

PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 01 BENTENG

Hamzah

Email :hamzahqisy@gmail.com

(Universitas Islam Indragiri)

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 01 Benteng dalam melakukan permainan kecil, hal ini terlihat siswa dalam melakukan permainan kecil dilapangan kurang bersemangat, terkadang suka bermalasan dalam melakukan gerakan dan bahkan suka memaksakan diri dalam peraktek dilapangan yang akhirnya hasil yang dicapai kurang maksimal.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dimana penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling pengaruh dan hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai. Adapun sampel berjumlah 36 siswa, sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*. Teknik pengumpulan data adalah melalui test pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang berpedoman pada tes kebugaran jasmani Indonesia dengan 4 jenis tes yaitu tes lari cepat 60 m, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 m. Data yang diperoleh diolah dengan teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menyatakan bahwa capaian tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 01 Benteng Kabupaten Indragiri Hilir dari 36 siswa tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik tingkat kebugaran jasmaninya hanya 6 siswa katagori sedang (16,66%), kurang 25 siswa (69,44%) dan sangat kurang tingkat kebugaran jasmani ada 5 siswa (13,90%), ini berarti pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kabupaten Indragiri Hilir, dapat diartikan masih belum begitu baik.

Kata Kunci: Pengaruh Permainan Kecil, Tingkat Kebugaran Jasmani.

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi dan salah satu adalah faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri.

Menurut Tamat dan Mirman (2006:15) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha untuk suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didasari untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Seiring berkembangnya teknologi, banyak permainan kecil yang sudah tidak dikenal lagi oleh banyak anak-anak di Indonesia. Padahal permainan kecil ini memiliki banyak manfaat untuk anak-anak. Selain untuk melatih fisik dan kecerdasan, secara psikologis permainan kecil dapat merangsang kesegaran jasmani dan gerakan.

Permainan kecil biasanya dimainkan oleh lebih dari satu orang. Hal ini dapat melatih kemampuan sosial para pemainnya, hal inilah yang membedakan dengan permainan modern. Pada permainan kecil, anak dilatih untuk berempati kepada temannya, kejujuran, keadilan, dan kesabaran adalah hal yang harus selalu dipatuhi dalam setiap permainan kecil. Hal ini sangat berbeda dengan permainan modern yang tidak mementingkan beberapa hal tersebut pada umumnya permainan modern berbentuk permainan individual, sekalipun dimainkan oleh dua anak karena kemampuan interaksi anak dengan temannya tidak terlalu terlihat. Pada dasarnya anak hanya fokus pada permainan yang ada dihadapannya.

Permainan kecil juga bermanfaat untuk melatih kemampuan kesegaran jasmani anak di sekolah terutama anak tingkat sekolah dasar. Permainan kecil biasanya hanya menggunakan barang atau tumbuhan yang ada di sekitar pemain. Hal itu mendorong siswa untuk lebih kreatif menciptakan alat-alat permainan kecil tidak memiliki aturan secara tertulis. Biasanya aturan yang berlaku selain aturan yang sudah umum digunakan, ditambah dengan aturan yang disesuaikan dengan kesepakatan oleh anak itu sendiri. Di sini juga terlihat bahwa para pemain dituntut untuk kreatif menciptakan aturan-aturan yang sesuai dengan keadaan siswa.

Permainan merupakan suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak orang, baik dari kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa, karena permainan ini terdiri dari permainan kecil dan permainan modern. Permainan berasal dari kata “main” yang artinya

melakukan sesuatu kegiatan untuk menyenangkan hati, baik menggunakan alat, maupun tidak. Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak, kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta dan lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain hal ini tergantung pada keinginan dan kesepakatan yang dibuat oleh peserta.

Dalam permainan kecil perlu didukung oleh faktor-faktor beberapa program permainan yang menarik lapangan yang memadai dan peralatan yang lengkap, selain itu perlu diupayakan kemampuan guru dalam mengajarkan dan melatih anak baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Kaitannya dengan upaya tersebut sebagai realisasi adalah dilaksanakan permainan kecil secara khusus di lembaga-lembaga pendidikan yang dimulai dari sekolah dasar.

