
Pengembangan Program *Daily Physical Activity* (DPA) Melalui Permainan Tradisional Pada Pembelajaran PJOK di Kelas V SDN Kebraon Surabaya

Agus Setiawan¹, Muhammad Muhyi², Yoso Wiyarno³

^{1,2}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Program Pascasarjana, Prodi Pendidikan Jasmani

Email: Agus.setiawan170010006@gmail.com

Abstract

This study aims to find out through the Daily Physical Activity (DPA) program to answer problems related to the fitness level of students. Developing the DPA program combined with traditional games makes it easier for teachers to implement the teaching and learning process, especially student fitness issues. The instruments in this study were using observation sheets, questionnaires, and TKJI. The results of the study were to determine the student's interest given by the researcher by providing DPA program through traditional games to students which aimed to determine student responses about the importance of maintaining physical fitness. The results of this study were 73%, so the student's response to the application DPA program through traditional games on student fitness was categorized as Good. From the results carried out in the field, the researchers did not only examine students' interest in learning PJOK through traditional games, they also found out about the fitness of students, namely through the TKJI test with the results that there was a significant model of the development of the Daily Physical Activity (DPA) program in learning PJOK through traditional games in class students V Kebraon I Elementary School Surabaya.

Keywords: *Daily Physical Activity, Traditional Games*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui melalui program *Daily Physical Activity* (DPA) untuk menjawab permasalahan yang berkenaan dengan tingkat kebugaran pada siswa. Pengembangan program DPA gabungan dengan permainan tradisional memudahkan pengajar dalam menerapkan proses belajar mengajar terutama masalah kebugaran siswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan lembar observasi, angket, dan TKJI. Hasil dari penelitian untuk mengetahui minat siswa yang diberikan oleh peneliti dengan pemberian program DPA melalui permainan tradisional pada siswa yang bertujuan untuk mengetahui respon siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Hasil dari penelitian ini yaitu 73%, maka respon siswa dengan penerapan program DPA melalui permainan tradisional terhadap kebugaran siswa dikategorikan Baik. Dari hasil yang dilakukan dilapangan peneliti tidak hanya meneliti tentang minat siswa pada pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional juga mengetahui kebugaran siswa yaitu melalui tes TKJI dengan hasil terdapat yang signifikan model pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Kebraon I Surabaya.

Kata kunci: *Daily Physical Activity, Permainan tradisional*

History

Received 2020-09-24, Revised 2020-09-24, Accepted 2020-12-30

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) di sekolah masih dirasa kurang dalam peranannya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Mutohir (2007:128) memberikan bukti bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur frekuensi tiga kali atau lebih dalam seminggu dengan setiap kali latihan 30 menit, maka dapat meningkatkan kualitas hidup pelakunya. Dari hasil studi yang telah disebutkan di atas maka untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran siswa, diharapkan siswa melakukan kegiatan olahraga di luar PJOK secara rutin setiap harinya atau minimal tiga kali seminggu.

Menurut Nurhasan (dalam Wijayanto, 2014) bahwa tingkat kesegaran jasmani tersebut adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan sesuatu kelelahan yang berarti. Kondisi kesegaran jasmani yang dimaksudkan adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktifitas disekolah baik pelajaran praktik Penjasorkes dilapangan maupun kegiatan pembelajaran didalam kelas.

Menurut penjelasan di atas bahwa diduga terdapat hubungan antara aktivitas fisik, selain itu juga terdapat hubungan antara kebugaran jasmani. Dengan kata lain antara keduanya saling terkait. Namun hubungan antara status tingkat kebugaran tidak seerat yang diyakini banyak orang. Misalnya, hampir semua orang dengan (*Body Mass Index*) 21-22 bisa dianggap bugar. Akan tetapi seiring nilai BMI naik, korelasi lemah. Inilah paradoks “bugar tetapi gemuk” (Blair, 2012).

Pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani sangat beragam baik dalam cakupan komponen yang diukur maupun teknik pengukurannya. Keragaman ini berdasar pada pemikiran logis tentang konstruk dari kebugaran jasmani dan juga pertimbangan kepraktisan dalam pelaksanaannya. Menurut Suciati (dalam Hidayat, 2016) Aktivitas fisik yang ingin diketahui adalah aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari oleh siswa atau disebut *Daily Physical Activity* (DPA). Instrumen untuk mengetahui aktifitas fisik sehari-hari setiap siswa diberi kartu *Daily Physical Activity* (DPA). Kartu yang dimaksudkan untuk mencatat/ mendokumentasikan kegiatan fisik siswa selama 1 hari yang termasuk dalam kategori moderat/ menengah ke atas atau *Moderate to Vigourus Physical Activity* (MVPA). Kartu DPA terdiri dari 4 format dan hanya digunakan untuk 1 hari saja (24 jam).

