

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



PERMAINAN TRADISIONAL BALAPAN BAN SEPEDA MOTOR BEKAS UNTUK MATERI KEBUGARAN JASMANI SISWA SD

Putra Arima¹, Tarsyad Nugraha², Agung Sunarno³

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

(¹)Putraarima9@Gmail.Com

Abstrak: Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Mengingat penting dan masih rendahnya kebugaran jasmani di kalangan siswa sekolah dasar, maka perlu dicari solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang sesuai dengan kurikulum SD/MI. Selain mempertimbangkan prinsip tersebut, solusi juga penting untuk aspek kemenarikan. Sejak teknologi mulai berkembang di Indonesia permainan tradisional perlahan mulai ditinggalkan oleh masyarakat. Tak terkecuali di lingkungan bermain anak, yang awalnya masih memanfaatkan alat seadanya. Namun kini, kecanggihan dari teknologi kian terasa saat mayoritas anak-anak di lingkungan belajar pun berganti ke arah yang lebih modern. Secara umum, permainan tradisional memiliki banyak manfaat, selain hemat biaya juga menyehatkan badan. Karena semua permainan memaksa tubuh untuk bergerak. Salah satu permainan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani anak adalah permainan balapan ban sepeda motor bekas.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Ban Sepeda Motor Bekas, Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

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 (Trisna, 2013:1). Sedangkan Menurut Mahardika (2008:82), "kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan masih rendahnya kebugaran jasmani di kalangan siswa sekolah dasar, maka perlu dicarikan solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang sesuai dengan kurikulum SD/MI. Selain mempertimbangkan kesesuaian kurikulum, kajian tentang komponen, dan prinsip kebugaran jasmani, solusi juga penting mempertimbangkan aspek kemenarikan.

Sulistiono (2014:1) dalam jurnalnya menyatakan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Hanya 11,88% siswa SD yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sedangkan 42,27% rendah, dan 45,86% pada level sedang. Siswa SMP hanya 9,50% siswa



memiliki kebugaran jasmani baik, sedangkan 36,87% masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 53,63% memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Siswa SMU sebanyak 46,11% masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 10,56% siswa memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, dan 43,33% memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Di SD semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang SMP siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas. Kebugaran jasmani siswa SMA , baik putra maupun putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Dengan demikian, semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik. Maka dari itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani di buat permainan tradisional sehingga siswa tidak merasa jenuh karena belajar sambil bermain, dan tanpa di sadari siswa melakukan kegiatan pembelajaran aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Permainan tradisional sangatlah populer sebelum teknologi masuk ke Indonesia. Dahulu, anak-anak bermain dengan menggunakan alat yang seadanya. Namun kini, mereka sudah bermain dengan permainan berbasis teknologi yang berasal dari luar negeri. Seiring dengan perubahan zaman, Permainan tradisional perlahan mulai terlupakan oleh anak-anak Indonesia. Bahkan, tidak sedikit dari mereka yang sama sekali belum mengenal permainan tradisional.

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi anak anak. Selain tidak mengeluarkan banyak biaya dan juga untuk menyehatkan badan, bisa juga permainan tradisional sebagai olahraga karena semua permainan memaksa tubuh untuk bergerak, permainan tradisional sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, kecerdasan, keluasan wawasannya, dan mendukung olahraga yang lain terutama meningkatkan kebugaran jasmani.

Selain itu, Permainan tradisional juga dapat melatih kemampuan sosial para pemainnya. Inilah yang membedakan permainan tradisional dengan permainan modern. Pada umumnya, permainan tradisional adalah permainan yang membutuhkan lebih dari satu pemain, Hal ini sangat berbeda dengan pola permainan modern. Kemampuan sosial anak tidak terlalu dipentingkan dalam permainan modern ini, malah cenderung diabaikan karena pada umumnya mainan modern berbentuk permainan individual di mana anak dapat bermain sendiri tanpa kehadiran teman-temannya. Sekalipun dimainkan oleh dua anak, kemampuan interaksi anak dengan temannya tidak terlalu terlihat. Pada dasarnya sang anak terfokus pada permainan yang ada di hadapannya. Maka perlu diterapkan permainan tradisional tersebut pada siswa sekolah dasar karena permainan tradisional menjadi salah satu warisan budaya Indonesia, tidak hanya untuk bersenang-senang namun didalamnya terkandung beragam manfaat bagi pertumbuhan



anak. Secara psikologis permainan tradisional mampu membentuk motorik anak, baik kasar maupun halus. Salah satu permainan yang mampu membentuk motorik anak adalah balapan ban sepeda motor bekas. Ban motor bekas dari namanya saja kita pasti sudah paham dengan benda yang satu ini, ban bekas yang dipakai disini adalah ban luar, bukan ban dalam.

