuh berhubungan dengan prosentase lemak yang terdapat dalam tubuh seseorang, semakin baik komposisi tubuh seseorang maka kemungkinan kebugaran jasmaninya pun akan baik.

2.3.4 Indikator Menilai Intensitas Aktivitas Fisik

Denyut nadi merupakan indikator untuk melihat intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan. Pada 2 orang yang berbeda, tinggi frekuensi denyut nadi yang dicapai untuk beban kerja yang sama ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmani masing-masing. Artinya beban kerja objektif yang sama akan memberikan intensitas relatif yang berbeda, bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya dan karena itu memberikan frekuensi denyut nadi yang berbeda, makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin rendah denyut nadi kerjanya, oleh karena itu pada orang yang bugar dengan beban kerja yang sama akan memberikan intensitas kerja yang relatif rendah (ringan) dan karena itu peningkatan denyut nadinya juga lebih rendah (Giriwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:55).

Sedangkan untuk takaran latihan kebugaran sendiri yaitu dengan frekuensi 3 – 5 kali/minggu dengan intensitas 60% - 90% dari dengan waktu 20 60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2004:23). Intensitas latihan kebugaran untuk tingkat pemula adalah ≤ 65 % dari denyut nadi maksimal, sementara secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan, seperti yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.1. Intensitas Latihan Berdasarkan Kenaikan Detak Jantung Untuk Berbagai Program Latihan Kebugaran Sumber: Djoko Pekik Irianto, 2004.18

Pemantauan denyut jantung setelah melakukan tugas latihan merupakan cara praktis yang dapat dilakukan di sekolah untuk mengetahui intensitas latihan. Para siswa diajarkan bukan hanya paham tentang pentingnya kebugaran, namun juga perlu dipahami tentang bagaimana cara mempertahankan atau meningkatkan kebugaran. Pada taraf yang lebih maju, anak – anak juga harus diajarkan tentang bagaimana mengukur denyut nadi sebagai cara mudah untuk memantau intensitas latihannya. Di tingkat SD, para siswa sudah dapat diajarkan bagaimana mengelola kegiatan pembinaan kebugaran secara sederhana (Rusli Lutan, 2003:41). Pembinaan kebugaran jasmani perlu mengindahkan beberapa prinsip dengan memperhatikan tabel berikut:

Tabel 2.1 Prinsip latihan yang ditetapkan pada kebugaran Jasmani berlandaskan pada tujuan

Komponen Prinsip	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Dasar	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Menengah	Kebugaran Untuk Prestasi Olahraga
• Frekwensi	3 kali/minggu	3 – 5 kali/minggu	5 – 6 kali/minggu
• Intensitas	50 – 60% DN. Maks	60 – 70% DN. Maks	65-90% DN.Maks
• Waktu	30 menit total keseluruhan	40-60 menit total keseluruhan	60-120 menit total keseluruhan
• Tipe overload	Jalan, <i>jogging</i> , tari, permainan, dan aktivitas yang memerlukan peralatan sederhana	<i>Jogging</i> , lari, permainan, kompetisi antar kelas dan antar sekolah	Program latihan, lari, <i>aerobic</i> , kompetisi olahraga

Kemudian untuk memantau intensitas aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara menghitung Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Denyut Nadi Zona Latihan. Untuk mengetahui denyut nadi maksimal kita dapat dihitung dengan cara menguranginya dengan usianya sendiri, dapat dihitung berdasarkan rumus : $DNM = 220 - \text{umur}$ dan untuk menghitung menghitung target denyut nadi zona latihan, maka tetapkan presentase denyut nadi maksimal tertinggi dan terendah (2003:44). 26

Sebagai contoh, seorang siswa yang berusia 12 tahun dengan sasaran latihan adalah kebugaran tingkat dasar (50-60% DNM), maka target denyut nadi yang masuk zona latihan adalah: $220 - 12 = 208 = DNM$, setelah menghitung DNM selajutnya hitunglah target denyut nadi yang masuk zona latihan dengan mengubah presentase menjadi angka desimal dan mengalikannya dengan DNM : $0,50 \times 208 = 104$; $0,60 \times 208 = 124,8$, selanjutnya bulatkan angka tersebut sehingga diperoleh target denyut nadi zona latihan untuk kebugaran tingkat dasar yaitu 104 – 125 denyut nadi per menit.

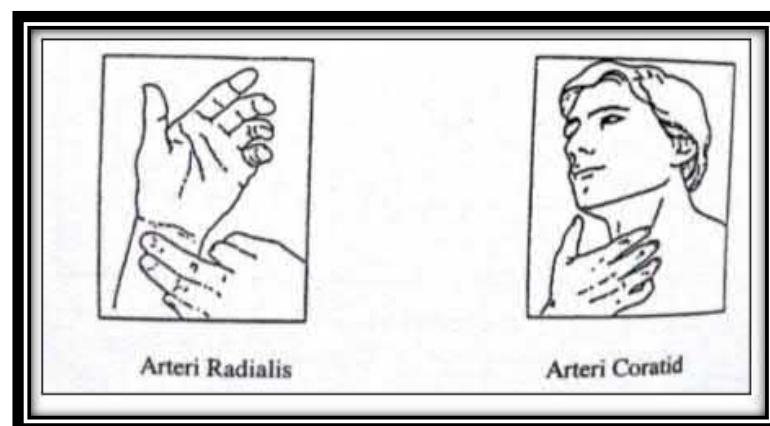
Tabel 2.2 Kalkulasi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN)

Usia	DNM	TZND (60-70%) DNM dibulatkan
9 tahun	211	127 – 148
10 tahun	210	126 – 158
11 tahun	209	125 – 157
12 tahun	208	125 – 156
13 tahun	207	124 – 155
14 tahun	206	124 – 155
15 tahun	205	123 – 154
16 tahun	204	122 – 153
17 tahun	203	122 – 152
18 tahun	202	121 – 152

Sumber : Rusli lutan 2003:45

Zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Bila zona itu tidak tercapai, maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran (Rusli Lutan, 2003:45). Bila melampaui zona latihan, maka situasi itu mengandung resiko yang membahayakan kesehatan, karena melebihi kapasitas jantung seseorang, maka dari itu sebagai guru pendidikan jasmani harus mengetahui penyelenggaraan latihan kebugaran untuk pemula harus dilaksanakan secara berhati – hati. Hal ini terutama mengenai intensitas latihan yang sebaiknya dibatasi, seperti juga halnya penyediaan waktu. Peningkatan intensitas harus terkendali, dan dimulai dari peningkatan yang lamban, jangan sampai anak melakukan tugas latihan itu secara berlebihan (Rusli Lutan, 2003:41).