Pada tahun 2016 pihak Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskimas) berkerjasama dengan pihak Sekolah Dasar yang ada di Kecamatan Karangpilang yaitu mengenai kesehatan dan kebugaran siswa. Pihak Puskimas setiap tahun ajaran baru selalu bekerjasama dengan guru PJOK Se Kecamatan Karangpilang untuk melakukan tes kebugaran sesuai dengan kondisi di sekolahan. Pihak Puskesmas mengambil hasil tes pada waktu tahun ajaran baru dikarenakan setelah libur semester selama 14 hari tidak ada pembelajaran atau aktivitas berolahraga. Maka pihak Puskimas 1 minggu setelah mulai tahun ajaran baru datang kesekolahan untuk membuat perjanjian pelaksanaan tes kebugaran jasmani. Setiap guru

untuk mengetahui kebugaran peserta didiknya banyak tes yang digunakan yaitu *Balke*, MFT, TKJI, Cooper, dan lari 12 menit.

Setiap tahunnya guru PJOK melakukan tes kebugaran jasmani dan menemui banyak peserta didik dengan tingkat kebugaran siswanya sedang dan kurang dikarenakan faktor libur sekolah dimanfaatkan dengan liburan keluar Kota dan menggunakan *game on line* yang terpaksa kativitas olahraga hanya minim dilakukan. Pada waktu tahun 2019 di SDN Kebraon I Surabaya melakukan berkerjasama dengan pihak Puskesmas untuk melakukan tes kebugaran dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan ditemukan sebagian siswa rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya kurang.

Menurut pendapat Maksam (2011:30) ciri-ciri perkembangan anak pada masa akhir dari umur 6-11 tahun untuk perkembangan fisik yaitu pertumbuhan melambat, kekuatan dan kemampuan berolahraga membaik, penyakit pernafasan umum terjadi, tetapi pada tahap ini, kesehatan umumnya lebih baik dibandingkan tahapan yang lain. Untuk tes kebugaran yang dilakukan dilapangan yaitu kelas V yang rata-rata umur siswa 10-11 tahun dan untuk pembelajaran PJOK untuk kelas V terdapat materi tentang kebugaran jasmani.

Peneliti membuat model pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional dikarenakan permainan jaman dahulu yang dimainkan anak-anak untuk mengisi waktu luang pada sore hari dan liburan sekolah sekarang udah mulai ditinggalkan dikarenakan persaingan teknologi yang canggih yaitu *game online*, media televisi dll. Penggabungan antara permainan tradisional dengan pembelajaran PJOK yang mengarah pada kebugaran siswa bisa dilakukan dikarenakan macam-macam permainan tradisional yang dipilih bisa untuk melati pada setiap komponen-komponen kebugaran jasmani. Maka model pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional bisa menjadi buku pedoman bagi siswa maupun guru.

Berdasarkan pengalaman dan hasil observasi yang kami lakukan pada kegiatan proses pembelajaran Siswa SDN Kebraon I Surabaya, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian tema yang diangkat dalam penelitian ini adalah “pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional pada pembelajaran PJOK di kelas V SDN Kebraon I Surabaya”.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini digunakan oleh peneliti yaitu pengembangan. Penelitian pengembangan adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada (Maksam, 2012:79). Menurut Sugiyono (2017:407) Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Developmennt* adalah

metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Ada beberapa istilah tentang penelitian dan pengembangan. Borg and Gall (1998) menggunakan nama *Research and Development/ R&D* yang dapat diterjemahkan menjadi penelitian dan pengembangan.