Oleh karena itu permainan kecil diperlukan faktor kesegaran jasmani yang baik agar anak memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang murid dalam melaksanakan aktifitas khususnya didalam permainan kecil karena dapat melakukan permainan tersebut tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan yang ada dilingkungan sekolah khususnya dalam permainan kecil.

Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan pengaruh didalam permainan kecil, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dan aktivitas kebugaran jasmani bagi anak didik juga harus diperhatikan secara rutin dan terprogram, karena aktivitas kesegaran jasmani bagi anak didik yang masih dalam taraf tumbuh kembang jika dilakukan secara rutin akan bermanfaat bagi tubuh si anak.

Maka dari itu dalam observasi yang dilakukan peneliti, terlihat siswa didalam melakukan permainan kecil sering mudah kelelahan. Hal ini terlihat ketika dia bermain seperti permainan kecil yaitu lari bolak-balik sambil memindahkan bola dan permainan lomba balok berdiri terlihat siswa tidak bersemangat didalam bergerak ataupun berlari dan terkadang siswa terlihat kaku didalam bergerak dan walaupun berlari sering terlihat pengaturan napasnya terlalu panjang, maka dari itu peneliti menduga bahwa faktor kesegaran jasmanilah yang mempengaruhi siswa tersebut didalam melakukan permainan kecil. Karena apabila kondisi fisik atau kebugaran jasmaninya anak tersebut bagus, maka akan mudah dia melakukan berbagai permainan kecil itu meskipun tanpa henti dan mudah mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian yang berjudul: “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMPNegeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir”.

a. Pengertian Permainan Kecil

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lamanya waktu permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi dan kondisi, disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional maupun internasional. (Muchlisin, 2009:13). Menurut Danandjaja (2007:76) permainan kecil adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi secara turun-temurun serta banyak mempunyai variasi.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil merupakan permainan yang belum memiliki peraturan yang baku dan biasanya dimainkan oleh seorang anak-anak.

b. Manfaat Permainan Kecil Bagi Siswa

Permainan kecil adalah suatu jenis permainan yang ada pada satu daerah tertentu yang berdasarkan kepada budaya daerah tersebut. Permainan kecil biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional pada zaman dulu. Permainan kecil kurang begitu dikenal oleh anak-anak dan pada zaman sekarang kebanyakan orang tua zaman dulu yang masih sangat tahu bagaimana memainkan permainan ini khususnya mengenang masa kecil mereka bermain permainan kecil.

Menurut Muchlisin (2009:54) sasaran permainan kecil meliputi beberapa tujuan sebagai berikut:

a) Peningkatan kekuatan otot

Dalam bermain anak akan berlari, melompat, melompat, berjingket, mengangkat, mendorong dan menarik. Semua kegiatan ini tanpa disadarinya akan mempengaruhi otot-otot siswa akan lebih kuat.

b) Daya tahan otot

Anak yang bermain terus menerus dalam waktu yang lama, merupakan kesempatan yang sangat baik untuk peningkatan daya tahan otot.

c) Daya tahan kardiovaskuler

Anak yang bermain gobak sodor akan mengalami lari cepat kemudian berhenti dan berlari cepat lagi, dan terus menerus dilakukan berulang-ulang tanpa sengaja, anak berlatih secara interval. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi anak dalam peningkatan daya tahan.

d) Kelentukan

Dalam permainan terdapat beberapa permainan yang memaksa anak untuk meliuk-liukkan badan, memilin badan, membungkuk dan mengayunkan kaki. Semua ini akan meningkatkan anak dalam kelentukan tubuh yang sangat berguna dalam peningkatan gerak yang baik.

e) Keterampilan gerak

Dengan meningkatkan unsur gerak, akan meningkatkan keterampilan gerak yang mengarah pada meningkatnya prestasi satu cabang olahraga.

Rasa bebas merupakan akibat psikis yang penting dalam bermain (Suaharno, 1993:81). Selanjutnya mengatakuan bahwa permainan itu pembebasan yang artinya pembebasan dari pamrih atau pembebasan dari tujuan bermain, hanya untuk memperoleh rasa senang dari tujuan bermain.

