

PERBAIKAN PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DENGAN MENERAPKAN MODEL TERPADU DALAM RANGKA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Oleh

Yustinus Sukarmin

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka memperbaiki proses pembelajaran penjas di Sekolah Dasar (SD) Blunyah, Bantul, Yogyakarta, dengan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain serta menggunakan pendekatan terbuka. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu percepatan penyelesaian studi mahasiswa Prodi PJKR FIK.

Desain penelitian yang digunakan ialah tindakan kelas dengan model siklus (Model Kenmis dari Deakin University, Australia). Model ini terdiri atas empat kegiatan, yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3). Alat pengumpul data menggunakan tes, pengukuran, dan pengamatan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa ada perbaikan proses pembelajaran penjas di SD Blunyah, Bantul dengan menerapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dengan pendekatan terbuka. Di samping itu, juga terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3) SD Blunyah, Bantul, setelah ada perbaikan proses pembelajaran penjas dengan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik dan bermain.

Kata Kunci: penjas, model terpadu, kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Pada bulan Mei 2001 peneliti melakukan survai pada Guru Pendidikan Jasmani (penjas) dan Kepala Sekolah sekolah dasar (SD) Blunyah, Sewon, Bantul. Dalam survai tersebut, peneliti mengadakan wawancara dengan mereka. Berdasarkan hasil wawancara tersebut,

peneliti segera dapat menentukan masalah nyata yang sedang dihadapi oleh Guru Penjas SD Blunyan, Bantul. Beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain:

1. Proses pembelajaran penjas yang sudah berlangsung selama ini, belum efektif untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa.
2. Model pembelajaran penjas yang diterapkan di SD Blunyan, Bantul belum efektif meningkatkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.
3. Gaya mengajar Guru Penjas SD Blunyan, Bantul belum sesuai dengan tuntutan kebutuhan.
4. Pendekatan yang dilakukan oleh Guru Penjas SD Blunyan, Bantul belum sesuai dengan kebutuhan siswa SD.
5. Cara menilai Guru Penjas SD Blunyan, Bantul belum sesuai dengan karakteristik penjas.
6. Media pembelajaran penjas sangat terbatas.

Setelah melakukan identifikasi masalah, peneliti bersama-sama dengan Guru Penjas dan Kepala Sekolah mengadakan diskusi untuk merumuskan masalah. Adapun rumusan masalah yang telah disepakati bersama adalah:

1. Dapatkah penerapan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain memperbaiki proses pembelajaran penjas di SD Blunyan, Bantul, kelas bawah?
2. Dapatkah proses pembelajaran penjas yang telah diperbaiki dengan menerapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Blunyan, Bantul, kelas bawah?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan bersama-sama oleh peneliti, Guru Penjas, dan Kepala Sekolah, maka dapatlah ditentukan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Memperbaiki proses pembelajaran penjas SD Blunyan, Bantul, kelas bawah dengan menerapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain.

2. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Blunyah, Bantul, kelas bawah dengan menerapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain.

Berdasarkan temuan beberapa masalah, seperti telah dibicarakan di atas, peneliti bersama-sama dengan Guru Penjas, dan Kepala Sekolah SD Blunyah, Bantul mengadakan diskusi untuk melakukan analisis masalah yang mencakup sejumlah tugas yang harus diselesaikan. Dalam diskusi tersebut, peneliti menyodorkan sejumlah buku dan jurnal yang mengupas tentang model pembelajaran penjas. Buku dan jurnal tersebut pada saat ini dipandang memenuhi kebutuhan siswa SD, seperti: cara mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran penjas dan pendekatan dalam proses pembelajaran penjas.

Buku dan jurnal yang dimaksud, antara lain, ditulis oleh: AAHPERD (1999), Collier (1988), Des (1991), Michell (1996), Strand (1996), Tomoliyus (2001), J. Hartoto dan Tomoliyus (2001), dan J. Hartoto (2001). Buku dan Jurnal ini dipakai sebagai landasan ilmiah dalam diskusi peneliti dengan Guru Penjas, dan Kepala Sekolah untuk menganalisis masalah.

Di dalam buku dan jurnal tersebut dikatakan bahwa pembelajaran penjas dengan menggunakan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dengan pendekatan terbuka, pada saat ini dipandang memenuhi kebutuhan siswa SD. Model ini memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk mengembangkan kreativitasnya dan membantu pertumbuhan dan perkembangannya.