Permainan Tradisional

Kata “permainan” berasal dari kata dasar “main” yang antara lain berarti melakukan perbuatan untuk bersenang-senang. Bermain merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak dengan rasa gembira dan dalam suasana menyenangkan. Suatu permainan harus bisa menciptakan atau menimbulkan rasa senang bagi pelakunya, apabila suatu permainan tidak bisa memberikan rasa senang bagi pemainnya maka tidak lagi disebut sebagai permainan (Purwaningsih Ernawati, 2006: 11). Sedangkan Wahyuningsih (2009: 5) menyatakan bahwa permainan tradisional atau biasa yang disebut dengan permainan rakyat, yaitu permainan yang dilakukan masyarakat secara turun-temurun dan merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya, serta dapat menyenangkan hati yang memainkannya. Permainan tradisional pada umumnya dimainkan secara berkelompok atau minimal dua orang.

Pendapat lain dikemukakan oleh Mahendra (2005: 3) yang menyatakan bahwa permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin seperti bekerja mencari nafkah, sekolah, dsb.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga atau permainan tradisional dapat memperkenalkan, sekaligus meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya sehingga generasi bangsa tetap melestarikan permainan tradisional yang ada di Indonesia.

Manfaat Permainan Tradisional

Yhana Pratiwi, M. Kristanto (2014 : 7 - 8) dalam jurnalnya menyatakan bahwa permainan tradisional memiliki kekayaan tersendiri dibandingkan permainan modern yang sekarang sedang marak-maraknya. Selain menjadi ciri khas budaya dan melestarikan nilai-nilai luhur didalamnya, permainan tradisional tetap dipilih di beberapa kalangan masyarakat khususnya anak-anak yang membutuhkan permainan yang dapat mengeksplor kebutuhan mereka. Permainan tradisional dikenal mempunyai banyak manfaat yang hingga saat ini masih tetap dilestarikan keberadaannya. Menurut Rahmawati (2009: 2) permainan tradisional dapat memberikan berbagai manfaat, diantaranya sebagai berikut:



a) Bagi pendidik

Manfaat permainan tradisional bagi pendidik adalah sebagai berikut:

- (1) Menambah, memperkaya, dan melengkapi metode pembelajaran yang sudah ada.
- (2) Memperkenalkan, melestarikan, sekaligus meningkatkan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya, baik bagi dirinya sebagai seorang pendidik dan pengelola maupun bagi anak didiknya di tengah gencarnya pengaruh budaya dan teknologi modern.
- (3) Memberikan suasana belajar yang menyenangkan, dan memberikan keceriaan serta kegembiraan bagi anak sebagai proses kegiatan rangsangan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak.

b) Bagi anak didik

Adapun manfaat permainan tradisional bagi anak didik adalah sebagai berikut.

(1) Anak menjadi lebih kreatif

Permainan tradisional biasanya dibuat langsung oleh para pemainnya. Mereka menggunakan barang-barang, benda-benda, atau tumbuhan yang ada di sekitar para pemain. Hal itu mendorong mereka untuk lebih kreatif dalam menciptakan alat-alat permainan. Selain itu, permainan tradisional tidak memiliki aturan secara tertulis. Biasanya, aturan yang berlaku, selain aturan yang sudah umum digunakan, ditambah dengan aturan yang disesuaikan dengan kesepakatan para pemain. Di sini juga terlihat bahwa pemain dituntut untuk kreatif menciptakan aturan-aturan yang sesuai dengan keadaan mereka.

- (2) Bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak yang memerlukan kondisi tersebut. Saat bermain, anak-anak akan melepaskan emosinya. Mereka berteriak, tertawa, dan bergerak.

- (3) Mengembangkan kecerdasan majemuk anak (Multiple Intelligences)

c) Bagi masyarakat umum

Permainan tradisional memiliki beberapa manfaat bagi masyarakat umum diantaranya adalah sebagai berikut.

- (1) Menggali dan mengenalkan kembali permainan tradisional bagi anak-anak, Sehingga permainan ini bisa terus dilestarikan dan tidak tergantikan oleh mainan dari luar.

- (2) Memberikan sarana bermain bagi anak yang mudah dan murah serta dapat menanamkan dan meningkatkan kecintaan pada budaya dan potensi lokal.

