**Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi**

**Ahmad Ismail Arsyad¹, Rahmat Hermawan², Lungit Wicaksono³**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Bandar Lampung.

\* e-mail: [arsadun@gmail.com](mailto:arsadun@gmail.com), Telp: +6285669546558

**Abstrak : Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi**

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan produk model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode reseach and developmen subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB TNI AL Prokimal lampug utara. Uji efektifitas produk berdasarkan penilaian ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 79,7 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan (1). Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2). Model latihan kebugaran jasmani bagi siswa usia 10-12 tahun dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa. (3) sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan jasmani khusunya sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6 yang berusia 10-12 tahun.

**Kata kunci : kebugaran jasmani, model latihan, sekolah dasar**

**Abstract : Development of the Ceremony Fitness Excercise Model for High Class Basic School Student**

The aim to be achieved in this research and development is to produce a model of physical fitness training for high school elementary school students. This study uses the method of reseach and developmen. The subjects in this study were students of the Prokimal Navy Indonesian Navy SSB. Product effectiveness test based on expert judgment of physical fitness, learning media, and linguists. The value obtained is 79.7 which is stated to be quite valid and feasible to use. Based on the results of the development it can be concluded (1). The training model developed can be applied in the training process (2). The physical fitness training model for students aged 10-12 years can improve students' physical fitness skills. (3) as a contribution to the science of physical education especially elementary schools in grades 4, 5 and 6.

**Keywords: physical fitness, training model, elementary school**

**PENDAHULUAN**

Kegiatan siswa di sekolah sekarang ini sudah banyak berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam jam pelajaran maupun yang diluar jam pelajaran sudah begitu padat sehingga menyita waktu siswa, akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi siswa makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit. Sedangkan sekarang ini baik yang dilihat maupun yang diamati siswa banyak yang sering mengeluh karena banyak yang digoda oleh banyaknya permainan diantaranya *play station*, *handphone* dan permainan online lainnya. Jadi budaya gerak tubuh siswa kurang sehingga lemah. Ini mengkibatkan cara berfikir lemah yang artinya siswa tidak memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hal ini tidak sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang tercantum pada Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3 tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan 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 demokratis serta bertanggung jawab.

Kejadian di atas tidak akan terjadi dan bisa dihindari jika ada keseimbangan antara kegiatan akademik, kegiatan fisik, kegiatan lainnya yang diatur dengan baik. Untuk mengatasi kelelahan fisik dan mental siswa dapat dilakukan olahraga di sela-sela rutinitas dan dicari bentuk aktifitas fisik yang sifatnya mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama. Kebugaran jasmani (*physical fitnes*) memiliki beberapa komponen atau unsur yang saling berkaitan satu sama lainnya, diantaranya yaitu kekuatan, daya tahan, stamina, aksi reaksi, koordinasi, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan juga kelincahan.

Komponen kebugaran jasamani tersebut membantu mereka dalam melakukan aktifitas olahraga secara maksimal, Memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut akan merasakan lebih sehat, segar, dan bugar sehingga akan selalu merasakan prima dalam setiap kegiatan, dengan memiki kondisi fisik tersebut jika dilihat dảri sistem faal tubuh atau fisiologis seseorang maka akan nampak terlihat sekali pengaruhnya bagi tubuh, dengan adanya kondisi fisik yang baik maka sistem organ tubuh akan berfungsi dengan baik, diantaranya akan melancarkan sistem pembuluh darah dalam mengedarkan darah keseluruh bagian tubuh, pada saat kerja fisik adanya sistem energi yang bekerja pada saat berolahraga, karena pada saat berolahraga tersebut biasanya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga sistem energi yang digunakan yaitu *aerobic system*, dimana pada sistem ini adanya penggunaan oksigen untuk menghasilkan energi yang digunakan dalam berolahraga dalam jangka waktu beberapa jam.

Bagi siswa sekolah dasar Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik pada saat belajar maupun diluar sekolah. Masa-masa sekolah dasar merupakan masa dimana siswa sedang senang-senangnya bermain baik bermain *play station* maupun game lainnya. Oleh karena itu dalam upaya membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Serta memperdalam dan memperluas pengetahuan, membentuk nilai-nilai kepribadian serta memunculkan dan membina bakat siswa sekolah dasar di indonesia.

Upaya meningkatkan kondisi fisik tersebut ada dua cara, antara lain:

* 1. Peningkatan unsur-unsur fisik umum yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan
  2. Peningkatan unsur-unsur fisik khusus yang meliputi: stamina, power, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya perbaikan pada latihan-latihan yang menarik dengan penggunaan sarana- sarana pendukung agar siswa termotivasi untuk berolahraga dalam rangka peningkatan kebugaran jasmaninya, Circuit Training merupakan jenis latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar khususnya pada usia 10 -12 tahun.Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar usia 10 – 12 tahun”.