Pengamatan dapat dilakukan secara manual, yakni dengan meraba pembuluh darah nadi di pergelangan tangan (radialis) atau disekitar daerah leher dibawah telinga dan rahang (carotid) dan dihitung selama 15 detik hasilnya dikalikan 4, hasil perkalian tersebut menunjukkan detak jantung/menit, berikut gambar cara mendeteksi denyut nadi secara manual.



Gambar 2.2 Pengukuran detak jantung/denyut nadi secara manual
Sumber : Djoko Pekik Irianto. 2004. 19

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dapat dilihat atau diamati melalui cara yang sederhana yaitu dengan mengecek atau mengukur denyut nadi disekitar pergelangan tangan atau di daerah leher, besarnya kalkulasi denyut nadi bergantung dengan tujuan aktivitas fisik kita.

2.4 Pembelajaran Akuatik

Belajar adalah aktivitas yang menunjukkan terjadinya perubahan kemampuan baru yang relatif tetap karena adanya usaha. Proses belajar terjadi karena interaksi individu dengan individu, individu dengan kelompok dan individu dengan lingkungannya. Dalam bidang pendidikan guru berperan meningkatkan proses pembelajar sehingga tercapai tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses pencapaian tujuan peran seorang guru adalah peran yang sangat vital dalam penyampaian materi yang diajarkan yang didasarkan berdasarkan nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan pada proses pembelajaran perlu memperhatikan masukan instrumen yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode dan penilaian. Di samping itu diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis, dan berlaku untuk semua pembelajaran.

Menurut Ermawan Susanto (2010) Pendidikan jasmani seperti Atletik, Senam, Akuatik, Permainan maupun Beladiri. Praktek mengajar akuatik mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, seorang guru harus menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan. Dalam mencapai

tujuan akhir dari pembelajaran akuatik, tidak boleh dilupakan bahwa proses pembelajarannya tetap dalam ruang lingkup pendidikan jasmani. Jadi bukan berarti penyampaian materi-materi pembelajaran terfokus kepada gerakan-gerakan yang teknis saja namun dalam penyampaian atau penyajiannya harus diberikan variasi-variasi yang bersifat pendidikan jasmani, yaitu : antara lain:

1. Bahan materi pembelajaran disajikan dengan bermacam-macam variasi yang bersifat gembira dan menyenangkan.
2. Selama proses pembelajaran seluruh murid bergerak aktif
3. Seluruh murid harus mendapatkan giliran yang sama
4. Penyampaian materi pembelajaran harus dari yang mudah ke yang sukar.
5. Disampaikan dengan media pembelajaran yang tepat seperti, media audio visual.

Proses pembelajaran akuatik sangat berpengaruh dan berkaitan dengan prinsip-prinsip psikologis peserta didik karena dalam aktivitas akuatik berbeda dengan aktivitas jasmani pada umumnya. Prinsip-prinsip psikologis merupakan hal-hal yang sangat erat berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan, dimana dari berbagai unsur untuk dikembangkan agar dalam proses pembelajaran akuatik peserta didik dapat mengikuti dan dapat menguasai materi yang dijelaskan. Pencapaian penguasaan materi lebih efektif dan efisien adalah 1) memupuk rasa senang terhadap aktivitas akuatik, 2) memupuk keberanian, 3) meningkatkan rasa percaya diri, dan 4) meningkatkan ketekunan belajar Menurut (Ermawan Susanto: 2014) Program pembelajaran akuatik anak usia sekolah dasar bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas akuatik, berani mengenal risiko dalam aktivitas air, dan mengajarkan keterampilan dasar berenang. Selain itu menurut Takken *et al.*,

(2003) bahwa aktivitas akuatik akan meningkatkan kebugaran jasmani dan menghasilkan kualitas hidup berupa kesehatan yang lebih baik.

2.4.1 Aktivitas Permainan Air

Pendidikan jasmani sesuai standar kompetensi pembelajaran akan tercapai apabila guru pendidikan jasmani mampu membuat pembelajaran pendidikan jasmani menjadi aktif dan menyenangkan. Penggunaan variasi pendekatan pembelajaran yang tepat dan modifikasi alat pembelajaran pendidikan jasmani dapat menunjang terlaksananya standar kompetensi yang telah ditentukan. Adapun salah satu model pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter anak SD yaitu pendekatan bermain. Untuk memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki ketrampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat "*fairplay*" dan "*sportmanship*" atau bermain dengan jujur, sopan, dan berjiwa olahragawan sejatim (Nana Sujana DR, 2007)

Materi akuatik terutama untuk anak sekolah dasar, penggunaan permainan dalam pembelajaran adalah hal yang perlu diperhatikan oleh seorang pengajar agar dalam proses pembelajaran siswa dapat merasakan rasa senang dan tidak mengalami trauma atau merasa takut sehingga dapat menerima dan melanjutkan proses pembelajaran ke tahapan selanjutnya. Permainan air dilakukan dikolam yang dangkal untuk menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Aktivitas permainan ini dilakukan di kolam renang dengan kedalaman antara 1- 1,25 meter. (Ermawan Susanto 2016 : 78).