Ada beberapa model pembelajaran penjas yang masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Paling sedikit ada tiga model pembelajaran yang telah dikenal. Ketiga model pembelajaran yang dimaksud, yaitu:

1. Model Terpadu Keterampilan dan Bermain.
Model ini merupakan suatu model pembelajaran yang mengkondisikan aktivitas keterampilan yang diramu dengan aktivitas bermain.
2. Model Terpadu Kebugaran Jasmani, Keterampilan Fisik, dan Bermain.

Model ini merupakan suatu model pembelajaran yang mengkondisikan aktivitas kebugaran jasmani dan keterampilan fisik yang diramu dalam aktivitas bermain.

3. Model Pengembangan Penalaran melalui Permainan.

Model ini merupakan suatu model pembelajaran yang menekankan sosialisasi pemberdayaan nilai-nilai dan prinsip-prinsip permainan melalui pemahaman dan penghargaan peraturan permainan dan pemahaman strategi, taktik, dan peraturan yang membentuk permainan dan nilainya menjadi lebih berkualitas. Di samping itu, model ini juga menekankan pada kemampuan memecahkan masalah, meningkatkan daya kreasi, dan kerja sama kelompok melalui olahraga yang dimodifikasi.

Kesesuaian memilih suatu model pembelajaran dengan kebutuhan siswa dipandang sangat penting, karena proses pembelajaran itu sendiri merupakan kegiatan jasmani yang mempunyai pengaruh pada diri siswa. Demikian pula, dalam menyusun model pembelajaran hendaknya diperhatikan beberapa faktor pendukung yang saling terkait satu sama lain, seperti: ruang, alat, lingkungan, alokasi waktu, dan metode. Hal ini perlu mendapatkan perhatian, karena suatu model pembelajaran dituntut mempunyai fleksibilitas yang tinggi. Bagaimanapun juga, faktor-faktor di atas saling terkait dan mendukung keefektifan suatu model.

Berdasarkan hasil diskusi bersama antara peneliti, Guru Penjas, dan Kepala Sekolah dengan mengacu pada pendapat para ahli yang ada dalam buku dan jurnal di atas, maka dapatlah dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut:

1. Penerapan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dapat memperbaiki proses pembelajaran penjas SD Blunyanan, Bantul, kelas bawah.
2. Perbaikan proses pembelajaran penjas dengan menerapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Blunyanan, Bantul, kelas bawah.

METODOLOGI

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3) SD Blunyah, Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) yang terdiri atas beberapa siklus. Setiap siklus meliputi beberapa kegiatan, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

1. Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti bersama-sama dengan Guru Penjas dan dibantu oleh para mahasiswa melakukan tes kebugaran jasmani siswa, dan pengamatan terhadap perilaku siswa sehari-hari. Pada tahap berikutnya, peneliti bersama-sama dengan Guru Penjas dan para mahasiswa merancang tindakan yang akan dilakukan dengan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dengan pendekatan terbuka.

2. Tindakan

Pada tahap ini, peneliti dan Kepala Sekolah menjadi pengamat bagi Guru Penjas pada saat melaksanakan pembelajaran penjas. Tindakan dilakukan selama dua catur wulan (cawu). Setiap cawu terdiri atas 12-15 pertemuan. Tatap muka dilakukan seminggu sekali, masing-masing 2 jam pelajaran. Satu jam pelajaran sama dengan 30 menit. Tugas lainnya yang harus dikerjakan pada tahap ini adalah:

- a. Mempersiapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain.
- b. Melatih guru untuk melaksanakan tindakan sesuai dengan rancangan.
- c. Mempersiapkan sarana dan prasarana pendukung yang diperlukan dalam proses pembelajaran penjas.
- d. Mempersiapkan instrumen tes kebugaran jasmani.
- e. Mempersiapkan alat pemantau pelaksanaan pendekatan terbuka.

3. Pengamatan

Pada tahap ini, peneliti bersama-sama dengan Kepala Sekolah dan dibantu oleh para mahasiswa melakukan pengamatan terhadap berlangsungnya proses pembelajaran penjas.