Subjek Penelitian

Subjek analisis kebutuhan dalam penelitian ini yaitu Sisiwa kelas 5 SDN Kebraon I Surabaya. Selanjutnya subjek validasi ahli terdiri dari tiga ahli yaitu ahli desain buku pedoman, ahli isi materi buku pedoman, dan guru praktisi yang dibidang permainan tradisional. Subjek uji coba tahap I (kelompok kecil) yang berjumlah 25 siswa dan tes uji coba tabap II (kelompok besar) yang berjumlah 96 siswa pada kelas 5 di SDN Kebraon I Surabaya.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat ukur pada penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan semua informasi yang berupa pengetahuan dan keterampilan subyek (Winarno, 2013:94). Instrumen pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut. (1) observasi, (2) Angket, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Dari sebuah penelitian diperoleh suatu petunjuk bahwa mencatat data observasi bukanlah sekedar mencatat, tetapi juga mengadakan pertimbangan kemudian mengadakan penilaian ke dalam suatu skala bertingkat. Untuk mengamati suatu kejadian yang kompleks dan tesjadi serentak, pengamat menggunakan alat bantu misalnya kamera, video tape, dan audio-tape recorder. Kejadian tersebut kemudian dapat diamati dan dianalisis setelah rekamannya diputar kembali (Winarno, 2011: 46).

Menurut Riduwan (2002:25) angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia untuk memberikan respon atau jawaban yang sesuai dengan pertanyaan yang sudah dibuat oleh peneliti sesuai kebutuhan. Angket disusun dalam bentuk beberapa pertanyaan dan di uji reliabilitas dan validitas terlebih dahulu. Selanjutnya dokumentasi dipakai untuk mengetahui aktivitas kegiatan fisik harian di sekolah melalui permainan tradisional untuk kebugaran jasmani siswa (Winarno, 2011: 46).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa. Pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) di bedakan kategori atau jenis kelamin antara siswa putra dan siswa putri yang terdiri dari (a) lari cepat, (2) gantung siku tekuk, (3) *sit up*, (4) loncat tegak, dan lari jarak sedang (Mahardika, 2018:152-157).

Analisis Data

Analisi data meliputi uji kredibilitas, uji *transferability*, uji *dependability*, dan uji *confirmability*. Uji kredibilitas terhadap data hasil penelitian meliputi perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi. Analisis kasus negatif, penggunaan bahan referensi, dan member *check*. Uji *transferability* yaitu Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi di mana sampel tersebut diambil. Uji *Dependability* disebut reliabilitas. Uji *Dependability* dapat dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Uji *confirmability* yaitu hasil penelitian yang berkaitan dengan proses yang dilakukan. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standart.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian pengembangan yang di hasilkan yaitu bentuk buku pedoman mengajar guru PJOK yang isi di dalamnya terdapat banyak permainan tradisional pilihan yang disesuaikan dengan komponen-komponen kebugaran jasmani. Peneliti mengembangkan buku pedoman permainan yang dikaitkan dengan aktivitas fisik sehari-hari di sekolah atau dirumah. Memunculkan permainan yang sudah lama hilang atau jarang siswa mengetahui permainan tradisional yang sering di mainkan jaman nenek moyang untuk mengisi waktu luang. Ternyata di dalam permainan tradisional terdapat beberapa komponen-komponen yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tidak perlu mahal atau datang ke tempat *gym*. Berikut ini bentuk permainan yang berkaitan dengan kebugaran.

1. Permainan Karapan Sapi

Permainan karapan sapi merupakan permainan yang diambil dari perlombaan di Pulau Madura. Permainan ini dimodifikasi sebagai bentuk permainan yang digunakan untuk pembelajaran PJOK. Permainan ini dimainkan oleh 3 orang, 1 orang menjadi joki dan 2 orang menjadi sapi. Unsur-unsur kebugaran dalam permainan ini yaitu melatih kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

2. Permainan elang dan ayam

merupakan modifikasi permainan dari dongeng yang sering menceritakan tentang seekor induk ayam yang melindungi anaknya dari pemburu atau elang yang sering memangsa ayam. Permainan ini mengandung unsur-unsur kebugaran yaitu kecepatan, kecepatan reaksi, dan kelincahan.

3. Permainan Jembatan Suromadu

Jembatan Suromadu merupakan arti dari Kota Surobaya dengan Pulau Madura. Jembatan tersebut menghubungkan Kota Surabaya dengan Kota Bangkalan Madura. Pada permainan ini tidak menggunakan jembatan yang sesungguhnya untuk sampai ke tujuan melainkan menggunakan lembaran koran atau kardus. Permainan ini harus menggunakan 2 kardus untuk di tempati beberapa siswa. Untuk sampai ke tujuan harus bertahap menggunakan lembaran kardus atau Koran. Unsur kebugaran dalam permainan ini yaitu keseimbangan.

4. Permainan tapak gunung

Permainan tapak gunung merupakan permainan yang berkolaborasi permainan dengan olahraga. Sebab, di dalam permainan tapak gunung menggunakan unsur gerak dasar yaitu gerak lokomotor yang menggunakan melompat melewati kotak-kotak yang di gambarkan di atas tanah pada jaman dahulu. Komponen-komponen pada kebugaran jasmani yaitu kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan keseimbangan.