2.4.2 Modifikasi Aktivitas Permainan Air

Modifikasi berasal dari kata mengubah, yakni dapat diartikan suatu usaha untuk mengubah bentuk yang lama ke bentuk yang baru. Modifikasi merupakan

salah satu upaya yang sering dilakukan oleh guru dalam pembelajaran agar dalam proses penyampaian ilmu dapat tersampaikan secara jelas dan dapat dipahami oleh siswa. Modifikasi menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000: 1) menyatakan bahwa modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP "*Developmentally Appropriate Practice*". DAP artinya adalah bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Modifikasi harus mengacu beberapa pertimbangan berdasarkan analisis modifikasi yang akan dilakukan diantaranya adalah tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman 2000:2). Adapun penjelasan dari keempat karakteristik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Modifikasi tujuan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni: tujuan perluasan, tujuan penghalusan, dan tujuan penerapan.

2. Modifikasi materi pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan keterampilan yang dipelajarinya. Modifikasi ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi diantaranya: komponen keterampilan (Skill), klasifikasi materi (Skill), kondisi penampilan (Skill), Jumlah skill, perluasan jumlah perbedaan respon.

3. Modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat diartikan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan dalam beberapa hal diantaranya: peralatan, penataan ruang gerak dalam latihan, jumlah siswa yang terlibat, organisasi atau formasi berlatih.

4. Modifikasi evaluasi pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang terfokus pada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi.

Penggunaan media modifikasi permainan merupakan hal yang wajar dijumpai dalam pembelajaran Penjas, tetapi pembelajaran menggunakan modifikasi permainan kebanyakan dilakukan di darat, sedangkan penggunaan modifikasi permainan sangat jarang digunakan untuk aktivitas di dalam air (akuatik). Aktivitas air, selain menjadi sarana untuk melakukan aktivitas fisik juga bisa digunakan sebagai sarana rekreasi bagi peserta didik karena sifat dari air adalah menyenangkan. Berbagai aktivitas permainan di darat dapat diimplementasikan juga di dalam air sebagai upaya memodifikasi permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Aktivitas bermain bertujuan untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam proses pembelajaran dapat memicu timbulnya keinginan untuk mempelajari sesuatu. Menurut Abduljabar (2010:7) mendefinisikan bermain adalah "aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan dan keriangannya, atau kebahagiaan". Dengan kata lain aktivitas bermain sebuah pendekatan pembelajaran melalui modifikasi permainan akuatik agar tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik. Hal ini didukung karena bermain secara tidak langsung adalah bagian dunia siswa dalam kesehariannya. Pendekatan

bermain hanya sebagai cara dilakukan pada saat pembelajaran agar tujuan belajar itu sendiri terlaksana dengan baik, tanpa disadari anak itu sedang belajar dalam pendekatan bermain dan berbagai aspek yang dibutuhkan dalam pendidikan jasmani dapat tercapai salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani itu sendiri. Jenis Permainan Modifikasi Aktivitas Permainan Air, antara lain :

2.4.2.1 Permainan Kasti *In the Water*

Permainan kasti merupakan salah satu permainan yang tradisonal yang ada di Indonesia, hampir tiap daerah memiliki jenis permainan ini tetapi hanya berbeda penyebutannya.

Menurut Boy Indrayana (2017) dalam jurnal *Physical Education, Health and Recreation*. Permainan tradisonal merupakan jenis permainan yang dimainkan oleh anak-anak Indonesia dengan berbagai bentuk permainan sesuai dengan daerah asal masing-masing baik menggunakan alat maupun tanpa alat. Dengan menggunakan modal permainan yang sederhana tanpa menggunakan mesin hanya menggunakan tubuh yang sehat. Maksudnya adalah asalkan anak tersebut sehat, maka anak bisa ikut bermain. Permainan tradisonal ini biasa disebut dengan kata dolanan.

Permainan kasti merupakan permainan dua kelompok yang membutuhkan kerjasama, sportifitas, selain itu unsur kecepatan, teknik dan strategi, keakuratan lemparan juga menjadi faktor penentu dalam melaksanakan permainan ini. Permainan kasti pada umumnya dilakukan dilapangan yang didalamnya terdapat tiga tiang dan dua kotak yang sudah diberi garis menurut Hasti P. Utami (2008:5)

Modifikasi permainan “kasti *in the water*” (Bhayu Billiandri : 2018) dibuat, guna membantu guru pendidikan jasmani lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran akuatik khususnya anak Sekolah Dasar dan juga untuk meningkatkan kebugaran siswa-siswi melalui aktivitas permainan air ini. Perbedaan antara permainan kasti biasa dengan kasti *in the water* adalah perbedaan pada pelaksanaan tempat dalam bermain. Kasti biasanya dilakukan di daratan sedangkan kasti *in the water* dilakukan didalam air.

1. Peraturan permainan

Peraturan modifikasi permainan Kasti *In the Water* hampir sama dengan kasti pada umumnya yang membedakan hanya lokasi atau arena permainannya saja yang diubah. Dalam permainan ini peraturannya antara lain, terdapat 12 Jumlah pemain, dengan salah satu pemain bertindak sebagai kapten. Waktu permainan dilakukan dalam 2 babak. Tiap-tiap babak terdiri dari 2 x 8 menit 2 x 10 menit dan 2 x 12 menit, peninggakan waktu untuk meningkatkan kemampuan dan daya tahan peserta didik. Diantara tiap babak diberikan istirahat 2 menit.

2. Tugas dalam permainan

Regu Pemukul setiap pemain berhak memukul satu kali, kecuali pemain terakhir berhak memukul sampai 3 kali. Sesudah memukul, alat pemukul harus diletakkan di samping kolam pada area ruang pemukul. Apabila alat pemukul dilempar tidak sesuai tempatnya maka pemain tersebut tidak mendapatkan nilai, kecuali jika pemain tersebut segera meletakkannya di dalam area pemukul. Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukul, tidak jatuh di ruang bebas, dan tidak mengenai tangan pemukul.

