

(13)

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS II SEKOLAH DASAR INPRES GALUNG KECAMATAN BARRU KABUPATEN BARRU

Abdul Latif¹, Sudirman Burhanuddin², Suwardi³

¹Guru SD Inpres Galung

^{2,3}Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

ABSTRACT:

This research is a (classroom action research), which aims to determine the level of physical fitness through play approach Instruction grade II SD Galung Barru Barru sub district, in the second semester of the 2015/2016 academic year consisting of 30 student. The research was conducted in two cycles consisting of four activities, namely : planning (*planning*), implementation (*acting*), observation (*observing*), evaluation or reflection (*reflecting*) . Cycles I and the second cycle was conducted for 4 meetings. Learning outcomes data collection is done by using observation sheets, worksheets and final tests of learning at the end of the test cycle I and the end of the cycle II. Data is collected, analyzed quantitatively. The results of a quantitative analysis of the research data of physical fitness through an approach shows that students who completed their study in the first cycle is 11 people or 36.66%, while that did not complete as many as 19 people or 63.33%. In the second cycle students who complete study results 26 people or 86.66%, while not complete 4 people or 13.33%. The analysis also shows that there is an increasing physical fitness through play approach Instruction Grade II SD Galung the District Barru Barru which significant. Berdasarkan results of this study can be concluded that the teaching of physical education with material Play Approach can to improve physical fitness of students.

Keywords: *Physical Fitness Through Play Approach Physical Education Students*

ABSTRAK:

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain siswa kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru, pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016 yang terdiri dari 30 orang peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang terdiri dari empat kegiatan, yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), evaluasi atau refleksi (*reflecting*). Siklus I maupun siklus II dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Pengumpulan data hasil belajar dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, LKS dan tes akhir belajar pada tes akhir siklus I dan akhir siklus II. Data yang terkumpul, dianalisis secara kuantitatif. Hasil analisis kuantitatif data hasil penelitian kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain menunjukkan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus I adalah 11 orang atau 36,66% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 19 orang atau 63,33%. Pada siklus II siswa yang tuntas hasil belajarnya 26 orang atau 86,66%, sedangkan tidak tuntas 4 orang atau 13,33%. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani Pendekatan Bermain Pembelajaran Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Tujuan pendidikan jasmani; adalah sesuai pasal 37 UU Sisdiknas yaitu ditekankan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas, selain sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Pengembangan Kebugaran Jasmani Tingkat Lanjutan SD, P4TK Penjas dan BK.)

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar. (Hurlock, 1978).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan

lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pengertian Pendidikan Jasmani Secara umum dan mudah dapat dikatakan bahwa pengertian pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas gerak/fisik/jasmani. Jadi pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan, hanya saja media yang dipilih adalah melalui aktivitas gerak/fisik/jasmani, sehingga dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan kepanjangan tangan dari pendidikan itu sendiri. Sedangkan, Pengertian Olahraga berasal dari kata *Sport* yang arti aslinya adalah ber-senang-senang. Hal ini terwujud dalam bentuk permainan yang kompetitif / penuh persaingan. Disanalah bentuk dari maksud kata bersenang-senang. Menurut *International Council of Sport and Physical Education (ICSPE)* olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan baik dengan diri sendiri, orang lain, ataupun alam. Didalamnya terdapat pertandingan ataupun perlombaan. Pendidikan Jasmani dan Olahraga telah banyak diketahui bahwa masih banyak kesalahan persepsi tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Ada yang beranggapan bahwa pendidikan jasmani sama dengan olahraga. Apakah anda setuju? Bila anda menganggap kepala berarti anda harus belajar memahami perbandingan jasmani dan olahraga secara lebih mendalam lagi, karena anda memilih jawaban yang salah. Pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga.

Berdasarkan dari hasil observasi langsung ke siswa kelas II SD Inpres

Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru dalam pembelajaran pendidikan jasmani dari 30 siswa hanya ada 7 (23,33%) siswa yang mampu mencapai nilai KKM dalam pembelajaran kebugaran jasmani, sedangkan 23 (76.67%) siswa yang belum mampu mencapai KKM dan memerlukan bimbingan langsung dari peneliti

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah pembelajaran pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru ?.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Ingin mengetahui apakah pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran Jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa Kelas II SD Inpres Galung Kec. Barru Kabupaten Barru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di Sekolah Dasar Inpres Galung Kec. Barru Kabupaten Barru pada siswa kelas II tahun ajaran 2015-2016. Penelitian tersebut dilaksanakan ditempat itu dengan alasan bahwa tempat tersebut adalah penempatan kami mengajar.

populasi diambil dari siswa kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru. Sampel jenuh dimanah seluruh jumlah populasi dijadikan sampel yang berjumlah sebanyak 30 siswa kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi, wawancara.

