



**Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia**

***Efforts to Improve Physical Fitness in Students of the Faculty of
Teacher Education at the Indonesian Community Development
University***

Alwi Fahruzy Nasution¹, Fatin Nadifa Tarigan²
^{1,2}Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia
Corresponding author* : fahruzyalwi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia khususnya Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP). Pada dasarnya penelitian bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa melalui senam lantai di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang terdiri atas Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan jurusan Pendidikan Bahasa Inggris yang sedang berdomisili di kota yang sama dengan lokasi penelitian karena sedang diterapkannya pembelajaran jarak jauh atau daring. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini berjumlah 39 orang. Yang terdiri dari putri 9 siswa dan putra 30 siswa. Metode penelitian yaitu cara yang dilakukan guru untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Pada penelitian ini terdapat peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. Berdasarkan hasil belajar ini maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan latihan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) melalui senam lantai di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Senam Lantai, FKIP.

Abstract

This research was conducted at the Indonesian Community Development University, especially the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP). Basically, research aims to find and develop and test the truth of a science. This study aims to improve students' physical fitness through floor exercise at the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), which consists of the Department of Physical Education, Health and Recreation and the Department of English Education, who are currently domiciled in the same city as the research location because distance learning is being implemented or online. Subjects receiving the action in this study amounted to 39 people. Consisting of 9 female students and 30 male students. The research method is the method used by the teacher to achieve certain goals and objectives. The research method used in this research is classroom action research. In this study, there was an increase from cycle 1 to cycle 2. Based on the results of this study, it can be concluded that there was an increase in physical fitness training for students of the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) through floor exercise at the Indonesian Community Development University.

Keywords: Physical Fitness, Floor Gymnastics, FKIP.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang sangat penting untuk membekali mahasiswa menghadapi masa depan. Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas. Mahasiswa perlu mendapat bimbingan, dorongan, dan peluang yang memadai untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang akan diperlukan dalam kehidupannya. Tuntutan masyarakat yang semakin besar terhadap pendidikan serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, membuat pendidikan tidak mungkin lagi dikelola hanya dengan melalui pola tradisional. Perlu adanya usaha perbaikan dalam hal pengajaran, misalnya penggunaan media pembelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan yang didalam pengajarannya menekankan aktivitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa untuk tampil sebagai insan yang sehat baik dalam bertindak, tingkah laku, pikiran dan mental. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan gerak. Gerak tersebut terbagi tiga yaitu: lokomotor, non lokomotor dan manipulasi.

Penjaskes menjadi bagian dalam sistem pendidikan sesuai dengan tujuannya membentuk pribadi yang yang berkarakter, memiliki ketrampilan berolahraga, menghindarkan pada perbuatan negatif dengan semangat berolahraga dan menjaga kondisi agar tetap bugar dan sehat.

Hal ini menentukan kemampuan belajar yang lebih cepat untuk dapat menganalisis setiap situasi secara logis dan memecahkan masalah secara kreatif. Untuk itu perlu adanya usaha perbaikan dalam hal pengajaran, misalnya penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi. Selama ini pendidik dipandang sebagai sumber informasi pertama, namun semakin majunya teknologi maka siswa dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang dibutuhkannya, maka guru seharusnya tanggap dan mampu menyesuaikan diri terhadap perkembangan tersebut.

Berdasarkan observasi awal ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang kurang meningkatkan latihan kebugaran saat pembelajaran jarak jauh diterapkan. Hal ini dikarenakan pembelajaran jarak jauh atau yang dikenal dengan istilah *daring* tidak bisa memfasilitasi dan melatih kesehatan fisik seseorang secara langsung. Oleh karena itu perlu diperhatikan kebugaran jasmani mahasiswa sebagai salah satu usaha untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

Calon pendidik merupakan salah satu tombak dalam dunia pendidikan yang harus menjaga kesehatan dan melatih kebugaran jasmani. Di fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia sendiri terdapat dua jurusan pendidikan yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Pendidikan Bahasa Inggris. Untuk itu, penting dilakukan peningkatan kebugaran jasmani bagi calon pendidik di fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia.

Salah satu materi yang di pelajari di dalam penjaskes adalah senam, senam merupakan salah satu bagian dari penjaskes yang terdiri dari berbagai gerakan bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kemampuan tubuh, dan mencapai prestasi dengan melakukan berbagai gerakan yang memiliki tingkat kesulitan rendah, sedang, sampai sulit.

Namun di ajarkan dalam penjaskes yang hanya senam artistik dalam bentuk senam lantai dan senam ritmik dalam bentuk senam – senam yang menggunakan irama. Dari kedua senam yang diajarkan disekolah tersebut peneliti mengkhususkan pada senam lantai yang merupakan pondasi atau dasar dalam melakukan berbagai gerakan senam, namun tidak semua materi diajarkan kepada siswa karena terdapat tingkat kesulitan yang berbeda di masing - masing gerakan.