Regu penjaga bertugas mematikan lawan dengan cara menempelkan bola ke pemukul atau menangkap langsung melambungkan bola keteman

penjaga yang lebih dekat dengan pemukul kemudian menempelkan bola kepada pemukul. bola yang dipukul melambung dan keluar dari arena atau kolam maka oleh regu penjaga dapat mengabil alih menjadi regu penyerang. Pada saat menunggu pemukul melakukan pukulan regu penjaga tidak boleh pasif ditempat diwajibkan untuk tetap bergerak dengan cara melompat-lompat ditempat atau berpindah pada saat didalam air, hal tersebut dimaksudkan agar pemain tidak mengalami kedinginan dan juga masuk kedalam upaya untuk meningkatkan daya lompat siswa.

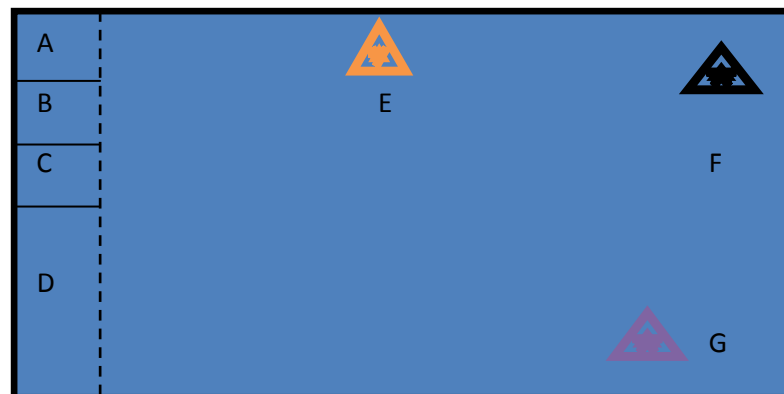
Pelambung bertugas melambungkan bola sesuai permintaan pemukul, Jika bola yang dilambungkan oleh pelambung tidak sesuai dengan permintaan pemukul, maka pemukul boleh untuk tidak memukulnya. Jika terjadi sampai 3 kali berturut-turut maka pemukul dapat berlari bebas ke tiang pemberhentian pertama.

Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi apabila Salah seorang regu pemukul terkena lemparan bola, Bola pukulan regu pemukul ditangkap langsung oleh regu penjaga sebanyak 3 kali berturut-turut.

3. Cara Mendapatkan Nilai.

Pemain yang berhasil memukul bola, kemudian berlari ke pemberhentian I, II, III, dan ruang bebas secara bertahap, setelah pemain melewati pos-pos tersebut maka pemain dalam tim tersebut mendapatkan nilai 1 point. Pemain berhasil berlari melewati tiang-tiang pemberhentian dan kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri, mendapat nilai 2. Regu yang mendapatkan nilai paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

4. Lapangan Kasti *In the water*



Gambar 2.3 lapangan Permainan Kasti *In the Water*

Keterangan : A = ruang penjaga

B = ruang pemukul

C = ruang pelambung

D = ruang bebas

E = pos satu

F = pos dua

G = pos tiga

5. Alat yang di butuhkan dalam permainan Kasti *In the Water* sama seperti permainan kasti pada umumnya, seperti menggunakan tongkat pemukul yang terbuat dari kayu, bola kecil (tennis), tiang yang dijadikan tempat singgah atau bisa menggunakan sesuatu yang ada disekitar tempat permainan. Alat merupakan suatu benda yang berfungsi untuk membantu mempermudah dalam pelaksanaan penelitian. Alat-alat yang digunakan dalam penelitian aktivitas permainan air sebagai berikut :

1) Stop watch

Stop watch merupakan alat yang digunakan untuk sebuah aktivitas atau kegiatan yang berkaitan dengan penghitungan waktu. Stop

watch tersendiri merupakan alat yang sangat penting dalam penggunaan untuk melihat waktu tertentu.



Gambar 2.4. Stopwatch

2) Kun

Kun merupakan alat yang digunakan sebagai pembatas dalam permainan kasti in the water.



Gambar 2.5 cone

3) Bola kecil

Bola kecil atau biasanya menggunakan bola tenis dipergunakan dalam permainan kasti in the water.



Gambar 2.6 Bola kecil (tennis/tonnis)

6. Manfaat permainan

Manfaat permainan kasti *in the water* yaitu dapat menumbuhkan sikap sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri pada siswa. hal tersebut diperoleh karena dalam permainan kasti in the water merupakan sebuah aktivitas permainan yang dibutuhkannya kerjasama tim, dari kegiatan kerjasama tersebut akan membentuk berbagai sikap-sikap yang baik. Manfaat permainan ini juga maupun melatih atau membentuk kekuatan otot kaki, otot tangan dan otot pada anggota tubuh lainnya seperti jantung dan paru-paru. Dalam aktivitas permainan ini terdapat komponen yang akan dicapai guna mendapatkan sebuah kebugaran jasmani yang baik pada peserta didik, dalam permainan ini seperti meningkatkan kekuatan, keincahan, daya tahan, koordinasi tubuh, keseimbangan dan berbagai komponen lainnya.

2.4.2.2 Permainan Mini Polo Air

Permainan polo air merupakan suatu permainan yang dilakukan secara beregu, dalam permainannya terdapat dua regu yang bertanding untuk memperebutkan kemenangan. Permainan ini juga termasuk gabungan dari beberapa olahraga yakni dari sepak bola, renang dan bola basket. Dalam permainan polo air terdapat 6 pemain dan satu orang bertugas menjadi kiper.

Keseluruhan dalam permainan polo air terdapat 11 pemain dan 2 kiper, total peminat sebanyak 13 orang.

Guna pencapaian keberhasilan bagi peserta didik khususnya dalam jenjang sekolah dasar, modifikasi sebuah permainan merupakan hal yang perlu dilakukan guna memperoleh tujuan pendidikan terkhusus dalam dunia pendidikan jasmani, perlunya memodifikasi permainan air yakni salah satunya permainan kasti in the water adalah untuk mendapatkan sebuah aktivitas yang baru dalam materi akuatik atau aktivitas air. Modifikasi permainan "mini polo air" dibuat, guna membantu guru pendidikan jasmani lebih kreatif dalam memberikan pembelajaran akuatik khususnya anak Sekolah Dasar dan juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh siswa-siswi melalui aktivitas permainan air.