Sudah jelas bahwa semua permainan membutuhkan teman untuk bermain. Anak membutuhkan orang lain dan dapat menilai orang lain serta dirinya, akhirnya siswa membutuhkan orang lain. Selain itu dalam bermain anak dapat bergaul dan menyatakan identitasnya atau kemampuannya dapat dikenal, dinilai dan dihargai oleh temannya sendiri.

Permainan bukan suatu kebaktian akan tetapi dalam bermain anak akan memperoleh suasana untuk mengagungkan Tuhan Yang Maha Esa. Dalam permainan kecil biasa dilakukan dengann alat dan tanpa alat, kegiatan bermain menjadikan proses bersosialisasi tersebut terbangun dengan cara yang wajar dan menyenangkan. Tidak jarang timbul beberapa masalah ketika anak-anak bermain, mereka belajar untuk menghadapi dan memecahkan persoalan yang timbul dalam permainan secara bersama-sama.

Menurut Yuliani (2009:147-148) ada enam tahapan perkembangan pada anak, yaitu:

1. Unoccupied atau tidak menetap. Anak hanya melihat anak lain bermain, tetapi tidak ikut bermain. Anak pada tahap ini hanya mengamati sekeliling dan berjalan-jalan akan tetapi tidak terjadi interaksi dengan anak yang bermain.
2. Onlooker atau penonton. Pada tahap ini anak belum mau terlibat untuk bermain akan tetapi anak sudah mulai bertanya dan lebih mendekat pada anak yang sedang bermain dan anak sudah mulai muncul ketertarikan untuk bermain. Setelah mengamati anak biasanya dapat mengubah cara bermainnya.
3. Solitary independent play atau bermain sendiri. Tahap ini anak sudah mulai bermain, akan tetapi anak bermain sendiri dengan mainannya, terkadang anak berbicara dengan temannya yang sedang bermain tetapi tidak terlibat dengan permainan anak lain.

4. Parallel activity atau kegiatan paralel. Tahap ini anak sudah bermain dengan anak lain tetapi belum terjadi interaksi dengan anak lainnya dan anak cenderung menggunakan alat yang ada didekat anak yang lain. Pada tahap ini anak juga tidak mempengaruhi anak lain dalam bermain dengan permainannya.

5. Associative Play atau bermain dengan teman. Pada tahap ini terjadi interaksi yang lebih kompleks pada anak. Dalam bermain anak sudah mulai saling mengingatkan satu sama lain. Terjadi tukar menukar mainan atau anak mengikuti anak lain, meskipun anak dalam kelompok melakukan kegiatan yang sama, tidak terdapat aturan yang mengikat dan belum memiliki tujuan khusus atau belum terjadi diskusi untuk mencapai tujuan bersama.

6. Cooperative or organized supplementary play atau kerjasama dalam bermain atau dengan aturan. Pada tahap ini saat anak bermain bersama secara lebih terorganisasi dan masing-masing menjalankan peran yang saling mempengaruhi satu sama lain. Anak bekerjasama dengan anak lain untuk membangun sesuatu, terjadi persaingan membentuk permainan drama dan biasanya dipengaruhi oleh anak yang memiliki pengaruh atau adanya pemimpin dalam bermain.

Permainan kecil sebagai jenis menurut Kurniawan (2006:73-76) permainan kecil terdiri atas dua jenis yaitu permainan yang menggunakan alat dan permainan yang tidak menggunakan alat.

Permainan merupakan media yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral siswa, karena siswa harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama. Berikut adalah contoh-contoh permainan kecil tanpa alat:

1. Permainan kucing dan tikus

Anak-anak dijadikan dua kelompok yang dimana salah satu kelompok membuat lingkaran sambil berpegangan tangan, sedangkan kelompok yang lainnya tertangkap maka harus menjadi kucing dan yang tadi menjadi tikus artinya hal ini dilakukan saling bergantian.

2. Permainan gobak sodor (Galasin)

Permainan gobak sodor sering juga disebut permainan galasin atau permainan hadang, permainan ini termasuk salah satu permainan tradisional.

Permainan gobak sodor atau permainan hadang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain.

