

IMPLEMENTASI PERMAINAN KACIL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

ISNAINI

Guru SMP Negeri 2 Kuantan Mudik
isnainaini426@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memberikan pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Sebagian besar guru penjaskes membuka pembelajaran dengan memberikan pemanasan dengan bentuk berlari, sehingga dominan siswa merasa bosan dan jenuh. Penelitian tentang Implementasi Permainan Kacil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri Se Kecamatan Kuantan Mudik bertujuan untuk mengetahui implementasi permainan kecil dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Teknik penelitian mengumpulkan data dengan pengisian angket (kuosioner). Hasil penelitian menunjukkan implementasi permainan kecil dapat dikategorikan cukup baik dengan frekuensi sebesar 65,35. Permainan kecil disarankan agar dapat ditetapkan dalam menyajikan pelajaran untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa.

Kata Kunci : Permainan Kecil, Penjaskes.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan, mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dilaksanakan bertujuan untuk mengembangkan aktivitas gerak siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani. Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengemukakan, bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh

pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Memberikan pembelajaran pendidikan jasmani dibutuhkan variasi supaya siswa tidak merasa bosan dan jenuh. Permainan kecil yang ditetapkan melalui pemanasan atau materi inti salah satu upaya menghilangkan kejenuhan siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui permainan kecil, diharapkan dapat memberikan kesiapan pada siswa terutama dari segi kondisi tubuhnya dalam mengikuti pembelajaran. Dengan begitu akan berdampak baik pada prestasi belajar siswa dan tingkat kebugaran

jasmaninya.

Kurangnya pengetahuan dan pemahaman guru penjas dalam menyajikan materi pembelajaran yang mengakibatkan rendahnya motivasi siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Modifikasi kurang dilakukan guru penjas, mengingat keterbasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki oleh sekolah. Kebanyakan guru penjas dalam memberikan materi pembelajaran di

setiap pertemuan tidak berdasarkan kurikulum, silabus dan rencana proses pembelajaran. Sehingga terabaikanlah proses pembelajaran yang berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian yang mendalam, sehingga dapat di carikan solusi dan jalan keluarnya.

LANDASAN TEORI

1. Permainan Kecil

Menurut Piaget dalam Hurlock (1993:320), menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Alimunar (1997) permainan kecil adalah permainan yang dilakukan dalam bentuk permainan sederhana dan tidak menurut secara khusus terhadap waktu, sarana dan prasarana. Melalui permainan ini, suhu tubuh siswa lebih cepat meningkat.

Permainan kecil merupakan aktivitas gerak yang dilakukan dalam bentuk permainan sederhana. Selain itu permainan kecil juga dapat merangsang dan mengembangkan koognitif, efektif, sosial, emosional dan psikomotor siswa (Dirjen PLS, 1995: 5).

Menjadikan permainan kecil sebagai pemanasan, perlu diperhatikan beberapa kriteria. Salah satu kriteria yang dikemukakan oleh Jonni (1998) adalah murah ,mudah, menarik, meriah dan masal. Murah artinya tidak memerlukan sarana dan prasarana yang mahal. Mudah artinya menggunakan peraturan yang sederhana sehingga mudah dipahami siswa. Menarik artinya permainan tersebut menarik dan disenangi siswa sehingga mereka memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukannya. Meriah artinya permainan itu menimbulkan

kegembiraan dan kepuasan bagi siswa. Masal artinya dapat dilakukan oleh seluruh siswa tanpa memandang jenis kelamin, tipe tubuh dan usia.

2. Pelaksanaan Pembelajaran

Menurut Ashan dalam Mulyasa (2002: 101), umumnya pelaksanaan pembelajaran mencakup tiga hal yakni pre tes, proses dan post tes yang dijelaskan sebagai berikut ;

1. *Pre test* / tes awal, berfungsi untuk :
 - a. Untuk menyiapkan peserta didik dalam proses belajar.
 - b. Untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki peserta didik.
 - c. Untuk mengetahui dari mana yang seharusnya proses pembelajaran dimulai, tujuan mana yang telah dikuasai siswa dan tujuan mana yang perlu mendapat perhatian dan penekanan khusus.
2. Proses, pembelajaran inti dalam pelaksanaan proses pembelajaran, yakni bagaimana tujuan-tujuan belajar direalisasikan.
3. *Post test*, berfungsi :
 - a. Untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta didik terhadap kompetensi baik secara individu maupun kelompok.
 - b. Untuk mengetahui kompetensi dan tujuan-tujuan yang dapat dikuasai oleh peserta didik, serta

- kompetensi-kompetensi dan tujuan-tujuan yang belum dikuasainya, apabila sebagian besar belum menguasainya maka perlu dilakukan pemebelajaran kembali (*remedial teaching*).
- c. Untuk mengetahui siswa ynag perlu mengikuti program pengeyaan untuk mengetahui tingkat kasulitan yang dihadapi.
 - d. Sebagai bahan acuan untuk melakukan perbaikan terhadap komponen-komponen proses pembelajaran yang telah dilaksanakan, baik terhadap perencanaan, pelaksanaan maupun evaluasi.