Modifikasi permainan mini polo air hampir sama dengan polo air pada umumnya, hanya lokasi atau arena permainannya saja yang diubah. seperti :

1. Kolam renang mini polo air

luas lapangan atau kolam renang tidak harus sesuai dengan ketentuan polo air pada umumnya tetapi dimodifikasi menggunakan kolam renang yang lebih kecil, mengikuti kolam renang yang ada pada daerah masing-masing. Kedalaman kolam 1- 1,25 meter bertujuan agar siswa tidak tenggelam pada saat melakukan permainan dan dapat merasakan rasa senang dan rasa nyaman terhadap air terlebih dahulu untuk menghindari perasaan takut terhadap air.

2. Jumlah pemain

jumlah pemain yang seharusnya 6 pemain tetapi di modifikasi menjadi 8-10 pemain dalam satu tim. Pada olahraga polo air yang sesungguhnya menggunakan kiper sebagai penjaga gawang, tetapi dalam permainan mini polo

air tidak menggunakan kiper melainkan menggunakan kun sebagai sasaran lempar. Hal bertujuan agar semua siswa mampu bergerak secara maksimal dan tidak ada yang berdiri pasif dan penggunaan sasaran kun kerucut untuk melatih daya fokus untuk mengincar sasaran.

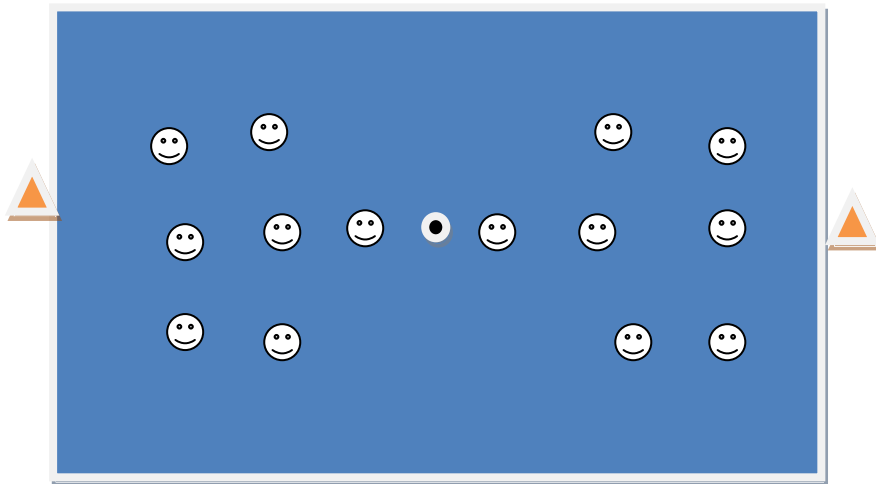
3. Cara bermain mini polo air

Sebelum melakukan permainan mini polo air terlebih dahulu membagi tim menjadi dua kelompok. Penentuan pemerolehan bola dilakukan menggunakan *jump ball*, yang dilakukan di tengah kolam. Apabila terjadi gol, tim yang memasukkan bola memulai pertandingan dari daerah pertahanan sendiri dan semua pemain berada di posisi daerah bertahan. Permainan dilakukan dengan melempar bola dengan membutuhkan kekompakan dan kerja sama tim. Jika bola out atau meninggalkan arena kolam atau air, maka dilakukan lemparan kedalam. Bola out gawang yang dilakukan oleh kesalahan pemain bertahan tidak dilakukannya lemparan penjuru, dan hanya melakukan lemparan gawang atau lebih tepatnya kun sebagai sasaran tembak. Jika terjadi pelanggaran dilakukan lemparan bebas. Pemain pada saat tidak memegang bola diharuskan untuk tetap bergerak dengan cara meloncat-loncat sambil bergerak maju atau mundur. Penggunaan bola dalam permainan ini menggunakan bola berukuran sedang. Waktu pertandingan yang semtinya 8 menit x 2 babak. Waktu istirahat setiap babak selama 2 menit.


4. Manfaat permainan


Manfaat dari permainan ini adalah untuk melatih otot kaki, otot tangan, pergelangan tangan dan seluruh bagian tubuh. Dan juga melatih sikap sportivitas dan kerjasama.


5. Lapangan atau arena mini polo air



Gambar 2.8 Lapangan Permainan Mini Polo Air

Keterangan :  = gawang atau sasaran target.

 = peserta didik

 = bola

Alat yang dibutuhkan dalam permainan mini polo air.

1) Bola berwarna

Olahraga mini polo air merupakan permainan berregu yang dilakukan didalam air yang termasuk kedalam olahraga bola tangan. Penggunaan bola berwarna bertujuan untuk menarik minat siswa agar tertarik dan semangat dengan permainan mini polo air.



Gambar 2.9. Bola voli

2) Target sasaran



Gambar 2.10 Cun

Dalam permainan mini polo air tidak dilakukan gawang seperti pada permainan polo air aslinya. Dipertandingan mini polo air digunakan target sasaran berupa kun untuk memperoleh point.

2.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.

Menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia), siswa adalah pelajar pada akademi. Siswa atau siswi merupakan istilah bagi peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.

Menurut Sulaiman (2016:48) siswa atau peserta didik adalah satu komponen dalam pembelajaran, disamping faktor pendidik, tujuan, metode pengajaran, dan sebagainya. Peserta didik pada dasarnya merupakan komponen terpenting diantara lainnya, karena peserta didik adalah unsur penentu dalam proses belajar mengajar. Tanpa adanya peserta didik, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran.

