

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA KELOMPOK B2 TK ABA KERINGAN TURI YOGYAKARTA

IMPROVING PHYSICAL FITNESS THROUGH TRADITIONAL GAMES OF THE B2 GROUP AT TK ABA KERINGAN, YOGYAKARTA

Oleh: kuni mustafidah, paud/pgpaud fip uny
kunimustafidah92@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional pada anak kelompok B2 di TK ABA Keringan, Turi, Sleman, Yogyakarta. Kebugaran jasmani yang ditingkatkan ialah keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas kolaboratif dengan menggunakan model Kemmis & Mc Taggart. Subjek penelitian ini adalah anak kelompok B2 TK ABA Keringan sebanyak 21 anak yang terdiri dari 11 anak laki-laki dan 10 anak perempuan. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yaitu keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan dapat meningkat setelah diberikan tindakan menggunakan permainan tradisional yaitu *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik*. Peningkatan dilihat dari hasil observasi kondisi awal yaitu sebesar 4.76%. Pada tindakan Siklus I mengalami peningkatan sebesar 52.38% dan pada tindakan Siklus II mencapai indikator keberhasilan yaitu sebesar 80.95%. Hasil penelitian membuktikan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata kunci: kebugaran jasmani, permainan tradisional, kelompok B

Abstract

*This research aimed to improve physical fitness through traditional games among children of the B2 group at TK ABA Keringan, Turi, Sleman, Yogyakarta. The physical fitness to improve were balance, agility, and strength. This was a collaborative action research study using the model by Kemmis & McTaggart. The research subjects were children of the B2 group at TK ABA Keringan with a total of 21 children, consisting of 11 boys and 10 girls. The research object was physical fitness. The data were collected through observations. They were analyzed by means of the quantitative descriptive technique. The results of the study showed that physical fitness, namely balance, agility, and strength, could improve after the actions using traditional games, namely *ingkling* and *dingklik oglak-aglik*, were given. The improvement was indicated by the results of the observations; the initial condition was 4.76%. After the actions in Cycle I, the improvement was 52.38%, and after the actions in Cycle II, the indicator of the success reached 80.95%. The results of the study showed that traditional games were capable of improving physical fitness.*

Keywords: physical fitness, traditional games, kindergarten group B

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. pada masa ini merupakan masa yang tepat untuk meletakkan dasar-dasar pengembangan kemampuan fisik, bahasa, sosial emosi, konsep diri, seni moral dan nilai-nilai

agama, sehingga upaya perkembangan seluruh potensi anak usia dini harus dimulai agar pertumbuhan dan perkembangan anak tercapai secara optimal. Salah satu upaya tersebut dengan memberikan pendidikan anak usia dini. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah

suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Taman Kanak-kanak (TK) adalah salah satu bentuk pendidikan anak usia dini yang berada di jalur formal yang menyediakan program pendidikan bagi anak berumur 4 sampai 6 tahun yang bertujuan membantu mengembangkan berbagai potensi baik fisik dan psikis yang meliputi moral, agama, sosial emosional, kemandirian, kognitif, bahasa, fisik motorik, dan seni, untuk siap memasuki pendidikan selanjutnya. Selama dalam pendidikan TK anak memiliki kesempatan mengembangkan berbagai potensi kegiatan jasmani. Hal tersebut dinyatakan dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 0486/U/1992 Bab I pasal 2 ayat 1 bahwa "Pendidikan Taman Kanak-kanak merupakan wadah untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak didik sesuai dengan sifat-sifat alamiah anak".

Pada umumnya anak usia TK sangat aktif. Anak-anak tersebut telah memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Pada anak usia TK, otot-otot besar lebih berkembang dari pada kontrol terhadap tangan dan kaki, sehingga mereka belum bisa melakukan kegiatan yang rumit. Oleh karena itu, kegiatan fisik sangat menyenangkan bagi anak-anak di usia tersebut.

Lebih lanjut Suharjana (2013: 2), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani dengan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmanipun akan semakin baik. Latihan kegiatan jasmani pada anak usia TK dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak, kegiatan peningkatan kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan kegiatan bermain di luar. Anak dapat melakukan beragam permainan yang dilakukan di luar ruangan dengan melakukan beragam gerakan fisik. Kemampuan fisik sangat berkaitan erat dengan jasmani anak terutama kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang baik dapat mengembangkan aktivitas gerak anak dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri serta konsep diri yang positif. Diperjelas oleh Santoso Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik (2012: 17) kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Apabila kebugaran anak tidak meningkat dengan baik maka akan menumbuhkan rasa tidak percaya diri dan konsep diri negatif dalam melakukan gerakan fisik. Salah satu upaya untuk mengasah kebugaran jasmani anak adalah melalui kegiatan bermain. Melalui kegiatan bermain anak dapat bereksplorasi dan dapat mengembangkan kebugaran jasmani. Sebagaimana diketahui bahwa karakteristik bagi anak usia dini adalah