- (3) Menanamkan dan meningkatkan rasa kekeluargaan dan kebersamaan pada anak sejak dini.

Menurut uraian di atas bisa disimpulkan bahwa banyak terdapat manfaat permainan tradisional baik bagi guru, peserta didik dan masyarakat umum. Bagi guru, permainan tradisional sangat membantu menambah metode dalam proses pembelajaran. Bagi siswa, Anak menjadi lebih kreatif. Serta



bagi masyarakat umum, mengenalkan kembali permainan tradisional sehingga dapat dilestarikan oleh anak didik.

Permainan Balapan Ban Sepeda Motor Bekas

Cara memainkan ban sepeda motor bekas cukup mudah, tinggal menggelingkannya saja di jalanan atau dilapangan lingkungan sekolah, kemudian kita pukul-pukul supaya terus berputar dan kita sebagai pemain akan ikut berlari mengikuti laju ban tersebut. Alat Pemukul biasa terbuat dari kayu dengan panjang kira-kira 40 cm, permainan ini jika dilihat cukup mudah, namun pada kenyataannya tidak semudah yang dibayangkan, kerasnya pukulan terhadap ban akan berpengaruh pada laju dari ban tersebut, karena itu kita harus menggunakan perasaan supaya laju ban bisa menyesuaikan dengan kecepatan kita saat berlari mengikutinya, jangan sampai ban yang kita pukul lajunya terlalu kencang sehingga kita tidak bisa mengujarnya, apalagi tidak ada rem atau alat yang digunakan untuk menghentikan lajunya kecuali kita sendiri yang menahannya dengan tangan. Kegiatan yang paling mengasikkan ketika bermain menggunakan ban motor bekas ini adalah adu kecepatan alias balapan. Aturannya sama dengan balapan pada umumnya, dimulai dari garis start kemudian berlari dengan kencang sampai ke garis finish, siapa yang sampai duluan maka dialah yang menjadi pemenang, namun yang membedakan adalah tentu saja pada ban motor bekas yang harus dibawa berlari, perlu strategi dan ketepatan supaya kita bisa sampai garis finis lengkap dengan ban yang dibawa, jangan sampai kita duluan berlari dan ban tertinggal atau malah sebaliknya, ban yang duluan sampai sementara kita belakangan, selain itu yang harus diperhatikan adalah laju ban yang tetap stabil dan tetap pada jalur supaya tidak saling menabrak dengan ban teman berlomba, seintas cukup mudah namun sulit dilakukan, tidak jarang ban yang dibawa berlari akan saling bersenggolan sehingga keluar dari lintasan dan itu akan menghambat laju lari kita, kegiatan balapan ini adalah kegiatan yang paling seru untuk dilakukan, sorak sorai teman-teman yang menyemangati akan semakin menambah semarak suasana perlombaan, apalagi dalam perlombaan ini tersedia hadiah untuk para pemenang.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Dimiyati dan Mudjiono (2009:297) menyatakan bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Proses pembelajaran sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk melaksanakan 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 proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Mu'arifin (2009:97) menyatakan bahwa pembelajaran



pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetik, dan emosional), melalui media gerak insani-gerak fisik yang berupa permainan dengan beragam bentuk dan pranata yang mengiringinya secara dinamis.

Menurut Syarifuddin (1997:18-19) pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan baik apabila proses pembelajaran sesuai dengan hal-hal sebagai berikut: (1) antusias anak selama mengikuti pembelajaran, (2) tampak kesungguhannya, (3) mereka gembira, (4) kerja fisik yang dilakukan oleh siswa terjadi dalam ambang yang memadai dan disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka, (5) siswa merasa terjadi proses pembelajaran dengan pemerolehan keterampilan yang baru. Pelaksanaan pembelajaran proses belajar-mengajar Penjasorkes terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan yaitu; tujuan, materi, metode, dan evaluasi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan 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 yang membantu proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris Physical Fitness yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani dengan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesempataan jasmani (Suharjana, 2013: 2). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmanipun akan semakin tinggi. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santoso Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2012: 17). Berbeda dengan Santoso dan Didik, Depdiknas (2000: 53), kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sejalan dengan Depdiknas, menurut Rusli Lutan (2002: 62), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2), kebugaran jasmani adalah kesegaran fisik yaitu suatu kemampuan seseorang dalam melakukan kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya, sehingga bugar dapat disebut sebagai keadaan dimana seseorang benar-benar siap melakukan kerja secara optimal tanpa timbul kelelahan yang berlebihan.



Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bagi anak adalah kemampuan atau kesanggupan anak untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, seperti tidak merasa lemas dan mengantuk disaat belajar dikelas maupun diluar kelas. Sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Perilaku Siswa Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar identik dengan masa akhir kanak-kanak atau *late childhood* yang berada pada usia sekitar 6-12 tahun. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya mengemukakan pada periode ini terjadi perubahan fisik yang menonjol dan hal ini dapat menimbulkan perubahan sikap, nilai, dan perilaku. Pada akhir masa ini terjadi perubahan bentuk fisik yang tampak. Ada yang berbentuk ektomorf, endomorf, dan mesomorf. Ektomorf adalah bentuk tubuh yang kurus, tinggi dan panjang, endomorf mempunyai bentuk pendek dan gemuk, sedangkan mesomorf mempunyai bentuk yang proporsional atau ideal. Selain itu pada masa ini anak akan lebih senang memainkan permainan yang besar seperti sepakbola, basket, dan lain sebagainya.

Menurut W. Rob dan E.J Leertouwer dalam buku Sukintaka, dkk (1979:91) tingkat umur pendidikan sekolah dasar dibagi menjadi tiga, yaitu: kelompok umur pendidikan pertama antara 6 sampai 8 tahun, kelompok umur pendidikan kedua antara 8 sampai 10 tahun, dan kelompok umur pendidikan ketiga antara 10 sampai 12 tahun. Dari pengelompokan umur di atas dapat diperkirakan bahwa kelompok umur pendidikan pertama untuk anak-anak yang duduk dikelas I dan II, kelompok umur pendidikan kedua untuk anak-anak yang duduk dikelas III dan IV, kelompok umur pendidikan ketiga untuk anak-anak yang duduk dikelas V dan VI. Dari tiap kelompok umur pendidikan masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri yaitu:

1. Kelompok umur pertama mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak yang sama besarnya dengan keinginan untuk makan dan tidur, keadaan jasmani belum terlalu kuat sehingga anak masih mudah lelah sehingga harus benar benar diperhatikan.
2. Kelompok umur kedua mempunyai keadaan jasmani yang lebih kuat.
3. Kelompok umur ketiga keadaan jasmaninya mulai harus dibedakan antara putra dan putri.

Pada masa kanak-kanak ini terdapat beberapa bahaya yang berhubungan dengan fisik. Bahaya yang pertama adalah kegemukan yang disebabkan oleh pola makan yang terlalu berlebih dalam mengkonsumsi karbohidrat sehingga bisa terkena diabetes. Bahaya yang kedua adalah pertumbuhan yang terganggu akibat dari pola hidup yang tidak aktif.

PENUTUP

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting bagi kesehatan tubuh agar tetap mampu melakukan aktivitas dalam menjalani kehidupan, kebugaran sangat bermanfaat untuk menyiapkan anak



sebagai calon penerus bangsa. Proses pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

Seorang guru dapat memberikan permainan tradisional pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang selalu senang bermain. Permainan tradisional balapan ban sepeda motor bekas dapat memberikan siswa untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan potensinya sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kesegaran Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2008. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: ISORI Jawa Timur.
- Mahendra, Agus. 2005. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mu"arifin. 2009. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: UM Press.
- Purwaningsih Ernawati. (2006). Permainan Tradisional Anak: Salah Satu Khasanah Budaya yang Perlu Dilestarikan. Yogyakarta: Proyek P3NB.
- Rahmawati, Ami. 2009. Permainan Tradisional Untuk Anak Usia 4-3 Tahun. Bandung. Sandiarta Sukses.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugur*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Santoso Giriwijoyo, & Didik Zafar Sidik. (2012). Ilmu FAAL Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukintaka, dkk. 1979. Permainan Dan Metodik Buku II Untuk SGO. Bandung: Terate.
- Sulistiono, A.A. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah Di Jawa Barat. *Transpor*, 20 (2): 223-233
- Syarifuddin. 1997. Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Penjas. Jakarta: Depdikbud
- Trisna, Ega. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Wahyuningsih, Sri. 2009. Permainan Tradisional Untuk Usia 4-5 Tahun. Bandung: Sandiarta Sukses.
- Yhana Pratiwi, M. Kristanto. 2014. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek*, Jurnal Penelitian PAUDIA.
- <https://www.kaskus.co.id/thread/551917285a5163ea038b4571/rindu-masa-dimana-sebuah-ban-motor-bekas-bisa-membuat-hari-menjadi-ceria/Diakses tanggal 14 maret 2018.>