Ada beberapa sub materi yang diajarkan seperti roll depan, roll belakang, roll ke depan, handstand, headstand dan lain - lain. Dari materi tersebut peneliti merasa tertarik dan untuk meneliti pada sub materi rollke depan. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Guling depan (roll ke depan) adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain. Sebagai syarat pokok pelaksanaan gerak guling depan adalah punggung menyentuh dasar lantai

Ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam menguasai gerakan seperti, sarana dan prasarana seperti matras tidak bisa dimanfaatkan, guru kurang mampu menganalisa komponen-komponen fisik yang mana yang harus diberikan guna untuk menunjang gerakan roll kedepan, siswa kurang serius dan kurangnya variasi pembelajaran sehingga anak anak cepat bosan dan tidak termotivasi dalam proses belajar mengajar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan *kelas (Classroom Action Research)*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia selama semester ganjil tahun akademik 2020/2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan jurusan Pendidikan Bahasa Inggris yang sedang berdomisili di kota yang sama dengan lokasi penelitian karena sedang diterapkannya pembelajaran jarak jauh atau daring. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini berjumlah 39 orang. Yang terdiri dari putri 9 siswa dan putra 30 mahasiswa. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik pengambilan sampel *Cluster Sampling*. Menjadi sampel dalam penelitian ini kelas VIII dengan jumlah 39 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketuntasan belajar menggunakan pendekatan kelompok dan lebih menekankan individualis. Namun dalam kenyataanya, bakat dan hasil belajar siswa berbeda-beda. Belum tentu siswa yang satu sebaik siswa yang lain dalam penguasaan materi. Hal inilah yang harus dicermati oleh guru. Guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya. Guru tidak boleh mengambil sampel tertinggi maupun terendah. Pada siklus I dan siklus II peneliti menemukan banyak kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran diantaranya:

1. Masih banyak siswa yang bingung dengan penerapan pembelajaran pada siklus I yang dipakai guru melalui penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing, maka

pada siklus II guru menjelaskan kembali tujuan pembelajaran dan memberikan pemahaman tentang tugas-tugas yang akan dilakukan siswa. Sehingga siswa diharapkan memahami bentuk proses roll ke depan dalam senam lantai yang telah diberikan oleh guru.

2. Siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran, sehingga hal ini membuat pembelajaran tidak efektif. Maka pada siklus II guru lebih membimbing dan memperhatikan siswa yang kurang aktif dalam proses belajar roll ke depan dalam senam lantai bersama yang dilakukan seluruh siswa.
3. Siswa masih malu dalam bertanya dan menyampaikan kesulitan- kesulitan yang dialaminya. Untuk mengatasi hal ini guru memberikan pertanyaan kepada siswa tentang materi yang dibahas dan memotivasi siswa dengan memberikan pujian kepada mereka yang berani menjawab.

Kesulitan yang dialami dalam melakukan roll ke depan dalam senam lantai pada siklus I adalah disebabkan karena minat dan perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan sudah baik akan tetapi siswa masih kurang mengerti bagaimana mengerjakan tugas yang diberikan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran roll ke depan dalam senam lantai berlangsung, keaktifan siswa dalam belajar mandiri masih tergolong rendah disebabkan karena siswa kurang paham pada proses pembelajaran roll ke depan belum menguasai teknik dasar roll ke depan dalam senam lantai khusus gerakan-gerakan pada penilai portofolio penilaian.

Melalui penerapan latihan kebugaran jasmani ternyata dapat meningkatkan ketuntasan belajar siswa baik secara individual dan secara klasikal. Berdasarkan hasil presentase siswa yang telah memiliki ketuntasan hasil belajar roll ke depan dalam senam lantai melalui latihan kebugaran jasmani secara klasikal dari test gerakan pada proses pembelajaran siklus I mencapai (48,27%) maka presentase yang didapat dari siklus II (89,65%) ini telah terjadi peningkatan, peningkatan tersebut mencapai ketuntasan secara klasikal yang ditetapkan yaitu 72,70.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar ini maka dapat disimpulkan bahwa terjadi Peningkatan kebugaran jasmani Melalui Senam Lantai Pada Mahasiswa di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia.

Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut

1. Bagi dosen pendidikan jasmani sebaiknya menggunakan latihan kelentukan tubuh dengan gerakan tertentu.
2. Bagi mahasiswa, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam lantai atau kemampuan dalam melakukan suatu rangkaian gerakan pada teknik dasar tertentu.
3. Kepada pihak universitas agar mampu mengembangkan kegiatan belajar pendidikan jasmani dengan melengkapi sarana dan prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). Senam. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat.
- Dimiyati. (2006) Belajar dan pembelajaran, Jakarta,PT Rineka Cipta.
- Ega Trisna Rahayu. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Bandung: CV Alfabeta.
- Hamdani (2011). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: Pustaka Setia.
- Hamalik Oemar (2010). Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar. Bandung: Tarsito.
- Hamzah. B. Uno (2012). Belajar Dengan Pendekatan PAIKEM. Bandung : Bumi Aksara.
- [http://beni64.wordpress.com/2008/12/30/keterampilan-mengadakan-variasi-gaya-nengajar/.](http://beni64.wordpress.com/2008/12/30/keterampilan-mengadakan-variasi-gaya-nengajar/)) Diakses oleh Eka Pramananda Salam PA.
- Husdarta Dan Yudha M. Saputra. (2013). Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ibrahim. (1988). Strategi Belajar Mengajar. Penerbit Rineka.