bermain. Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak. Dengan bermain anak dapat bereksplorasi dan mengembangkan kebugaran jasmani, agar kebugaran jasmani pada anak usia dini dapat berkembang secara optimal maka dirancanglah berbagai bentuk permainan-permainan yang menarik bagi anak.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di TK ABA Keringan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anak belum terasah secara optimal karena masih kurangnya upaya guru dan strategi pembelajaran kurang tepat dan kurang menyenangkan dalam kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kebanyakan dilakukan di dalam kelas antara lain dengan melempar kantong biji. Dari hasil observasi, dari 21 anak terdapat 12 anak yang masih belum mampu tepat sasaran dan belum mampu untuk menangkap kembali dalam sekali tangkapan, yang seharusnya untuk anak kelompok B sudah mampu tepat sasaran dengan jarak 2 meter, melemparkan benda ke atas dan menangkap kembali dalam sekali tangkapan,

Kemampuan lain yang harus dikuasai anak kelompok B adalah mampu untuk melompat bahkan hanya dengan menggunakan satu kaki tanpa jatuh. Hasil observasi di lapangan masih banyak anak kelompok B yang belum mampu untuk berlari sambil melompat dengan seimbang tanpa jatuh. Kegiatan senam dijadwalkan setiap hari jumat pagi tetapi senam tidak pasti dilakukan setiap jumat. Pembelajaran lebih menekankan pada perkembangan bahasa dan motorik halus sehingga anak sering mengerjakan LKA atau membuat tugas

menggunakan beberapa media sambil duduk sehingga kurang mestimulasi kebugaran jasmani. Setiap sebelum pembelajaran anak berbaris bersama-sama di halaman sekolah sesuai kelas, lalu menyanyikan lagu dengan bertepuk tangan dan jalan di tempat. Kemudian dilanjutkan ikrar, berdoa, salam lalu masuk kelas masing-masing sehingga kebugaran jasmani kurang terstimulasi secara optimal.

Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak yang dapat diaplikasikan oleh guru. Kebugaran jasmani anak akan lebih optimal jika lingkungan tumbuh kembang anak mendukung untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot (CRI, 2013: 17). Pendidik dapat membantu anak mengoptimalkan kebugaran jasmani anak salah satunya melalui permainan tradisional.

Menurut Direktorat Permuseuman (1998: 1) permainan tradisional mempunyai makna sesuatu (permainan) yang dilakukan dengan berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-menurun dan dapat memberikan rasa puas atau senang bagi si pelaku. Contoh dari permainan tradisional yang beragam seperti *ingkling, dingklik oglak-aglik, gobak sodor, gangsingan, cinciripit* (petak umpet), *egrang, benthik, bekelan, engklek, jamuran*, dan lain-lain. Berbeda dari Direktorat Permuseuman, Sukirman Dharmamulya, dkk (2008: 8-9) menyebutkan bahwa permainan tradisional mengandung beberapa nilai yang dapat ditanamkan. Nilai-nilai tersebut antara lain

rasa senang, rasa bebas, rasa berteman, rasa demokrasi, penuh tanggung jawab, rasa patuh, rasa saling membantu, rasa bersosialisasi, rasa tolong menolong yang kesemuanya merupakan nilai-nilai yang sangat baik dan berguna dalam kehidupan anak-anak untuk bermasyarakat, sehingga anak-anak dapat diterima baik di lingkungan masyarakat.

Permainan tradisional memiliki beberapa kelebihan yaitu murah, dapat melestarikan budaya peninggalan nenek moyang, permainan tradisional anak-anak bisa melatih konsentrasi, pengetahuan, sikap, keterampilan dan ketangkasan yang secara murni dilakukan oleh otak dan tubuh manusia. Lebih lanjut, permainan tradisional juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak karena sebagian besar permainannya membutuhkan ketahanan fisik yang baik dan dalam permainan tradisional anak dituntut untuk terampil menggerakkan badannya, sehingga anak dapat menyalurkan tenaganya secara terarah dan membuat kebugaran jasmani anak meningkat. Pada penelitian ini meningkatkan kebugaran jasmani dalam hal keseimbangan, kekuatan dan kelincahan anak dalam gerakan dasar melompat. Hal tersebut disesuaikan dengan hasil observasi dimana kemampuan melompat anak masih kurang optimal. Salah satu caranya yaitu melalui permainan tradisional *ingkring* dan *dingklik oglak-aglik*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Permainan Tradisional pada Anak Kelompok B2

di TK ABA Keringan, Turi, Sleman, Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) kolaboratif. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Suharsimi Arikunto, 2010: 3). Penelitian tindakan ini merupakan pemberian tindakan-tindakan alternatif yang dibuat oleh peneliti yang dalam pelaksanaannya berkolaborasi dengan guru kelas kemudian diujicobakan dan dievaluasi apakah penelitian tindakan tersebut dapat memecahkan masalah pembelajaran yang dihadapi.