5. Permainan Kotak Pintar

Permainan kotak pintar merupakan permainan yang dimainkan menggunakan media papan kecil atau bentuk persegi yang berjumlah 9 kotak. Sebutan permainan ini yaitu SOS, dalam permainan SOS yang menggunakan media hanya 1 lawan 1, maka penulis memodifikasi permainan yang bertujuan untuk dijadikan olahraga atau aktifitas gerak untuk siswa. Permainan ini membutuhkan kerjasama tim hingga bisa menjadi bentuk horizontal atau vertikal. Komponen dalam permainan ini yaitu kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

6. Permainan Benteng-Bentengan

Permainan tradisional yaitu benteng-bentengan merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu bertugas mempertahankan benteng serta memproteksinya atas ancaman yang datang dari luar (regu lawan). Selain memproteksi bentengnya, setiap regu juga wajib memenangkan dengan cara berusaha merebut benteng lawan. Pada misi untuk menyentuh benteng lawan, anggota regu harus mengoptimalisasi potensi (psikomotor, afektif, dan kognitif) yang dimanifestasikan dalam bentuk permainan (cepat, lincah, kerja sama, kompak, kreatif) sehingga dapat memenangkan permainan. Unsur kebugaran jasmani pada permainan ini yaitu kecepatan, daya tahan, kelincahan

7. Permainan Boy-boyan

Permainan ini dimainkan oleh dua regu dan setiap regu beraggotakan tiga sampai dengan sepuluh orang peserta. Permainan ini adalah permainan untuk merobohkan susunan baik batu, sandal, maupun kaleng yang berbentuk piramid dengan cara dilempar menggunakan bola kasti. Setelah runtuh tersebut jatuh, maka anggota regu penyerang berusaha untuk

menyusunnya kembali sehingga dapat memenangkan permainan. Unsur kebugaran dalam permainan ini yaitu kecepatan, daya tahan, dan power.

8. Permainan Hadang

Permainan hadang merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat populer dan telah menjamur di masyarakat NTT. Pada permainan ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu regu penjaga dan regu penyerang. Regu penjaga akan didistribusi pada setiap garis/ lintasan (pos penjagaan) yang ada di lapangan permainan untuk mencegah/ mematikan/menghanguskan pergerakan regu penyerang dan mendapatkan pergantian bebas. Unsur kebugaran jasmani pada permainan ini yaitu kecepatan reaksi, kecepatan, dan kelincahan.

1. Hasil Angket Respon Siswa

Hasil Penelitian untuk mengetahui respon peserta didik terhadap minat dengan pemberian program *Daily Physical Activity (DPA)* melalui permainan tradisional sebagai buku pedoman yang dilakukan di sekolah yang bertujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran siswa. Setelah memberikan perlakuan selama 1 bulan kepada subyek penelitian maka peneliti menyebarkan kuisioner pada peserta didik untuk mengetahui minat pada program yang diberikan oleh peneliti.

a. Ketertarikan Siswa Terhadap Permainan Tradisional

Pada indikator ketertarikan siswa pada pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity (DPA)* melalui permainan tradisional yang terdapat 4 item yaitu sebagai berikut (1) Siswa disekolah selalu mengikuti pelajaran PJOK karena materinya sangat manarikapa lagi tentang permainan tradisional yaitu sebesar 94% dapat dikategorikan sangat baik maka siswa sangat tertarik dengan materi permainan tradisional yang diberikan oleh guru; (2) Materi permainan tradisional yang diajarkan oleh guru dapat memberikan motivasi kepada saya, sehingga saya tertarik mengikuti pelajaran PJOK yaitu sebesar 86% dapat dikategorikan sangat baik maka dengan permainan tradisional bisa memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK; (3) Saya tidak tertarik mengikuti pelajaran PJOK dikarenakan sangat melelahkan yaitu sebesar 35% dapat dikategorikan kurang maka siswa sangat tertarik dengan pembelajaran PJOK; (4) Siswa tidak tertarik mengikuti pelajaran PJOK karena materi permainan tradisional membosankan yaitu sebesar 40% dikategorikan kurang maka siswa tertarik dengan mengikuti pembelajaran PJOK.