Untuk analisis kuantitatif digunakan analisis deskriptif yang terdiri atas: rataan (*mean*) nilai maksimum dan nilai minimum yang diperoleh siswa pada siklus. Sedangkan data hasil observasi di analisis secara kualitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Belajar Pada Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian pada SIKLUS I, maka hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain siswa dapat diklasifikasikan yaitu: Sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1.

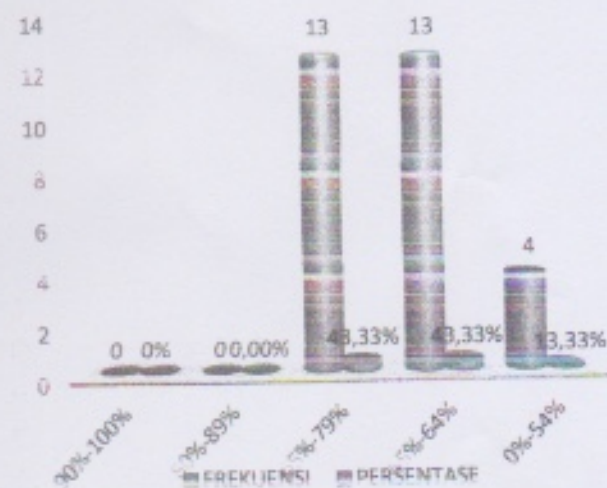
Tabel 4.1 Tes Hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru kabupaten Barru.

Rentang Nilai	Hasil Belajar Siswa	Frekuensi	Presentasi
90-100	Sangat Baik	0	0%
80-89	Baik	0	0%
65 - 79	Cukup	13	43,33%
55-64	Kurang	13	43,33%
0 -54	Sangat Kurang	4	13,33%
Jumlah		30	100%

Sumber: Hasil Tes Siklus I

Berdasarkan tabel 4.1., tampak bahwa dari 30 subjek penelitian, terdapat 13 siswa yang memiliki hasil belajar dalam kategori cukup, kategori kurang sebanyak 13 siswa, dan kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa. Sesuai dengan rata-rata hasil belajar sebesar 65 (Lampiran 9), berada pada rentang nilai 65 - 79 yang berarti cukup.

Jadi hasil belajar Kebugaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru pada Siklus I dalam kategori cukup. Dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini:



Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 30 subjek penelitian, terdapat 0% siswa yang memiliki hasil belajar dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 0% siswa, kategori cukup sebanyak 43,33% siswa, kategori kurang sebanyak 43,33%siswa dan sangat kurang sebanyak 13,33% siswa.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Deskripsi ketuntasan belajar siswa kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentasi
0 – 74	Tidak Tuntas	19	63,33%
75 – 100	Tuntas	11	36,66%
	Jumlah	30	100%

Sumber: Analisis data hasil belajarsiswa

Pada tabel diatas menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus pertama adalah 36,66% tuntas dari jumlah frekuensi 19. Dan 63,33% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 19.

2. Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian pada tiap pertemuan pada siklus II yang diberikan kepada siswa, maka hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain siswa dapat diklasifikasikan yaitu: Sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3.

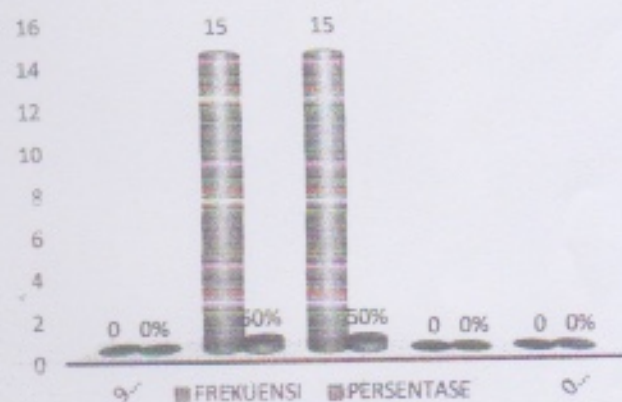
Tabel 4.3 Hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru

Rentang Nilai	Hasil Belajar Siswa	Frekuensi	Presentasi
90 - 100	Sangat Baik	0	0%
80 - 89	Baik	15	50%
65 - 79	Cukup	15	50%
55 - 64	Kurang	0	0%
0 - 54	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		30	100%

Sumber: Hasil Tes Pertama

Berdasarkan tabel 4.3., tampak bahwa dari 30 subjek penelitian, terdapat 15 siswa yang memiliki hasil belajar dalam kategori baik, dan kategori cukup sebanyak 15 siswa. Sesuai dengan rata-rata hasil belajar sebesar 79 (Lampiran 11) dan berada pada interval 65 – 79 yang berarti cukup. Jadi hasil belajar Kebugaran Jasmani melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru pada tes siklus II dalam kategori cukup.

Dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut:



Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I, tampak bahwa dari 30 subjek penelitian, terdapat 0% siswa yang memiliki hasil belajar dalam kategori sangat baik, kategori baik sebanyak 50% siswa, kategori cukup sebanyak 50% siswa, kategori kurang sebanyak 0% siswa dan sangat kurang sebanyak 0% siswa.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus II, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentasi
0 – 74	Tidak Tuntas	4	13,33%
75 – 100	Tuntas	26	86,66%
	Jumlah	30	100%

Sumber: Analisis data hasil tes siswa

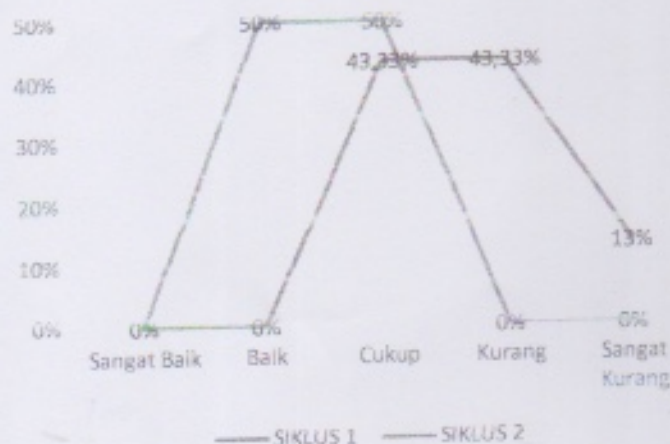
Pada tabel sebelumnya menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II adalah 86,66% tuntas dari jumlah

frekuensi 26. Dan 13,33% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 4.

3. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I dan Siklus II

Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai rata-rata 65 (Lampiran 9), sedangkan pada siklus II, meningkat menjadi 79 (Lampiran 11). Untuk lebih jelasnya mengenai peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru, pada siklus I dan II dapat dilihat pada grafik distribusi persentase nilai hasil belajar siswa sebagai berikut:

DIAGRAM HASIL SISWA PADA SIKLUS I DAN II



Gambar 4.3 Diagram hasil belajar siswa pada siklus I dan II

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang kebugaran jasmani Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru, dengan menggunakan pendekatan bermain sudah tuntas, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan pada siklus berikutnya.

2. Pembahasan Hasil Penelitian SIKLUS I

Siklus I dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain. Selain itu, setiap pertemuan telah di atur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) agar dalam

mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan.

Pada siklus I, Peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru belum sesuai dengan yang diharapkan, hal ini disebabkan karena belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan-temuan masalah yang peneliti dapatkan.

Temuan-temuan penelitian pada pertemuan pertama dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang kurang bekerja sama secara berkelompok bahkan asik bermain walaupun ditegur karena tidak memperhatikan pelajaran
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran hanya sebagian siswa yang terlihat aktif, sedangkan siswa yang lainnya terlihat pasif.
3. Pada saat pembagian kelompok proses pembelajaran tampak gaduh (ribut) karena sebagian siswa masih memilih-milih teman kelompoknya
4. Kesadaran dalam mengerjakan LKS masih sangat rendah
5. Masih banyak siswa yang kurang memperhatikan guru pada saat menjelaskan

Pada pertemuan kedua dan ketiga kegaduhan didalam proses pembelajaran sudah mulai berkurang dibandingkan dengan pertemuan pertama. Meskipun masih ada satu atau dua orang siswa yang belum nyaman dengan anggota kelompoknya. Sedangkan siswa yang lainnya sudah mulai aktif dan menyesuaikan diri dengan teman kelompoknya. Proses pembelajaran sudah cukup interaktif, hal ini disebabkan karena sebagian siswa sudah banyak yang aktif mengajukan pertanyaan. Selain itu, siswa terlihat tenang dalam mengerjakan LKS yang diberikan.

Hasil belajar pada siklus I, peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru, menunjukkan bahwa hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain yang

dicapai yaitu rata-rata 65 atau dalam kategori **Cukup**. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus I, mencapai 36,66% (tuntas) dari jumlah frekuensi 11. Akan tetapi masih ada pula siswa yang mendapat nilai dibawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu; 75 yang mencapai 63,33% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 19.

Menanggapi hasil belajar kebugaran jasmani pada siklus I, maka sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan refisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Masih ada siswa yang kurang bekerja sama secara berkelompok bahkan bercerita dengan temannya walaupun ditegur karena tidak memperhatikan pelajaran
- b. Dalam proses pembelajaran siswa masih cenderung bermain-main dan tidak memperhatikan penjelasan guru
- c. Dalam mengerjakan LKS Siswa yang memiliki kemampuan tinggi lebih mendominasi
- d. Siswa mula-mula kurang bisa menerima pembagian kelompok secara heterogen yang memiliki kemampuan akademis tinggi, sedang dan rendah karena mereka sudah terbiasa dengan teman-teman dalam kelompok sebelumnya yang tidak heterogen, karena kelompok sebelumnya dibentuk berdasarkan pilihan siswa sendiri terdiri dari siswa-siswa yang akrab atau teman sepermainan. Oleh karena itu, diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

SIKLUS II

Seperti halnya pada Siklus I, Siklus II dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajarpeningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru. Selain itu, setiap pertemuan telah di atur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan.