Menurut Sulaiman (2016 : 53-56) Karakteristik fisik dan maental siswa SD berdasarkan pada tingkat usia menurut Conny(1991) dibagi menjadi tiga kategori:1) siswa SD kelas I dan II, berusia antara 6-7 tahun, 2) anak SD kelas III dan IV, berusia sekitar 8-9 tahun, 3) anak kelas V dan VI, yang usianya antara 9-11 tahun. Pada usia siswa sekolah dasar yang berusia 6-9 tahun secara umum

tidak ditemukan perbedaan fisik yang menonjol antara siswa perempuan dan siswa laki-laki. Sedangkan pada usia 10-11 tahun antara anak lelaki dan perempuan mulai nampak perkembangan fisik maupun mentalnya. Berikut merupakan karakteristik anak kelas V dan VI sebagai berikut :

2.5.1 Karakteristik Anak Kelas V dan VI

1. Karakteristik fisik

Berat badan pada anak laki-laki bertambah dengan mantap walaupun lambat. Kematangan seksual dicapai hanya oleh 5% anak setelah mereka berusia 12 tahun. Anak laki-laki merasa bangga dan menjadi jagoan. Kebanggaan ini akan berakibat buruk jika kemampuan mereka tidak mampu dikontrol, sehingga ingin menjadi jagoan dengan menunjukkan kemampuannya tersebut. Kemungkinan ini dapat dicegah dengan menanamkan jiwa sportifitas dan kesatria, dimana kemampuan itu baru akan digunakan bila menghadapi ketidakadilan. Kadang-kadang temperatur tubuh mereka berubah, sering mengeluh terlalu panas atau dingin. Hal ini perlu diketahui guru Penjas agar pemahaman toleransi akan keluhan di tanggap dengan benar.

2. Karakteristik Sosial dan Emosional

Anak laki-laki yang berumur 9-12 tahun, memiliki perkembangan kearah kejantanan semakin mantap. Mereka sering membuat kelompok-kelompok dan sering bergaul dengan teman-teman sejenis. Bagi guru Penjas kesempatan ini baik dan dapat dimanfaatkan untuk pembentukan tim-tim olahraga. Pemahaman guru pada karakter ini perlu dijadikan pegangan agar dalam proses pengajaran dapat menghilangkan rasa kaku, keras dan menantang sendiri. Anak pada usia ini berusaha keras untuk menjadi yang terbaik dalam setiap permainan dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan atau dikagumi oleh teman-teman

sejenisnya atau kelompoknya. Jika pada umur ini anak mendapatkan bentakaan, celaan, mereka akan meawan untuk menunjukkan sikap kepahlawanan. Guru harus menjadikan aktivitas penjas sebagai sarana yang baik untuk menumpuk rasa percaya diri dan mengontrol diri.

2.5 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir dilakukan oleh peneliti sebelumnya atau penelitian yang hampir sejenis, sehingga dapat di jadikan acuan dalam pengajuan penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Zulki Wijayanto (2012) yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani”. Hasil analisis deskripsi perasil analisis deskripsi persentase hasil pretest tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak Tahun 2010/2011 diperoleh hasil pada siswa putera, sebanyak 13 siswa (72,2%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 5 siswa (27,8%) termasuk dalam kategori kurang. Pada siswa puteri sebanyak 17 siswa (58,6%) termasuk dalam kategori kurang dan sebanyak 12 siswa (41,4%) termasuk dalam kategori sedang. Pada hasil posttest terjadi peningkatan pada siswa putera, sebanyak 9 siswa (50,0%) termasuk dalam kategori baik dan sedang. Pada siswa puteri sebanyak 19 siswa (65,5%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 10 siswa (34,5%) termasuk dalam kategori sedang. Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV

dan VSD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak secara signifikan

2. Penelitian yang dilakukan oleh Vivi Septiana Parista (2106) yang berjudul “Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”. Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi data yang menunjukkan bahwa permainan outbound mystique ball berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 yaitu memberikan pengaruh menjadi rata-rata dengan tingkat Klasifikasi Sedang (44,43 %). Sehingga status kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 adalah Sedang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Gilang Okta Prativi (2013) “Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani” hasil perhitungan analisis data statistik non parametrik uji wilcoxon untuk kebugaran jasmani secara keseluruhan, diperoleh nilai $\text{sig} = 0,001 < 0,05$ dengan kata lain terdapat perbedaan kebugaran jasmani aspek kebugaran jasmani sebelum dan setelah diberikan latihan olahraga yang meliputi aerobik, latihan resisten dan latihan fleksibilitas, dimana kebugaran jasmani setelah diberikan latihan aktivitas olahraga lebih baik dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan olahraga.
4. Penelitian yang dilakukan oleh M. Sukron Alex (2012) “Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik low impact terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Rata-rata nilai kesegaran jasmani ibu-ibu anggota Sanggar Senam

Sehat Bersemi sebelum melakukan latihan sebesar 55,95. Setelah mengikuti senam aerobik low impact selama 1 bulan terjadi peningkatan sebesar 14,53 (25,96)% menjadi 70,48.

2.7 Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang menekankan pada aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani bagi peserta didik agar dalam penyerapan ilmu pengetahuan tubuh selalu dalam kondisi yang prima. Pendidikan jasmani diberikan kepada siswa dari mulai jenjang pendidikan SD (Sekolah Dasar), Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga SMA (Sekolah Menengah Atas) ataupun Kuliah. Hampir setiap lembaga pendidikan disetiap jenjang pasti memiliki pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pembinaan aspek fisik dan psikis. Pendidikan jasmani sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia yang ingin mendapatkan kualitas hidup yang baik. Karena seperti dalam istilah didalam tubuh yang sehat terdapat tubuh yang kuat. Maka dari itu penjaan kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dalam menciptakan kehidupan yang sehat baik jasmani maupun rohaninya.