b. Semangat Siswa Terhadap Program *Daily Physical Activity (DPA)*

Pada indikator semangat siswa pada mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dengan pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity (DPA)* melalui permainan tradisional yang terdapat 1 item yaitu sebagai berikut siswa merasa bersemangat mengikuti proses pembelajaran PJOK dengan materi tentang permainan tradisional yaitu sebesar 90% dapat

dikategorikan sangat baik maka siswa sangat bersemangat dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada materi permainan tradisional yang diberikan oleh guru.

c. Merasa Senang Dengan Permainan Tradisional

Pada indikator perasaan senang siswa pada pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yang terdapat 2 item yaitu sebagai berikut (1) siswa merasa senang mengikuti pelajaran PJOK karena materi tentang permainannya membuat penasaran pada pertemuan berikutnya yaitu sebesar 85% dapat dikategorikan sangat baik maka siswa sangat tertarik dengan materi permainan tradisional yang diberikan oleh guru; (2) siswa merasa sangat senang jika materi PJOK pemanasannya diawali dengan permainan tradisional yaitu sebesar 78% dapat dikategorikan baik maka dengan permainan tradisional bisa dijadikan pemanasan atau pemberian materi awal sebelum diajarkan materi PJOK.

d. Merasa Kecewa Dengan Proses Pembelajaran

Pada indikator perasaan kecewa dengan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan yang terdapat 1 item yaitu sebagai berikut siswa merasa kecewa jika guru tidak bisa hadir pada proses pembelajaran PJOK yaitu sebesar 65% dapat dikategorikan baik maka siswa merasa kecewa apabila guru berhalangan hadir pada proses pembelajaran PJOK dikarenakan pembelajaran tersebut sudah ditunda selama 1 minggu.

e. Perubahan Sikap Siswa

Pada indikator sikap siswa setelah pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yang terdapat 9 item yaitu sebagai berikut (1) siswa akan tetap hadir pada materi PJOK walaupun sakit berikutnya yaitu sebesar 63% dapat dikategorikan baik maka siswa sikap penuh partisipasi terhadap pembelajaran PJOK meskipun dengan keadaan sakit; (2) Ketika guru PJOK tidak bisa hadir, maka memanfaatkan pembelajaran PJOK sendiri di lapangan yaitu sebesar 79% dapat dikategorikan baik jadi setiap mata pelajaran PJOK apabila guru berhalangan hadir maka siswa melakukan aktivitas sendiri di halaman sekolah; (3) siswa merasa senang apabila guru pendidikan jasmani berhalangan hadir dikarenakan mendapat tugas dinas, sehingga pembelajaran PJOK kosong, maka saya tidak mengalami kelelahan yaitu sebesar 46% dapat dikategorikan cukup jadi tidak semua siswa menginginkan pembelajaran PJOK kosong; (4) Bila guru pendidikan jasmani memberikan penjelasan tentang permainan tradisional, maka saya akan memperhatikan dengan serius dan akan menanyakan apa yang belum dimengerti yaitu sebesar 84% dapat dikategorikan sangat baik maka siswa sangat antusias pada pembelajaran PJOK pada materi permainan tradisional; (5) Saya akan menegur jika ada teman yang bergurau atau ngomong sendiri di saat guru menjelaskan materi PJOK yaitu sebesar 80% dapat dikategorikan baik maka siswa selalu memperhatikan setiap siswa yang tidak mendengarkan atau bergurau saat guru menerangkan dikarenakan bisa mengganggu konsentrasi siswa

yang sedang memperhatikan guru yang sedang menerangkan materi yang akan diajarkan; (6) Jika ada salah satu teman belum menguasai materi tentang permainan tradisional yang dijelaskan oleh guru, maka saya akan membantunya sampai mengerti yaitu sebesar 74% dikategorikan baik maka perhatian siswa sangat baik terhadap teman sejawat apabila mengalami kesulitan dalam materi yang diberikan oleh guru; (7) Saya akan memintakan ijin kepada guru jika ada salah satu teman yang sakit pada mengikuti pelajaran PJOK yaitu sebesar 83% dapat dikategorikan sangat baik maka saling menolong yang diterapkan pada waktu pembelajaran PJOK harus ditanamkan sejak usia dini; (8) Siswa diharapkan disiplin waktu dan mentaati peraturan pada saat menerima materi PJOK yang telah di tentukan oleh sekolah yaitu sebesar 73% dikategorikan baik maka disiplin waktu yang harus diterapkan pada pembelajaran PJOK harus ditaati dan dilaksanakan; (9) Siswa harus mengikuti peraturan yang ditentukan oleh guru pada pembelajaran pendidikan jasmani terutama disiplin saat menerima materi PJOK yaitu sebesar 81% dapat dikategorikan sangat baik maka hampir semua siswa setuju untuk melaksanakan peraturan yang disepakati oleh guru sejak awal pembelajaran berlangsung.