Pada siklus II, peningkatan hasil belajar siswa sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari

pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan, perhatian, keaktifan, dan motivasi siswa semakin meningkat. Selain itu, perubahan dari segi sikap dan tingkah laku siswa merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran. Dari penelitian siklus I dan siklus II, tercatat perubahan-perubahan dari segi sikap siswa selama mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani dengan materi kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain.

Adapun temuan-temuan yang diperoleh selama siklus II, yaitu:

1. Semua siswa telah belajar dan bekerja sama secara berkelompok untuk mendapatkan poin yang maksimal
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran siswa yang terlihat aktif dalam aktifitas bermain gerobak dorong, becak panggul, ayam dan elang
3. Siswa sudah mulai menerima pembagian kelompok secara heterogen tanpa memilih-milih teman kelompoknya
4. Pada saat mengerjakan LKS suasana kelas tampak lebih tenang.
5. Semua siswa telah memperhatikan guru pada saat menjelaskan.

Merujuk pada Siklus I, Hasil tes pada siklus II kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru menunjukkan bahwa hasil belajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain yang diperoleh siswa mencapai rata-rata 79 atau dalam kategori **Cukup**, Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus II, mencapai 86,66% (tuntas) dari jumlah frekuensi 26, sedangkan siswa yang tidak tuntas mencapai 13,33% dari jumlah frekuensi 4. Dalam artian, masih ada siswa yang memperoleh nilai tidak sesuai standar KKM yang telah ditetapkan oleh sekolah yaitu; 75.

Adapun refleksi pada Siklus II, sudah tidak ditemukan kendala-kendala berarti, hal tersebut ditandai dengan upaya yang dilakukan di Siklus II pada siswa sudah mengalami peningkatan, berdasarkan hasil pengamatan sebagai berikut:

- a. Sudah tidak lagi ditemukan Siswa yang kurang bekerja sama dengan teman kelompok, karena siswa sudah dapat

menyusuaikan dan telah mencapai indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan.

- b. Suasana pembelajaran sudah tidak seramai pada siklus I. Siswa terlihat lebih aktif dalam melakukan aktifitas gerobak dorong, becak panggul, ayam dan elang
- c. Dalam mengerjakan LKS siswa terlihat lebih tenang
- d. Setelah diberikan pengertian oleh guru, Siswa sudah dapat menerima pembagian kelompok secara heterogen, masing-masing individu dalam kelompok sudah menyadari akan tanggung jawabnya sebagai anggota kelompok sehingga kerjasama antar anggota kelompok berjalan dengan baik.

Berdasarkan data penelitian yang dipaparkan sebelumnya maka dapat diyakini bahwa dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru. Hal ini sekaligus memberikan gambaran bahwa pendekatan bermain menjadi salah satu model pembelajaran yang efektif di SD dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar kebugaran jasmani siswa.

Hal ini didukung dari tujuan pendidikan jasmani yaitu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Husdarta, 2009:3).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian tentang peningkatan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada Siswa Kelas II SD Inpres Galung Kecamatan Barru Kabupaten Barru, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmanisiswa dari siklus I dengan nilai rata-rata 65 dan pada siklus II nilai rata-ratanya meningkat menjadi 79.

DAFTAR PUSTAKA

Adityairawansport.word.press.com.

Permainan Ayam dan Elang. Diakses

pada tanggal 24/02/2016. Pada pukul 22.45.

Arikunto, Suharsimi dkk. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Depdikbud. 1997. *Kondisi Fisik Anak-Anak Sekolah Dasar*, Jakarta : Balai Pustaka.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta :Andi Offset

Hurlock, E, 1978. *Perkembangan Anak* : Jilid II. Alih Bahasa : Meitasari Tjandrasa. Jakarta : Erlangga

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS press.

Kosasih, Engkos.1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta : Akademi Presindo.

Lutan, Rusli. 2002. *"Menuju Sehat dan Bugar"*. Jakarta: Depdiknas.

Mastugino. Blogsport.com. *Permainan Gerobak Dorong*. Diakses pada tanggal 24/02/2016. Pada pukul 22.30.

Pontjoputro, Soetoto dkk. (2007). *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Ridawan. 2009. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dirjen Dikti P2LPTK

Subarja, Herman.2007.*Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.

www.youtube.com. *Permainan Becak Panggul*. Diakses pada tanggal 24/02/2016. Pada pukul 22.35.