Dizaman sekarang ini terjadi pergesaran pola hidup yakni dari banyak bekerja menjadi sedikit bekerja dikarenakan perkemangan IPTEK yang semakin sehingga memudahkan segala hal untuk dilakukan. Perihal tersebut berpengaruh juga terhadap anak-anak, khususnya anak sekolah dasar, kebanyakan anak-anak pada saat ini lebih cenderung jarang melaksanakan sebuah permainan tradisional dengan melibatkan aktivitas gerak atau aktivitas fisik dan berganti menjadi sebuah permainan yang berbasis *game online* pada *gatget/smartphone*

sehingga mempengaruhi aktivitas gerak pada anak yang akan memiliki dampak buruk terhadap kesehatan tubuh dan juga kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang perlu dijaga oleh tubuh setiap individu, karena kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting pada diri setiap individu, dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk aktivitas secara mendadak didepan, sehingga kita perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani perlu dipunyai oleh setiap siswa guna mendapatkan ketangkasan dan prestasi belajar yang maksimal

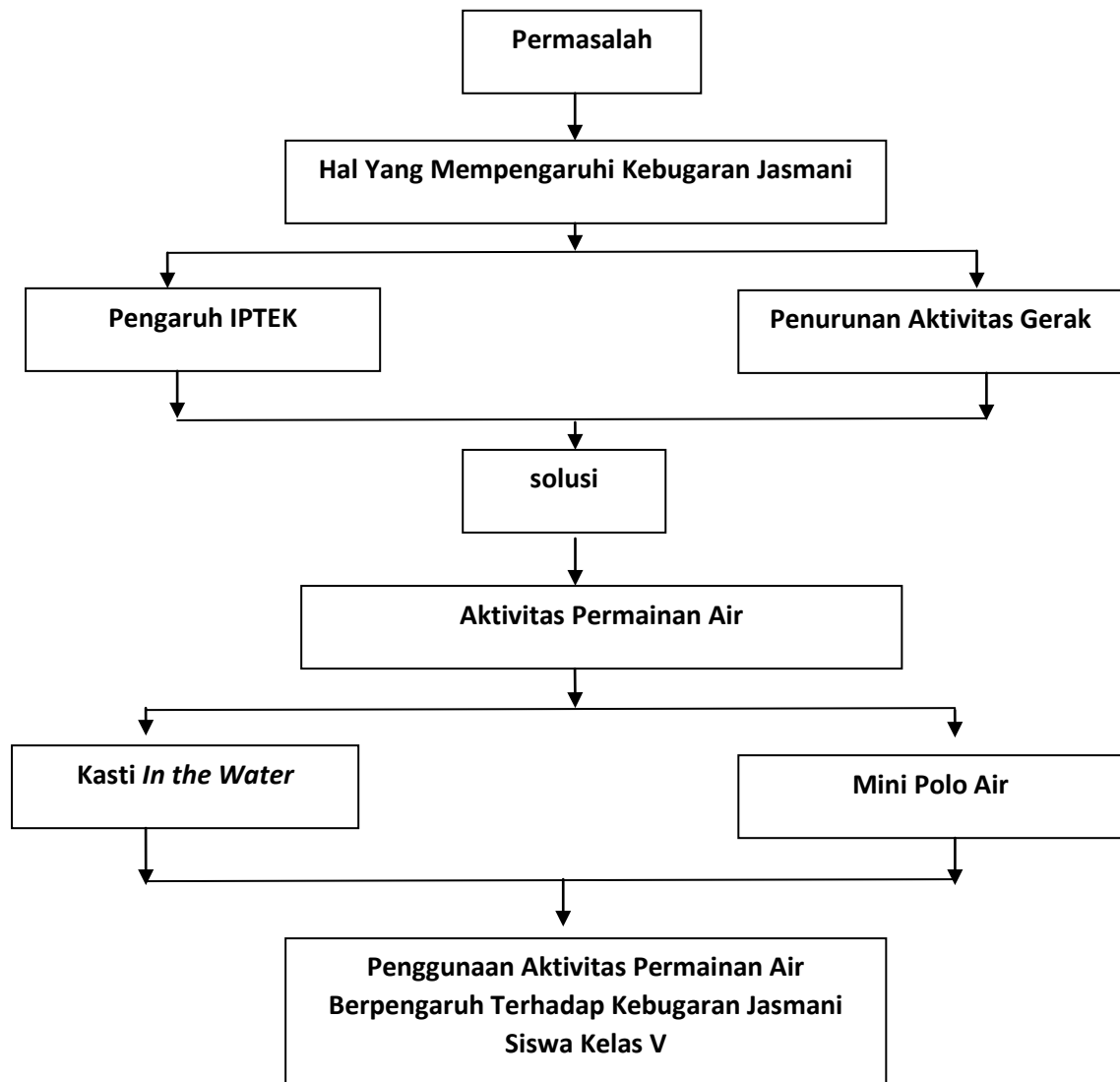
Salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani yakni melalui pendidikan jasmani yang didalamnya memuat materi-materi yang berkaitan dengan pengaturan pola hidup sehat, aktivitas fisik, aktivitas air, aktivitas *outbound* atau aktivitas luar kelas dan bermain dilingkungan rumah, dimana seorang siswa dapat meningkatkan kebugaran diri pada tubuh siswa, dari berbagai materi dalam peningkatakan kebugaran dapat juga dilakukan dengan menggunakan aktivitas permainan air. Dalam peningkatan kebugaran terdapat berbagai komponen-komponen yang berkaitan seperti, 1) kekuatan, 2)kelincahan, 3) daya tahan, 4) kelentukan, 5) kecepatan, 6) koordinasi tubuh, 7) keseimbangan, 8) daya ledak (*power*), 9) waktu reaksi, 10) komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani pada individu manusia memiliki beragam variasi, karena dalam kebugaran erdapat faktor yang berpengaruh berupa, asupan makanan, waktu istirahat yang cukup, asap rokok, genetik atau keturunan, dan yang tak kalah penting adalah umur. Didalam lingkungan sekolah terdapat tiga nilai dalam kebugaran jasmani,yakni : nilai nilai keterampilan, sosial dan nilai

kognitif. Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa dilakukan pengukuran menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri dari lima bagian tes yaitu, lari cepat 40 meter, baring duduk 30 detik, angkat tubuh atau gantung siku 30 detik, locat tegak dan lari 600 meter.