f. Keinginan Siswa Untuk Menjaga Kebugaran Tubuh

Pada indikator keinginan siswa pada pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang terdapat 4 item yaitu sebagai berikut (1) Saya selalu bersemangat bertanya dan menjadi contoh jika materinya tentang permainan tradisional yaitu sebesar 72% dapat dikategorikan baik maka siswa antusias dengan pembelajaran yang akan terapkan oleh pendidik; (2) Siswa akan menerapkan ulang permainan tradisional yang diberikan oleh guru di lingkungan sekolah dan rumah untuk menjaga kebugaran tubuh yaitu sebesar 80% dapat dikategorikan baik maka siswa mulai mengerti pentingnya menjaga kesehatan tubuh; (3) Jika guru menyuruh menghafal cara bermain pada materi permainan tradisional, maka saya akan mencari informasi sampai bisa yaitu sebesar 78% dapat dikategorikan baik maka siswa harus bisa mengembangkan dan mencari informasi yang lebih lengkap tentang permainan tradisional ; (4) Setiap kali ada perlombaan olahraga tradisional yang diadakan oleh dinas untuk tingkat Sekolah Dasar, sekolah saya selalu ikut serta yaitu sebesar 86% dapat dikategorikan sangat baik maka siswa menyukai tantangan dan kompetisi yang kedepannya untuk memperkenalkan kembali permainan yang meredup dengan kemajuan teknologi modern saat ini .

g. Ketekunan Siswa Terhadap Permainan Tradisional

Pada indikator ketekunan siswa pada pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang terdapat 1 item yaitu sebagai berikut saya mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan terutama materi tentang permainan tradisional, maka saya tidak akan putus asa dalam berlatih dan belajaryaitu sebesar 82% dapat dikategorikan sangat baik maka siswa bersemangat menerima materi yang diberikan oleh guru.

h. Dorongan Motivasi Dari Lingkungan Sekolah dan Keluarga

Pada indikator dorongan siswa pada pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang terdapat 2 item yaitu sebagai berikut (1) Orang tua saya sangat mendukung untuk mengikuti pembelajaran PJOK yaitu sebesar 85% dapat dikategorikan sangat baik maka pemberian motivasi dan dukungan orang tua terhadap munculnya kembali permainan tradisional yang bertujuan bisa meningkatkan kebugaran pada anaknya sendiri dan berolahraga tidak perlu mahal atau mengeluarkan uang banyak; (2) Untuk perkembangan pengetahuan tentang pembelajaran PJOK, maka harus banyak baca dan mencari di internet yaitu sebesar 81% dapat dikategorikan sangat baik maka antusias siswa untuk menambah ilmu pengetahuan tidak harus menunggu informasi dari guru melainkan informasi dari buku atau internet yang bisa dipelajari di rumah atau di sana saja.

2. Hasil Respon Siswa

Hasil uji coba tahap I pada kelompok kecil yang dilakukan di SDN Kebraon I Surabaya yang berjumlah 25 siswa yang diberikan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yang bertujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran siswa. Pada uji coba kelompok kecil diperkenalkan dengan program aktivitas fisik sehari-hari melalui permainan tradisional yang disesuaikan dengan komponen-komponen kebugaran jasmani. Instrumen pada uji coba kelompok kecil yaitu dengan angket yang terdapat 24 pertanyaan yang diberikan kepada siswa yang diperoleh 71%, maka respon siswa dengan penerapan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional dikategorikan baik dan bisa diterapkan pada proses menjaga kebugaran jasmani siswa. Untuk uji coba tahap II pada kelompok besar yang berjumlah 96 siswa pada kelas V dengan 24 pertanyaan yang diberikan. Hasil responden pada kelompok besar tahap II yaitu 75%, maka respon siswa dengan penerapan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional terhadap kebugaran siswa dikategorikan baik sehingga program aktivitas fisik sehari-hari bisa diterapkan di sekolah dan di rumah

3. Hasil Penghitungan Tes Kebugaran Jasmani (Laki-Laki)

Hasil penghitungan dengan pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V pada siswa laki-laki SDN Kebraon I Surabaya yaitu data pertama di dapat dari nilai *pretest* menggunakan tes TKJI yang diperoleh sebelum siswa diberikan sebuah *treatment* menggunakan buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional. Pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional dilakukan selama 1 bulan dalam 1 hari melakukan aktivitas selama 30 menit menggunakan permainan tradisional. Setelah diberikan buku

pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional selama 1 bulan maka dilakukan *posttest* menggunakan TKJI akan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penghitungan Tes Kebugaran Jasmani (laki-laki)