**METODE**

Penelitian ini dilakukan di sekolah dasar menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau disebut juga dengan *Research and Development*. Metode *Research and Development*  merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian,antara lain: *(1) Research and information collecting (2) Planning (3) Development of the preliminary from of product (4) Preliminary field testing(5) Main product revision (6) Main field test. (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final produk (10) Dissemination and implementation.*

**Waktu dan Tempat Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di

SSB TNI AL Prokimal

2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian yang di

lakukan dalam penelitian dua bulan

setiap minggu 3 kali latihan, lama

latihan 30-60 menit

**Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa SSB TNI AL Prokimal. Siswa SSB dalam penelitian ini berjumlah 15 anak.

**Instrumen Penelitian**

Program latihan kebugaran jasmani *(circuit training)* anak sekolah dasar menurut Getchell (1976:214) dalam iwan saputra (2015:60) menyatakan bahwa *circuit training* anak sekolah dasar di bagi menjadi 5 pos dan setiap pos memiliki bentuk latihan sendiri-sendiri yang berbeda dengan pos yang lain. Materi latihan yang dilakukan pada setiap pos diantaranya :

1. Lari bolak-balik
2. Latihan *push up*
3. Latihan *sit up*
4. Latihan naik turun kotak / tangga
5. Latihan lompat jongkok

Sebelum melakukan latihan sirkuit terlebih dahulu harus menyiapakan alat-alat yang akan digunakan. Selain itu sebelum mulai para siswa harus melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu. Selanjutnya menjelaskan terlebih dahulu bagaimana materi atau gerakan di tiap pos kepada siswa. Ini bertujuan untuk mengurangi kesalahan atau lupa bentuk gerakan di tiap pos. Untuk melakukan latihan sirkuit yaitu lakukan gerakan ditiap pos dan setelah selesai melakukan gerakan-gerakan pada tiap pos ada jeda untuk istirahat. Maksudnya setelah siswa melakukan semua gerakan di tiap pos diberikan waktu istirahat selama 2 menit. Setelah itu melakukan lagi gerakan dari pos pertama sampai pos akhir tergantung ingin beberapa kali pengulangan, dalam latihan sirkuit ini dilakukan 2-3 kali pengulangan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan megembangkan latihan tersebut dengan cara bermain dan tanpa beban latihan serta memiliki jarak antar pos yakti 20 meter, latihan tersebut diantaranya :

1. Latihan lari bolak-balik 10 meter dengan memindahkan 3 bola kasti
2. Latihan gerobak dorong dengan kawan sejauh 10 meter
3. Latihan leg raise dengan kawan kemudian *back up*
4. Latihan lompat katak sejauh 10 meter
5. latihan mengililingi pos pos pada latihan sirkuit tersebut dengan *jogging*

**Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan instrument yang berdasarkan validasi ahli dalam bidang kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan bahasa. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kelayakan model yang dikembangkan berdasarkan dari hasil konsultasi dengan beberapa ahli tersebut. Dimulai dari perencanaan model yang dikembangkan dan hasil dari ujicoba kelompok kecil sampai dengan uji coba kelompok besar hingga produk hasil pengembangan dinyatakan layak untuk dipublikasikan dan disebarluaskan.

Selanjutmya peneliti melakukan uji coba produk metode latihan AIA terhadap tingkat kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi. Analisis data menggunakan SPSS 23.0 dalam hal ini Uji t. Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) berpengaruh terhadap variabel terikat (Y). Dasar pengambilan keputusan uji t parsial dalam analisis regresi untuk melakukan uji hipotesis penelitian diatas, maka lebih dahulu kita harus mengetahui dasar pengambilan keputusan dalam uji t parsial. Dalam hal ini ada dua acuan yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan, pertama dengan melihat nilai signifikansi (sig) dan kedua membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel.

Berdasarkan Nilai Signifikansi (sig.)

1. Jika nilai signifikansi (sig). <probabilitas 0,05 maka ada pengaruh X terhadap Y atau hipotesis diterima.
2. Jika nilai signifikansi (sig). > probabilitas 0,05 maka tidak ada pengaruh X terhadap Y atau hipotesis di tolak.