METODE PENELITIAN

1. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (1996: 120) apabila populasi penelitian kurang dari seratus, lebih baik ambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika penelitian mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, maka dapat

menentukan sampel kurang lebih 10-15% atau 20-35% atau lebih dari jumlah populasinya. Maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adlah *total random sampling* yaitu karena populasi kurang dari sratus, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Tabel 1: Populasi dan sampel penelitian

No	Nama Sekolah	Guru Pendidikan Jasmani
1	SMP 1	2
2	SMP 2	2
3	SMP 3	1
4	SMP 4	1
5	SMP 5	1
Jumlah		7

2. Alat Pengumpulan Data

Alat untuk mengumpulkan data adalah dengan pengisian angket

(kuosioner). Pertanyaan atau pernyataan dalam angket berkisikan sebagai berikut:

Tabel 2: Kisi-kisi kuosioner

Variabel	Indikator	Item Soal	Jumlah Soal
Implementasi Permainan Kecil	Awal pembelajaran	1-4	4
	Pemenasan	5-9	4
	Materi pembelajaran	10-27	19
	Tanggapan siswa	28-31	4
		Jumlah	31

3. Teknik Analisis Data

Analisis untuk mengolah data angket pnelitian yang dijawab oleh sampel penelitian sebagi berikut :

$$\text{Skor} = \frac{\text{skor rata-rata}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Tingkat pemahaman sampel penelitian dapat dikategorikan sebagai berikut :

- 90-100 % Sangat baik
- 80-89 % Baik
- 65-79 % Kurang baik
- 55-64 % Tidak baik

(Sudjana, 1989).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Tabel 3: Distribusi frekuensi awal pembelajaran pendidikan PENJASKES

No	Data Tunggal	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	4	6	85.71
2	3	1	14.29
3	2	0	0
4	1	0	0
Jumlah		7	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data terbesar 4 dan data terkecil 3, menghasilkan rata-rata (mean) 3.86, standar deviasi (SD)

0.38, data yang sering muncul (mode) 4, data tengah (median) 4, varian 0.14 dan range 1.

Tabel 4: Distribusi frekuensi pemanasan pembelajaran pendidikan PENJASKES

No	Data Tunggal	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	4	1	14.29
2	3	2	28.57
3	2	1	14.29
4	1	3	42.85
Jumlah		7	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data terbesar 4 dan data terkecil 1, menghasilkan rata-rata (mean) 2.14, standar deviasi (SD)

1.21, data yang sering muncul (mode) 1, data tengah (median) 2, varian 1.4 dan range 3.

Tabel 5: Distribusi frekuensi materi pembelajaran pendidikan PENJASKES

No	Data Tunggal	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	16-18	1	14.29
2	13-15	1	14.29
3	10-12	0	0
4	7-9	5	71.42
Jumlah		7	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data terbesar 18 dan data terkecil 7, menghasilkan rata-rata (mean) 10.28, standar deviasi (SD)

4.11, data yang sering muncul (mode) 8, data tengah (median) 8, varian 16.90 dan range 11.

Tabel 6: Distribusi frekuensi tanggapan siswa terhadap pembelajaran pendidikan PENJASKES

No	Data Tunggal	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	4	7	100
2	3	0	0
3	2	0	0
4	1	0	0
Jumlah		7	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data terbesar 4 dan data terkecil 4, menghasilkan rata-rata (mean) 4, standar deviasi (SD) 0, data yang sering muncul (mode) 4, data tengah (median) 4, varian 0 dan range 0.

2. Analisa Data

Dari alternatif jawaban Ya dengan nilai dan Tidak dengan nilai 0, maka untuk data implementasi permainan kecil dengan 31 butir soal skor maksimum

ideal adalah 31 skor minimum adalah 0. Berdasarkan distribusi frekuensi data diperoleh skor rata-rata adalah 20.28, maka diperoleh nilai sebesar 65.35. Didapatkan hasil bahwa Implementasi Permainan Kacil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri Se Kecamatan Kuantan Mudik dikategorikan cukup baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan Implementasi Permainan Kacil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri Se Kecamatan Kuantan Mudik dikategorikan cukup baik dengan nilai yang diperoleh 65.35.

2. Saran

Peneliti menyarankan agar permainan kecil dapat diterapkan di sekolah-sekolah oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan supaya menghilangkan rasa malas siswa sehingga hasil belajar siswa meningkat. Kemudian agar dilakukannya penelitian lebih lanjut di lain tempat tentang permainan kecil.

UACAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak Sekolah SMP

Negeri se Kecamatan Kuantan Mudik yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alimunar. 1997. *Permainan Kecil*. FPOK IKIP, Padang.
Dirjen PLS. 1995. *Permainan Kecil*. Depdikbud RI, Jakarta.
Hurlock, E. 1993. *Perkembangan Anak*.

Erlangga, Jakarta.
Jonni. 1998. *Permainan Kecil*. FPOK IKIP, Padang.
Sudjana, N. 1989. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.