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair							Lower	Upper	
1	Pre_test - Post_test	-4.500	1.489	.206	-4.914	-4.086	21.800	51	.000

Hasil penghitungan tabel 1 dapat ditung menggunakan dua cara yaitu menggunakan t_{hitung} dan menggunakan signifikan. Penghitungan tes kebugaran jasmani pada siswa jenis kelamin laki-laki setelah pemberian program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yang dilakukan selama 1 bulan pada pembelajaran PJOK yang menggunakan tes kebugaran yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk hasil penghitungan tabel di atas terdapat t_{hitung} sebesar 21,800 dan t_{tabel} sebesar 1,671, yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $21,800 > 1,671$. Untuk penghitungan ke dua menggunakan taraf signifikan yaitu sig sebesar 0,000, maka $sig < 0,05$ atau $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional terhadap kebugaran siswa kelas V di SDN Kebraon I Surabaya.

4. Hasil Penghitungan Tes Kebugaran Jasmani (Perempuan)

Hasil penghitungan dengan pemberian buku pedoman program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V pada siswa perempuan SDN Kebraon I Surabaya yaitu data pertama di dapat dari nilai *pretest* menggunakan tes TKJI yang diperoleh sebelum siswa diberikan sebuah *treatment* menggunakan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional. Pemberian program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional dilakukan selama 1 bulan dalam 1 hari melakukan aktifitas selama 30 menit menggunakan permainan tradisional. Setelah diberikan program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional selama 1 bulan maka dilakukan *posttest* menggunakan TKJI akan disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penghitungan Tes Kebugaran Jasmani (perempuan)

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_test - Post_test	-3.698	1.456	.222	-4.146	-3.250	16.650	42	.000

Hasil penghitungan tabel 1 dapat ditung menggunakan dua cara yaitu menggunakan t_{hitung} dan menggunakan signifikan. Penghitungan tes kebugaran jasmani pada siswa jenis kelamin laki-laki setelah pemberian program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yang dilakukan selama 1 bulan pada pembelajaran PJOK yang menggunakan tes kebugaran yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk hasil penghitungan tabel di atas terdapat t_{hitung} sebesar 16,650 dan t_{tabel} sebesar 1,671, yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $16,650 > 1,671$. Untuk penghitungan kedua menggunakan taraf signifikan yaitu sig sebesar 0,000, maka $sig < 0,05$ atau $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional terhadap kebugaran siswa kelas V di SDN Kebraon I Surabaya.

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Paolo Riccardo Brustio (2018) yaitu tentang penerapan aktivitas fisik pada jam istirahat diluar ruangan pada Sekolah Menengah di Italia yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik dilingkungan sekolah melalui berjalan dan berlari yang dilakukan selama 4 hari dalam 1 minggu. Kegiatan rutin saat melakukan aktivitas fisik dianggap sebagai tonggak kesehatan khususnya pada anak-anak dan remaja. Oleh karena itu, aktivitas fisik berkaitan dengan pengurangan resiko penyakit seperti kelebihan berat badan atau obesitas, diabetes, dan hipertensi. Maka peneliti merekomendasikan dalam 1 hari wajib melakukan aktivitas fisik minimal 20 menit dalam sehari.

Penelitian yang dilakukan oleh Larsen, Rorill dan Samdalm Oddrum (2013) yang membahas tentang Aktivitas fisik di sekolah Studi kasus pengalaman di sekolah Norwegia yang bertujuan tentang selama beberapa dekade terakhir, banyak kebijakan, program, dan intervensi telah dilakukan dilakukan untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di sekolah. Penelitian menunjukkan itu efek intervensi sebagian besar terkait di mana program atau kebijakan dilaksanakan, Namun demikian, beberapa penelitian telah berfokus pada proses implementasi. Dengan demikian, makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi keberhasilan implementasi utama dan hambatan yang dirasakan oleh kepala sekolah, proyek pemimpin, guru dan siswa. Temuan-temuan menunjukkan bahwa

semua sekolah berhasil memastikan waktu ekstra untuk aktivitas fisik, berbeda-beda dari 20 hingga 45 menit per hari. Namun, tidak ada yang berhasil memenuhi rekomendasi 60 menit setiap hari. Faktor-faktor yang menghambat implementasi terkait dengan kurangnya kompetensi dan kepercayaan di antara para guru dan kurangnya alokasi waktu dari para pemimpin sekolah. Hal waktu alokasi dan pengembangan kompetensi, tampaknya menjadi target penting untuk intervensi yang bertujuan memfasilitasi kegiatan fisik sehari-hari di sekolah. Lebih spesifik, alokasi pemerintah dari jadwal waktu yang ditargetkan tampaknya juga penting.