Tujuan yang diharapkan dari aktivitas permainan aktivitas air yaitu memberikaan sebuah aktivitas fisik berupa permainan yang dapat menciptakan rasa suka dan senang bermain di air dan tidak merasakan rasa takut apabila melaksanaakn sebuah aktivitas yang berada di dalam air. Dari aktivitas permainan air tersebut juga berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang saat ini cenderung menurun dalam segi kebugaran jasmaninya

Dalam setiap aktivitas fisik memerlukan kebugaran jasmani. Untuk memberikan dan mewujudkan pengaruh terhadap kebugaran siswa dalam materi aktivitas air, maka dipandang perlu untuk memodifikasi permainan kasti dan polo air dengan mengubah aturan serta sarana dan prasarana. Kedua permainan tersebut diubah guna memberikan variasi pada pembelajaran penjas khususnya materi akuatik. Penggunaan permainan tersebut berupaya guna membentuk kebugaran jasmani karena hal tersebut sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam aktivitas belajar dilingkungan sekolah maupun melaksanaakna aktivitas dilingkungan rumah, oleh karena itu melalui modifikasi permainan permainan kasti dan polo air menjadi permainan kasti *in the water* dan mini polo air.



Sumber: penelitian 2019

2.8 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari sebuah penelitian. Hipotesis dapat disusun berdasarkan kerangka berpikir. Menurut Arikunto (2013: 64), Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori yang sudah dipaparkan oleh peneliti, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Ada pengaruh yang signifikan tentang pengaruh

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan dianalisis mengenai tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019, peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh aktivitas permainan air terhadap kebugaran jasmani pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019, termasuk kedalam kategori rendah atau kurang optimal.
2. Dari pelaksanaan hasil *posttest*, siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019 dalam rata-rata Klasifikasi kurang (38,7%).

5.2 Saran

Ada saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain :

1. Diharapkan pada pihak sekolah untuk berpartisipasi dalam mendukung pemeliharaan kebugaran jasmani pada peserta didik, agar peserta didik memiliki tubuh yang sehat baik secara jasmani maupun rohani dan meraih prestasi belajar yang maksimal baik dalam hal akademik maupun non akademik.
2. Diharapkan, pelaksanaan program latihan menggunakan aktivitas permainan air berupa permainan kasti *in the water* dan permainan mini polo air dapat menjadi salah satu materi akuatik untuk meningkatkan kebugaran jasmani

pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Ciberung Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2019.

3. Diharapkan untuk peserta didik dapat mengetahui terkait pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan mengaplikasikan berbagai aktivitas permainan yang berbasis gerak agar terhindar dari berbagai gangguan yang mengancam pada kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Ali Ma'mun, dkk. 2015. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi*. ACTIVE 4 (10) (2015) Universitas Negeri Semarang.
- Bhayu Billiandri, dkk. 2018. *Pengembangan Konservatif Games In Aquatic Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar*. Jp.jok Volume 2, Nomor 1.
- Boy Indrayana. 2017. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pengembangan Gerak Dasar SD Negeri 196/IV Kota Baru Kota Jambi*. 2(1) 28-29
- BSNP. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Bustanol Arifin. 2013. *Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD, Jilid 1, Nomor 1(1-8)
- Bangu , Sabaruddin Yunis. 2016. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia*. Jurnal Publikasi Pendidikan Volume VI No 3 : 156-158.
- Deni Setiawan. 2013. *Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Ayahab di Kabupaten Sidoarjo*. Google Scholar.
- Dekdikbud, 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kebugaran Jasmani* : Pusegjas Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Olahragawa*. Yogyakarta : Andi Offset
- Duwi Priyanto. 2014. *SPSS 22 Pengolahan Data Terprakris*. Yogyakarta : Andi Offset

- Dwiyogo. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Edo Prasetio. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2)
- Eko Zulki Wijayanto. 2012. *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 1 (1) (2012) Universitas Negeri Semarang.
- Fenanlampir, Albertus, dkk. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Ibrahim Rusli, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmai di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa dan Zafar, Sidik, Dikdik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Giri Wirato. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Lutan, Rusli. 2003. *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI JawaTimur.
- Manumpil, Beauty, dkk. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado*. Manado: ejurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi.
- M. Sukron Alex, dkk. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani*. Journal of Sport Sciences and Fitness 1 (1) (2012) Universitas Negeri Semarang.
- M. Sajoto. 1988. *Penngkaan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Meltzer, David E .2002. *The Relationship Between Mathematics Preparation And conceptual learning gain in physics:A possible inhidden Variablei in Diagnostic pretest scores*. Ames:Department of physics and Astronomy,Low State University.
- Mulyani, Sri. 2013. *45 Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Langensari Publishing.

- Nana Sujana. 2007. *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Aigesindo
- Ortega, F. B., J. R. Rutz, M. J. Castillo and M. Sjortorm. 2007. *Physical Fitness in Childhood and Adolescence: a Powerful Marker of Health*. *J. Of Obesity*. Vol (32) : 1 – 11.
- Parista, Vivi Septiana, dkk. *Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Universitas Negeri Semarang
- Putra, Flady Makhmu, dkk. 2016. *Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Malang
- Prativi, Gilang Okta, dkk. 2013. *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. *JSSF* 2(3)
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung :Alfabeta
- Sastropanoelar, sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : CV Alfabeta.
- Sulaiman. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan dengan Pendidikan Sistem*.
- Sulistiyono, Nawan Rimasoni. 2018. *Kondisi Fisik Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, Ermawan. 2012. *Model Pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah*. *JPES* 1 (1)
- Susanto, Ermawan. 2010. *Media Audiovisual Akuatik Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. Jilid 13, Nomer 1.
- Sukirman, Jumhana & Nana. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: UPI PRESS.
- Sunarto. 2012. Metodologi Penelitian. Semarang : UNNES PRESS.
- Tekken, t., J. V. D. Net, W. Kuis and P. J. Helder. 2003. Aquatic fitness Training for Children with Juvenile Idiopathic Arthritis. J. Rheumatology. Vol (42) 11: 1408 – 1414.

Utami, Hesty P. 2008. *Permainan Kasti dan Sejenisnya*. Semarang: Ganeca Exact.

Yoyo Bahagia, Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.