3. Permainan berhadapan atau berbelakangan jumlah peserta tidak terbatas tempat, bebas dan terbuka tujuan permainan ini yaitu melatih kecepatan berlari dan beraksi. Cara bermain yaitu: membentuk dan bergandengan tangan satu kali bunyi pluit membentuk pasangan tiga orang bergandengan tangan dan berhadapan. Dua kali bunyi pluit berpasangan tiga orang bergandengan tangan dan berbelakangan. Tiga kali bunyi pluit harus jongkok ditempat masing-masing. Pemenangnya adalah tiga orang berpasangan bergandengan tangan berbelakangan.

4. Permainan Elang dan Ayam

Jumlah peserta : 10-15 orang

Tempat : Bebas dan terbuka

Tujuan permainan : Kemampuan mengejar dan menghindar

Cara Bermain yaitu: anak-anak berbaris saling berpegangan baju satu sama lainnya. Anak yang berdiri paling depan menjadi induk ayam, yang dibelakangnya menjadi anak ayam. Burung elang bebas bergerak menangkap anak ayam yang paling belakang, induk ayam bergerak dengan posisi tangan direntangkan untuk melindungi anaknya. Anak ayam yang telah disentuh oleh burung elang keluar dari barisannya sampai habis anak ayamnya tertangkap.

Adapun permainan yang menggunakan alat seperti yaitu:

1. Permainan Lari Bolak-Balik Sambil Memindahkan Benda

Cara Bermain: Anak dibagi menjadi 4 baris berbanjar, anak yang berada dibarisan paling depan berlari mengambil balok kemudian lari dan ditempatkan didekat garis awal. Setelah balok diletakkan anak nomor 2 berlari mengambil balok lagi dan seterusnya. Pemenangnya kelompok barisan yang paling banyak memindahkan balok tersebut.

2. Bermain Benteng

Benteng adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing grup terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai yang dijadikan “benteng”.

Cara Bermain: Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakkan kata benteng. Kemenangan juga bisa diraih dengan menawan seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Untuk menentukan siapa yang berhak menjadi penawan dan yang tertawan ditentukan dari waktu terakhir saat si penawan atau tertawan menyentuh benteng mereka masing-masing.

3. Permainan Lomba Balok Berdiri

Jumlah pemain : 6-9 orang

Tempat : Bebas dan terbuka

Perlengkapan : Balok-balok

Tujuan Permainan : Mengembangkan kecepatan berlari, dan kerjasama

Cara Bermain: yaitu buat garis A dan B diluar garis tempat menyimpan balok, kemudian anak dibagi menjadi beberapa regu serta membentuk posisi berjajar dibelakang garis A. Guru membunyikan pluit, anak yang lari lewat sebelah kanan barisan menuju garis B mengambil balok. Dan kegaris A untuk mendirikan balok dibelakang garis ditempat yang ditentukan. Anak yang alri menuju tempat semula segera menyentuh anak yang ada di depan garisnya untuk melakukan permainan berikutnya.

4. Berlomba Mengibarkan Sapu Tangan

Jumlah Pemain : Tidak Terbatas

Tempat : Lapangan bebas dan terbuka

Perlengkapan : Sapu tangan

Tujuan Permainan : Melatih kecepatan berlari

Cara Bermain: Anak dibagi menjadi beberapa kelompok dan berbaris sesuai kelompok. Guru memberi aba-aba maka peserta pertama berlari secepatnya mengibarkan saputangan dan menuju ke garis finish serta kembali ke barisan semula sambil mengibarkan saputangan seperti anak pertama, demikian selanjutnya sampai anak paling akhir. Pemenangnya adalah peserta yang terakhir paling cepat ke garis start.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap pertumbuhan tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan hidup sehat seseorang dalam kegiatan fisik. Dengan kesegaran jasmani yang baik, maka seseorang akan dengan mudah memenuhi kebutuhan tubuh yang diperlukan. Menurut Mulyaningsih (2012:3) “Kesegaran Jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Sedangkan menurut Getchel (1998:13) “Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal”. Kemudian Soetarman Dalam Ismaryati (2006:40) mendefinisikan bahwa kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Dari teori yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk menerima beban kerja yang diberikan kepada tubuh tanpa mengalami kelelahan dengan penuh konsentrasi dan tanggung jawab serta percaya diri.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani memiliki fungsi. Menurut Ismaryati (2006:40) “Fungsi kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu: fungsinya bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus”. Untuk lebih jelasnya peneliti jabarkan sebagai berikut:

- a) Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.
- b) Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan yang berlandaskan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berlandaskan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan yang berlandaskan umur, misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan pengukuran komponen kesegaran jasmani.

4. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen dalam kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan. Seperti yang dijelaskan oleh Ismaryati (2006:45) “Komponen-komponen dalam kesegaran jsamani yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi), yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan erobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot dan daya tahan otot. Hal tersebut sependapat dengan Mulyaningsih (2012:31) “Komponen kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu keterampilan dan kesehatan.

Adapun dalam Tes Kesegaran Jasmani tingkat sekolah dasar (TKJI) yaitu Kecepatan, Kekuatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Daya Tahan. Maka dari itu pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan

produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran yang dimaksud adalah tidak hanya mencakup fisik akan tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Adapun faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Yuliana (dala [http://www. Afand.Abatasa. Com](http://www.Afand.Abatasa.Com)), yaitu: 1) Faktor Keturunan, 2) Faktor Makanan dan gizi, 3) Faktor Jenis Kelamin, 4) Faktor Kebiasaan Merokok, 5) Faktor Umur. Untuk lebih jelasnya dapat peneliti jelaskan sebagai berikut:

a) Faktor Keturunan

Keturunan berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru-paru, postur tubuh, obesitas dan serat otot.

b) Faktor Makanan Dan Gizi

Daya tahan yang tinggi mengkonsumsi tinggi karbohidrat 60-70% diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk berolahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

c) Faktor Jenis Kelamin

Jenis kelamin samapai puberitas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah puberitas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar.

d) Faktor Kebiasaan Merokok

Kadar CO yang terisap akan mengurangi kadar VO₂ maksimum yang berpengaruh terhadap daya tahan selain itu menurut penelitian parkins dan sektor nicotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

e) Faktor Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penuaan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,8-1% per-tahun.

Dari kutipan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tiingkat kesegaran jasmani itu ada lima yaitu a) keturunan, b) makanan, c) jenis kelamin, d) Rokok dan e) umur.

6. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Ismaryati (2006:47) Adapun manfaat kesegaran jasmani yaitu: 1) meningkatkan prestasi belajar, 2) meningkatkan prestasi olahraga, 3) dapat mencegah berbagai penyakit. Untuk lebih jelasnya dapat peneliti jelaskan sebagai berikut:

1) Meningkatkan prestasi belajar, kesegaran jasmani baik siswa sangat membantu meningkatkan prestasi belajar. Siswa yang memiliki badan sehat dan kuat akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi belajar dapat diterima dengan cepat dan hasilnya pun diharapkan dengan baik.

2) Meningkatkan prestasi olahraga, siswa yang ingin berprestasi harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

3) Dapat mencegah berbagai penyakit, seperti jantung, pembuluh darah, paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Musfiqon (2012:51) “Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling pengaruh dan hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan”.

Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

Menurut Winarno (2005:93) “Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 01 Benteng yang berjumlah 36 orang

Winarno(2005:95) mengatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili karakteristik populasi’. Sugiyono (2013:118) mengatakan bahwa *total sampling*. Yaitu apabila jumlah sampel kurang daripada 50%. Dengan demikian adapun sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 36 orang siswa. Untuk mendapatkan data peneliti melakukan tes dan pengukuran terhadap 36 orang siswa dengan menggunakan tes TKJI

Adapun teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase Anas (2008:43) Dengan demikian dapat diketahui persentase tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian, untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir peneliti melakukan 5 tes pengukuran antara lain adalah tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan lari 1200 meter dengan sample penelitian 36 orang siswa. Hasil tes pengukuran menunjukkan bahwa untuk hasil tes lari cepat 60 m rata-rata siswa hanya mencapai kisaran waktu lebih 97 detik (47,22%) dengan kategori kurang. Untuk hasil tes gantung angkattubuh 60 detik rata-rata siswa hanya mencapai 9 - 13 x pengulangan (38,90%) dengan kategori sangat sedang. Untuk hasil tes baring duduk 60 detik rata-rata siswa hanya mencapai 21 – 29

dan 10 - 20 x pengulangan (47,22%) dengan kategori sedang dan kurang. Untuk hasil tes loncat rata-rata siswa hanya mencapai 50 - 59 x pengulangan (47,22%) dengan kategori sangat sedang. Untuk hasil lari 1200 meter rata-rata siswa hanya mencapai kisaran waktu lebih 6'34 menit (86,11%) dengan kategori sangat kurang.