Dari hasil perbandingan dengan penelitian terdahulu yang pertama dilakukan Brustio yaitu melakukan aktivitas fisik disekolah selama 20 menit dan penelitian yang dilakukan oleh Larsen at al yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari selama 60 menit yang kurang efektif. Maka peneliti melakukan pengembangan dengan buku pedoman yang memanfaatkan bentuk permainan tradisional yang sudah dipilih yang sesuai dengan komponen-komponen untuk program aktivitas fisik sehari-hari di sekolah dan di rumah selama 20-60 menit dalam sehari. Dari hasil yang dilakukan dilapangan peneliti tidak hanya meneliti tentang minat siswa pada pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional juga mengetahui kebugaran siswa laki-laki dan perempuan yaitu melalui tes TKJI pada siswa laki-laki dan perempuan yaitu terdapat pengaruh melalui program *Daily Physical Activity* (DPA) menggunakan permainan tradisional terhadap kebugaran siswa laki-laki kelas V di SDN Kebraon I Surabaya.

Hasil dari penelitian pada yang dilakukan di lapangan oleh peneliti untuk mengetahui minat siswa melalui program *Daily Physical Activity* (DPA) yang di dalamnya ada unsur permainan tradisional. Hasil dari pemberian angket kepada responden terdapat 7 indikator yang di dalamnya terdapat 24 pertanyaan. Pada penelitian ini ada dua uji coba yaitu uji coba tahap I (kelompok kecil) dan uji coba tahap II (kelompok besar). Respon siswa pada uji coba tahap I pada kelompok kecil yang berjumlah 25 responden tentang program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yaitu sebesar 71%, maka kriteria dikatakan baik. Untuk uji coba tahap II pada kelompok besar yang berjumlah 96 responden tentang program *Daily Physical Activity* (DPA) melalui permainan tradisional yaitu sebesar 75%, maka kriteria dikatakan baik dan buku pedoman bisa diterapkan disekolah ataupun di rumah untuk mengisi waktu luang siswa.

KESIMPULAN

Bersadarkan dari rumusan masalah penelitian yang telah dilakukan, maka melalui program *Daily Physical Activity* (DPA) digabung dengan permainan tradisional sebagai buku pedoman akan dapat menjawab permasalahan yang berkenan dengan hal terpenting tentang tingkat kebugaran pada siswa. Oleh sebab itu, buku pedoman pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) gabungan dengan permainan tradisional memudahkan pengajar dalam menerapkan proses belajar mengajar terutama masalah kebugaran siswa disekolah. Untuk peserta didik juga merasa sangat semangat dan senang apabila diberi materi permainan tradisional pada saat jam pembelajaran PJOK. Buku pedoman

pengembangan program *Daily Physical Activity* (DPA) pun juga dimodifikasi permainan game yang secara tidak langsung peserta didik diberi aktivitas fisik di dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Blair, Steven. 2012. *Aktivitas Fisik Bagi Kesehatan*. (Online), (<http://www.beverageinstituteindonesia.org/expert/physicalactivityforhealthwhatkindhowmuchhowintense/> #, diakses 31 Desember 2015).
- Hidayat. Andi. 2016. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Ejournal. Unesa. Volume 04 No. 02 Tahun 2016, 516 – 521.
- Larsen, Rorill dan Samdalm Oddrum. 2013. *Physical activity in schools A qualitative case study of eight Norwegian schools' experiences with the implementation of a national policy*. University of Bergen, Bergen, Norway. Health Education Vol. 113 No. 1, 2013.
- Mahardika, Made. S. 2018. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.
- Ridwan. 2002. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Paolo Riccardo Brustio et.al (2018). *Feasibility of implementing an outdoor walking break in Italian middle schools*. Italy. Journal. Pone. 0202091. Agustus 9, 2018.
- Wijayanto, Yuyud. 2016. *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan keterampilan motoric (Kelincahan)*. Ejournal. Unesa. Volume 02 Nomor 02 tahun 2014, 345 – 349.
- Winarno, M.E (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press