4. Refleksi

Pada tahap ini, peneliti bersama-sama dengan Guru Penjas dan Kepala Sekolah membahas kekurangan dan kelebihan penerapan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dalam proses pembelajaran penjas dengan pendekatan terbuka. Untuk melaksanakan kegiatan ini diperlukan alat pemantau, seperti yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Alat Pemantauan Pendekatan Terbuka

NO.	PENDEKATAN TERBUKA	HASIL
1.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah dalam bermain.	
2.	Memelihara keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	
3.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	
4.	Menggunakan prosedur dalam melibatkan siswa pada awal proses pembelajaran.	
5.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran penjas.	
6.	Memelihara keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	
7.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	
8.	Memberikan kesempatan kepada siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	
9.	Mendorong siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	

Kebugaran jasmani siswa yang menjadi target akhir dari proses pembelajaran penjas harus diukur dengan menggunakan tes kebugaran jasmani yang standar. Adapun alat dan norma penilaiannya adalah sebagai berikut:

1. Alat penilaian: tes kebugaran jasmani dari ACSPFT (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*). Tes tersebut terdiri atas:
 - a. Lari cepat 50 meter
 - b. Lompat jauh tanpa awalan
 - c. Bergantung siku tekuk
 - d. Lari hilir mudik 4x10 meter
 - e. Baring duduk 30 detik
 - f. Kelentukan tolok ke depan
 - g. Lari jauh 600 meter
2. Norma tes kebugaran jasmani (usia di bawah 12 tahun)
 - a. Putra

Jumlah Nilai T	Kategori
434 - ke atas	Baik Sekali
337 - 433	Baik
335 - 386	Sedang
284 - 334	Kurang
ke bawah - 283	Kurang Sekali

- b. Putri

Jumlah Nilai T	Kategori
406 - ke atas	Baik Sekali
359 - 405	Baik
310 - 358	Sedang
265 - 309	Kurang
ke bawah - 264	Kurang Sekali

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini akan diuraikan secara berurutan dari hasil siklus pertama, kedua, dan ketiga. Siklus pertama dan kedua menguraikan hasil data kualitatif proses pembelajaran yang diikuti pembahasan setiap siklus. Siklus ketiga menguraikan hasil data kualitatif proses

pembelajaran dan data kuantitatif peningkatan kebugaran jasmani siswa SD kelas bawah disertai dengan pembahasan.

Hasil siklus pertama, siklus kedua, dan siklus ketiga dapat dilihat pada tabel 2, tabel 3, dan tabel 4 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Siklus Pertama

NO.	PENDEKATAN TERBUKA	HASIL
1.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah dalam bermain.	Kurang
2.	Memelihara keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	Kurang
3.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	Kurang
4.	Menggunakan prosedur dalam melibatkan siswa pada awal proses pembelajaran penjas.	Kurang
5.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran penjas.	Kurang
6.	Memelihara keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	Kurang
7.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajar penjas.	Kurang
8.	Memberikan kesempatan kepada siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	Kurang
9.	Mendorong siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	Kurang

Hasil siklus pertama menunjukkan, bahwa proses pembelajaran penjas di SD Blunyahan, Bantul termasuk kategori kurang. Atas dasar itu, maka peneliti, Guru Penjas, dan Kepala Sekolah, dengan dibantu oleh mahasiswa melakukan diskusi untuk memperbaiki pendekatan terbuka. Setelah dilakukan diskusi dan terjadi kesepakatan dilanjutkan pada siklus kedua.

Tabel 3. Hasil Siklus Kedua

N0.	PENDEKATAN TERBUKA	HASIL
1.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah dalam bermain.	Cukup
2.	Memelihara keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	Kurang
3.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	Kurang
4.	Menggunakan prosedur dalam melibatkan siswa pada awal proses pembelajaran penjas.	Kurang
5.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran penjas.	Cukup
6.	Memelihara keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	Cukup
7.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	Kurang
8.	Memberikan kesempatan kepada siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	Cukup
9.	Mendorong siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	Cukup

Hasil siklus kedua menunjukkan, bahwa proses pembelajaran penjas di SD Blunyan, Bantul termasuk kategori kurang dan cukup. Atas dasar itu, peneliti, Guru Penjas, dan Kepala Sekolah, dengan dibantu oleh mahasiswa melakukan diskusi untuk memperbaiki pendekatan terbuka. Setelah dilakukan diskusi dan terjadi kesepakatan dilanjutkan pada siklus ketiga.

Tabel 4. Hasil Siklus Ketiga

N0.	PENDEKATAN TERBUKA	HASIL
1.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah dalam bermain.	Cukup
2.	Memelihara keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	Cukup
3.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam usaha memecahkan masalah dalam bermain.	Kurang
4.	Menggunakan prosedur dalam melibatkan siswa pada awal proses pembelajaran penjas.	Cukup

5.	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran penjas.	Cukup
6.	Memelihara keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	Cukup
7.	Meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas.	Kurang
8.	Memberikan kesempatan kepada siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	Cukup
9.	Mendorong siswa melaksanakan bermain di luar jam pelajaran, minimal dua kali seminggu.	Cukup

Hasil siklus ketiga menunjukkan, bahwa proses pembelajaran penjas di SD Blunyah, Bantul termasuk kategori cukup. Bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran penjas adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dilakukan dua kali, pada awal, sebelum tindakan dan pada akhir, setelah tindakan berlangsung. Data tentang tingkat kebugaran siswa kelas bawah SD Blunyah, Bantul disajikan dalam tabel 5 s.d. 10, berikut ini.

Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Putri

Nomer Subjek	Tes Awal	Kategori	Tes Akhir	Kategori
1.	260	Kurang Sekali	308	Kurang
2.	263	Kurang Sekali	300	Kurang
3.	265	Kurang	315	Sedang
4.	259	Kurang Sekali	270	Kurang
5.	290	Kurang	333	Sedang
6.	280	Kurang	322	Sedang
7.	272	Kurang	327	Sedang
8.	251	Kurang Sekali	260	Kurang Sekali
9.	278	Kurang	311	Sedang
10.	300	Sedang	340	Sedang
11.	269	Kurang	317	Sedang
12.	292	Kurang	329	Sedang
13.	299	Kurang	312	Sedang
14.	320	Sedang	370	Baik
15.	317	Sedang	361	Baik
16.	284	Kurang	317	Sedang
17.	251	Kurang Sekali	259	Kurang Sekali

Tabel 6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 1 Putra

Nomer Subjek	Tes Awal	Kategori	Tes Akhir	Kategori
1.	262	Kurang Sekali	330	Kurang
2.	263	Kurang Sekali	324	Kurang
3.	280	Kurang Sekali	315	Kurang
4.	278	Kurang Sekali	300	Kurang
5.	293	Kurang	333	Kurang
6.	331	Kurang	339	Sedang
7.	337	Kurang	342	Sedang
8.	260	Kurang Sekali	279	Kurang Sekali
9.	306	Kurang	319	Kurang
10.	305	Kurang	342	Sedang
11.	319	Kurang	359	Sedang
12.	310	Kurang	327	Kurang
13.	319	Kurang	352	Sedang
14.	322	Kurang	360	Sedang
15.	347	Sedang	387	Baik
16.	284	Kurang	336	Sedang
17.	283	Kurang Sekali	332	Kurang

Tabel 5 dan 6 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1 mengalami peningkatan setelah penerapan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dalam proses pembelajaran penjas selama dua cawu. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 1, yang pada tes awal ada 9 orang (26%) termasuk kategori kurang sekali, pada tes akhir menurun menjadi 3 orang (9%). Untuk kategori kurang, pada tes awal ada 19 orang (56%), pada tes akhir menurun menjadi 11 orang (32%). Untuk kategori sedang, pada tes awal ada 6 orang (6%), pada tes akhir meningkat menjadi 17 orang (50%). Untuk kategori baik, pada tes awal tidak ada orang (0%) yang masuk kategori ini, pada tes akhir meningkat menjadi 3 orang (9%).

Tabel 7. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 2 Putri

Nomer Subjek	Tes Awal	Kategori	Tes Akhir	Kategori
1.	264	Kurang	282	Kurang
2.	269	Kurang	301	Kurang
3.	275	Kurang	331	Sedang
4.	260	Kurang Sekali	273	Kurang
5.	298	Kurang	339	Sedang
6.	330	Sedang	360	Baik
7.	337	Sedang	357	Sedang
8.	270	Kurang	295	Kurang
9.	281	Kurang	312	Sedang
10.	288	Kurang	344	Sedang
11.	279	Kurang	327	Sedang
12.	270	Kurang	324	Sedang
13.	229	Kurang Sekali	252	Kurang Sekali
14.	322	Sedang	350	Sedang
15.	327	Sedang	369	Baik

Tabel 8. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 2 Putra

Nomer Subjek	Tes Awal	Kategori	Tes Akhir	Kategori
1.	262	Kurang Sekali	330	Kurang
2.	263	Kurang Sekali	324	Kurang
3.	280	Kurang Sekali	315	Kurang
4.	278	Kurang Sekali	300	Kurang
5.	293	Kurang	333	Kurang
6.	331	Kurang	339	Sedang
7.	337	Sedang	342	Sedang
8.	260	Kurang Sekali	279	Kurang Sekali
9.	306	Kurang	319	Kurang
10.	305	Kurang	342	Sedang
11.	319	Kurang	359	Sedang
12.	310	Kurang	327	Kurang
13.	319	Kurang	352	Sedang
14.	322	Kurang	360	Sedang
15.	347	Sedang	382	Sedang

Tabel 8 dan 9 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2 mengalami peningkatan setelah penerapan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dalam proses pembelajaran penjas selama dua cawu. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 2, yang pada tes awal ada 7 orang (23%) masuk kategori kurang sekali, pada tes akhir menurun menjadi 2 orang (7%). Untuk kategori kurang, pada tes awal berjumlah 17 orang (57%), pada tes akhir menurun menjadi 11 orang (37%). Untuk kategori sedang, pada tes awal ada 6 orang (20%), pada tes akhir meningkat menjadi 16 orang (53%). Untuk kategori baik, pada tes awal berjumlah 0 orang (0%), pada tes akhir meningkat menjadi 1 orang (3%).