Dari hasil tes pengukuran tersebut di atas dapat lah diketahui seberapa besar pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir tingkat kesegaran jasmani siswa.

Secara keseluruhan pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir dari 36 siswa tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik tingkat kesegaran jasmaninya hanya 6 siswa katagori sedang (16,66%), kurang 25 siswa (69,44%) dan sangat kurang tingkat kesegaran jasmani ada 5 siswa (13,90%), ini berarti pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir. Maka dapat diartikan masih belum begitu baik.

Kesegaran jasmani berguna bagi tubuh, terutama bagi anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu perlu mendapatkan perhatian dari orang tua maupun guru yang mengajar di sekolah. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang optimal, maka seseorang akan dapat melakukan aktifitas setiap hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Tingkat kesegaran jasmani yang optimal tidak hanya diperoleh dengan melakukan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup dan memelihara kesehatan saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pemenuhan gizi yang terkandung didalam makanan yang dikonsumsinya. Hal ini akan mempengaruhi aktifitas seseorang dan juga akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Ichsan (1988 : 55) salah satu aspek yang membantu tercapainya kebugaran jasmani adalah pembinaan kebugaran jasmani yang berpungsi merangsang sistem kerja organ – organ setelah menerima makanan atau setelah beristirahat karena suatu aktifitas yang melelahkan, untuk mencapai kebugaran jasmani. Berorientasi pada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, pada dasarnya setiap orang dianjurkan untuk makan dengan komposisi makanan yang mengandung sumber tenaga atau energi agar dapat hidup dan melakukan aktifitas sehari-hari seperti bekerja, belajar, berolahraga dan melakukan kegiatan lain seperti bermain.

B. Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab terdahulu maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Secara keseluruhan pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir dari 36 siswa tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik tingkat kebugaran jasmaninya hanya 6 siswa kategori sedang (16,66%), kurang 25 siswa (69,44%) dan sangat kurang tingkat kebugaran jasmani ada 5 siswa (13,90%), ini berarti pengaruh permainan kecil terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir dapat dikatakan masih belum begitu baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 01 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, sebagai berikut :

1. Hendaknya guru penjas orkes tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu dengan memasukan unsur kondisi

fisik pada setiap aktifitas pembelajaran penjas orkes yang terencana dan terprogram secara sistimatis.

2. Hendaknya para siswa berusaha untuk meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes sehingga aktifitas yang dilakukan akan lebih bermakna terutama pada kesegaran jasmaninya.

3. Hendaknya para orang tua untuk dapat lebih memantau perkembangan kesegaran jasmani anak yang dalam masa pertumbuhan lebih intensif lagi, dengan cara memperhatikan aktifitas anak baik dirumah atau pun di luar rumah dan berusaha untuk mencari tahu informasi-informasi mengenai tingkat kesegaran jasmani anak pada masa pertumbuhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006).Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Beutelstahl, Dieter. (2011). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Sanjaya.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Ma'mun, Subroto, (2005). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FOK IKIP
- Riduwan, (2005). Dasar – Dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Robinson Bonnie. (1997). Bola voli Bimbingan Petunjuk dan Teknik Bermain. Jakarta Barat: Effar dan Dahara Prize.
- Trisno, Moekarto. (1997) Asesman Belajar dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Syafruddin, (2005) Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP.
- Winarno. (2005). Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugioyono, (2011) Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sangadji, (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif) Jakarta: GAung Persada Press.

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2003 Tentang System Pendidikan Nasional.

Wahjoedi, (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Winarno, (2006). Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.