Berdasarkan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel

1. Jika nilai t hitung > t tabel maka ada pengaruh variabel X terhadap atau hipotesis diterima.
2. Jika nilai t hitung < t tabel maka tidak ada pengaruh variabel X terhadap Y atau hipotesis di tolak

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Ahli kebugaran jasmani**

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli Kebugaran jasmani adalah 74 % yang berarti **cukup valid** dan **layak** untuk digunakan.Serta terdapat beberapa komentar serta saran dari ahli kebugaran jasmani untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah

1. Kelebihan model yang dihasilkan

Dikhususkan dan latihan dilakukan untuk usia 10-12 tahun

1. Kekurangan model latihan

Perlu uji coba eksperimen untuk melihat efektif atau tidaknya model latihan ini

1. Saran untuk perbaikan model

lakuakan uji coba penelitian eksperimen

1. **Ahli Media Pembelajaran**

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli pembelajaran adalah 80% yang berarti **valid** dan **layak** untuk digunakan.Serta terdapat beberapa komentar serta saran dari ahli pembelajaran untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah :

1. Kelebihan model latihan kebugaran jasmani

memiliki dua versi yaitu cetak dan audio visual (video)

1. Kekurangan model latihan

penambahan bagian pada video yaitu jenis post

1. Saran untuk perbaikan model latihan

penambahan pada video, jenis post, gambar pada buku, dan cover pada buku.

1. **Ahli Bahasa**

Hasil yang diperoleh berdasarkan penilaian ahli bahasa adalah 90% yang berarti **valid** dan **layak** untuk digunakan.Serta terdapat beberapa komentar serta saran dari ahli bahasa untuk penyempurnaan produk yang dihasilkan. Komentar dan saran tersebut adalah :

1. Kelebihan model latihan Keubgaran Jasmani

Ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami

1. Kekurangan model latihan

Masih terdapat kesalahan penulisan huruf dan kata.

1. Saran untuk perbaikan model latihan

bahasanya dan penulisannya supaya diperbaiki.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | ***Expert Judgement*** | **Nilai (persentase)** |
| 1 | Ahli kebugaran jasmani | 74% |
| 2 | Ahli Media Pembelajaran | 80% |
| 3 | Ahli Bahasa | 90% |
| **Rata-rata** | | **81,3%** |

Berdasarkan data diatas yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan bahasa sebesar 81,3 % sehingga model latihan Kebugaran jasmani ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

* 1. Kebutuhan pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi berdasarkan wawancara dengan pelatih serta tes awal TKJI masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Karena banyak siswa yang bermain *game* baik lewat *handphone, playstation* dan *game* lainnya. Jadi budaya gerak siswa kurang sehingga kebugaran jasmani pada siswa lemah, ini mengakibatkan cara berfikir lemah. Yang artinya siswa tidak memiliki kondisi fisik yang baik.
  2. Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan bahasa dengan kuisioner didapat nilai persentase adalah sebesar 81,3 % sehingga model latihan kebugaran jasmani **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi. Hasil uji coba menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat dapat dilihat dari meningkatnya hasil tes yang dilakukan setelah menggunakan latihan aia. Peningkatan ini terjadi karena latihan aia yaitu latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi termasuk latihan circuit training yang terdiri dari beberapa pos, dan gerakan setiap posnya berbeda-beda.

**DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur*

*Penelitian, Suatu Praktik*. PT

Rineka Cipta. Jakarta.

Roji. 2017. *Pendidikan Jasmani,*

*Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit

Erlangga. Jakarta.

Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat*

*Satuan Pendidikan.* Jakarta :

Depdiknas.

Grice Tony. 1999. *Langkah-Langkah*

*Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo

Persada. Jakarta.

Hidayat Yusuf dan Rahmat Alit.

2004.*Permainan Bulutangkis*

*Bandung*: FPOK UPI Bandung.

Kamus Bahasa Pusat. 2005. Kamus

Besar Bahasa Indonesia. Balai

Pusataka. Jakarta.

KONI. 1998. *Pembinaan Olahraga Di*

*Indonesia*. Jakarta

Kurikulum 2013.*Pendidikan Jasmani*

*Olahraga dan Kesehatan*. Pusat

Kurikulum dan Pembukaan.

Jakarta

Lutan, Rusli. 2015. *Materi Pokok*

*Belajar Motorik*. Universitas

Lampung. Bandar Lampung.

Republik Indonesia. Undang-undang

Tentang Sistem Keolahragaan

Nasional. UU No.3 Tahun 2005.

Sujana, Nana. 1991. *Media Pengajaran*.

Sinar Baru. Bandung.

Subarjah, Herman. 2001. *Pendekatan*

*Keterampilan Taktis Dalam*

*Pembelajaran, Bulutangkis*.

Konsep dan Metode. Dirjen

Olahraga. Jakarta.

Sugiarto, Icuk. 2002. *Total Badminton*.

Setyaki Eka Anugrah. Jakarta.

Surisman. 2007. *Statistika Dasar*.

Universitas Lampung.

Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak*

*Dan Aktivitas Ritmik Anak-Anak*.

Hamim Grup. Metro Lampung.

Sudjana. 1992. *Metode Statitika*. Edisi

kelima. Bandung. Tarsito.

\_\_\_\_\_\_\_ 2002. *Metode Statistika.* PT.

Remaja Rosdikarya. Bandung.

2011. Jurnal Pendidikan Progresif. Unit

Database dan Publikasi Ilmiah.

Bandar Lampung.