Tabel 9. Tingkat Kebugaraan Jasmani Siswa Kelas 3 Putri

Nomer Subjek	Tes Awal	Kategori	Tes Akhir	Kategori
1.	281	Kurang	348	Sedang
2.	367	Sedang	390	Baik
3.	265	Kurang	315	Sedang
4.	354	Sedang	390	Baik
5.	290	Kurang	333	Sedang
6.	280	Kurang	327	Sedang
7.	272	Kurang	327	Sedang
8.	370	Sedang	396	Baik
9.	278	Kurang	311	Sedang
10.	310	Sedang	340	Sedang
11.	269	Kurang	317	Sedang
12.	292	Kurang	329	Sedang
13.	299	Kurang	312	Sedang
14.	320	Sedang	370	Baik

Tabel 10. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 Putra

Nomer Subjek	Tes Awal	Kategori	Tes Akhir	Kategori
1.	330	Kurang	380	Sedang
2.	335	Sedang	390	Baik
3.	342	Sedang	387	Baik
4.	344	Sedang	394	Baik
5.	295	Kurang	371	Sedang
6.	331	Kurang	361	Sedang
7.	338	Kurang	347	Sedang
8.	371	Sedang	387	Baik
9.	356	Sedang	379	Sedang
10.	341	Sedang	392	Baik
11.	329	Kurang	360	Sedang
12.	323	Kurang	377	Sedang
13.	319	Kurang	352	Sedang
14.	322	Kurang	360	Sedang

Tabel 9 dan 10 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 3 mengalami peningkatan setelah penerapan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain dalam proses pembelajaran penjas selama dua cawu. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 3, yang pada tes awal ada 17 orang (61%) masuk kategori kurang, pada tes akhir menurun menjadi tidak ada (0%). Untuk kategori sedang, pada tes awal berjumlah 11 orang (39%), pada tes akhir meningkat menjadi 19 siswa (68%). Untuk kategori baik, pada tes awal berjumlah 0 orang (0%), pada tes akhir meningkat menjadi 9 orang (32%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian tersebut di atas dan dalam batas-batas penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada perbaikan di dalam proses pembelajaran penjas di SD Blunyan, Bantul, khususnya kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3) dengan menerapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain.

2. Ada perbaikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3) SD Blunyah, Bantul, setelah di dalam proses pembelajaran penjas diterapkan model terpadu kebugaran jasmani, keterampilan fisik, dan bermain.
3. Hasil penelitian ini dapat membantu penyelesaian studi beberapa mahasiswa menjadi lebih cepat. Ada empat orang mahasiswa yang ikut terlibat dalam penelitian ini. Dari 4 orang tersebut, 2 orang sudah lulus, yaitu Herian Suherian dan Robby Cahyadi, sedangkan 2 orang masih dalam proses penyelesaian skripsi.

Atas dasar kesimpulan tersebut di atas, ada beberapa rekomendasi yang perlu peneliti sampaikan untuk ditindaklanjuti, yaitu:

1. Perlu ditingkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran penjas terutama yang masih dalam kategori kurang.
2. Memberikan pekerjaan rumah kepada siswa untuk melakukan aktivitas jasmani yang diramu dalam bermain, selama 10 sampai dengan 15 menit, untuk mempertahankan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD. (1999) *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher Guide*. USA: Human Kinetics
- Collier, C. (1998). "Sport Education and Preserve Education". *JOPERD*. 69.5: 44-45.
- Des. (1991). *The Teaching and Learning of Physical Education*. London: HMSO
- Michell, S. (1996). "Tactical Approach to Teaching Game, Improving, Invasion Game Performance". *JOPERD*. 67.2: 30-32, February.
- Said, Hasnan. (1977). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT: untuk Siswa SD dan Anak-anak Berusia setingkat dengan SD*. Jakarta: Puskesjasrek, Depdikbud.

Straud, B. And Rudei, S. (1996). "Increasing Physical Activity Through Fitness Integration". *JOPERD*. 67.3: 41-46, March.