Waktu dan Tempat Penelitian

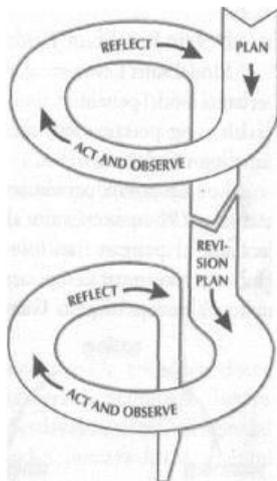
Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap yaitu bulan Mei-Juni 2015 tahun pelajaran 2014/2015 di TK ABA Keringan, Turi, Sleman, Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Subjek merupakan posisi yang sangat penting, karena pada subyek itulah terdapat data tentang yang diteliti dan diamati oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah anak kelompok B2 TK ABA Keringan Turi yang berjumlah 21 anak, dengan klasifikasi 11 anak laki-laki dan 10 anak perempuan.

Prosedur

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah model yang dikemukakan Kemmis & Mc Taggart (Susilo Herawati, Husnul Chotimah & Yuyun Dwita, 2011: 12), yang merupakan untaian-untaian dengan satu kesatuan yang perangkatnya terdiri atas 4 komponen, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi. Keempat komponen tersebut dapat dikatakan menjadi satu siklus. Desain penelitian mengembangkan dari model Kemmis & Mc Taggart, dapat diartikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan Kelas menurut Kemmis & Mc Taggart (Susilo Herawati, Husnul Chotimah & Yuyun Dwita, 2011: 12)

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Instrumen untuk pengumpulan data yaitu checklist dan dokumentasi. Suharsimi Arikunto (2010: 199-200) menjelaskan bahwa observasi atau sering disebut dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh indera. Pada penelitian ini memakai observasi sistematis yang dilakukan

dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan. Observasi dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pelaksanaan tindakan yang sedang berlangsung dapat menghasilkan perubahan yang diinginkan.

Tabel 1. Instrumen Observasi Anak TK B2 ABA Keringan, Turi, Sleman, Yogyakarta

No	Aspek yang diamati	Definisi
1.	Keseimbangan	kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
2.	Kekuatan	kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
3.	Kelincahan	kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Deskripsi kuantitatif digunakan untuk menganalisis data berupa angka dari hasil pengamatan peneliti yang berkolaborasi dengan guru tentang kemampuan kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan anak. Data yang didapat dijadikan sebagai acuan dalam perencanaan tindakan (Siklus) selanjutnya. Adapun rumus yang digunakan menurut Ngalim Purwanto (2006: 102), persentase dapat dicari dengan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = angka persentase

F = skor mentah yang diperoleh siswa

N = skor maksimum

Rumus di atas untuk mencari skor perolehan kebugaran jasmani anak melalui permainan tradisional yaitu *ingkling* dan *dingkli oglak-aglik* dengan bentuk persentase. Adapun untuk menyimpulkan kriteria maka peneliti menggunakan kriteria menurut Acep Yoni (2010: 176) sebagai berikut ini:

Tabel 2. Kategori Persentase motorik kasar Anak

No	Kriteria	Persentase
1	BSB (Berkembang Sangat Baik)	76%-100%
2	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	51%-75%
3	MB (Mulai Berkembang)	26%-50%
4	BB (Belum Berkembang)	0%-25%

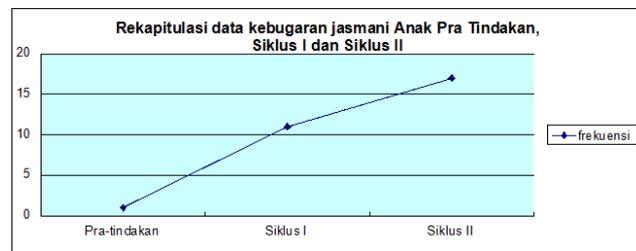
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Jenis penelitian yang telah dilakukan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kolaboratif yang terdiri dari dua Siklus. Pelaksanaan tindakan pada Siklus I dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan pada masing-masing komponen kebugaran jasmani yang ditingkatkan dan Siklus II sebanyak dua kali pertemuan. Siklus II merupakan perbaikan secara keseluruhan dari Siklus I mengenai peningkatan kebugaran jasmani anak. Hasil secara keseluruhan kebugaran jasmani anak mengalami peningkatan. Berikut ini tabel rekapitulasi peningkatan kebugaran jasmani anak pada kelompok A1 dari kondisi awal sampai Siklus II:

Tabel 3. Rekapitulasi data kebugaran jasmani Anak Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

No	Kriteria	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	Belum Berkembang	2 (9.52%)	-	-
2	Mulai Berkembang	10 (47.62%)	4 (19.05%)	-
3	Berkembang Sesuai Harapan	8 (38.1%)	6 (28.57%)	4 (19.05%)
4	Berkembang Sangat Baik	1 (4.76%)	11 (52.38%)	17 (80.95%)

Agar lebih jelas tentang hasil tabel dan skor persentase di atas dapat dibuat diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik kebugaran jasmani

Penelitian yang telah dilakukan ialah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kolaboratif. Siklus yang telah dilaksanakan ialah Siklus I dan Siklus II yang masing-masing Siklus terdiri dari perencanaan, tindakan dan observasi, serta refleksi. Pelaksanaan tindakan pada Siklus I dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan menggunakan satu tindakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dan Siklus II sebanyak tiga kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan menggunakan dua tindakan. Siklus II merupakan perbaikan secara keseluruhan dari Siklus I mengenai peningkatan kebugaran jasmani anak. Hasil secara keseluruhan kebugaran jasmani anak mengalami peningkatan.

Berdasarkan tabel Rekapitulasi data kebugaran jasmani Anak Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II, kebugaran jasmani anak kelompok B2 mengalami peningkatan dari kondisi awal. Pada penelitian kebugaran jasmani dalam kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) kondisi awal berjumlah 1 anak (4.76%) menjadi 11 anak (52.38%) pada Siklus I. Kemudian meningkat pada Siklus II menjadi 17 anak (80.95%).

Pada penelitian Siklus I pertemuan pertama ada dua anak yang mengganggu

temannya saat kegiatan berlangsung dan belum mau mencoba sehingga mengganggu konsentrasi, selain itu ada beberapa anak mengikuti kegiatan akan tetapi hasilnya masuk dalam kriteria mulai berkembang. Misalnya saat kegiatan ingkling, ada anak yang belum bermain sesuai aturan, anak-anak tersebut masih banyak menginjak garis saat bermain ingkling, belum dapat bermain satu putaran dengan aturan seperti yang dicontohkan. Setelah kegiatan tersebut dilakukan berulang-ulang pada Pertemuan tiga Siklus I, ada enam anak yang masuk dalam kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Anak tersebut sudah dapat bermain ingkling satu putaran dan dingklik oglak-aglik satu lagu dengan sesuai aturan yang ada. Selain itu, ada sebelas anak dalam Kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB). Anak tersebut sudah dapat bermain ingkling dua putaran dan dingklik oglak-aglik dua lagu dengan sesuai aturan yang ada.

Pada pertemuan tiga ini masih ada empat anak yang kebugaran jasmaninya dalam kriteria Mulai Berkembang (MB) dan masih ada anak yang mengganggu temannya saat kegiatan berlangsung tetapi berbeda dengan pertemuan sebelumnya, satu dari dua anak yang mengganggu temannya sudah mau mencoba bermain dengan bantuan dan arahan guru. Guru tetap sabar memberikan motivasi pada anak ketika melakukan kegiatan dan tidak memaksakan anak agar bergerak sesuai dengan contoh yang telah diberikan. Perilaku yang ditunjukkan oleh guru diperkuat dengan pendapat Bambang Sujiono (2005: 2.5) yang menyatakan bahwa guru harus bersabar karena

setiap anak memiliki jangka waktu sendiri dalam menguasai suatu keterampilan.

Hambatan-hambatan yang dialami pada Siklus I dicatat kemudian dijadikan sebagai acuan untuk mencari solusi dan memperbaiki pada pelaksanaan Siklus II. Beberapa solusi yang dilakukan oleh peneliti dan guru sebagai rekan kolaborasi dalam penelitian ini ialah pada pelaksanaan Siklus II mengkolaborasikan dua permainan tradisional yaitu ingkling dan dingklik oglak-aglik dan membuat kompetisi/perlombaan secara kelompok sehingga anak-anak merasa tertantang. Tindakan tersebut diperkuat oleh pendapat Bambang Sujiono (2005: 2.5) yang mengungkapkan bahwa “aktivitas fisik yang diberikan oleh anak harus bervariasi, yaitu aktivitas fisik untuk bermain dan bergembira sambil menggerakkan badannya”. Menciptakan lingkungan yang aman dan kegiatan yang menantang serta membimbing anak mengikuti kegiatan tanpa menimbulkan rasa takut dan cemas (Bambang Sujiono, 2005: 2.15).

Pelaksanaan tindakan pada Siklus II menarik perhatian kelas yang lain tidak terkecuali kelompok B1, sehingga guru menutup pintu kelas B2 agar kelas B1 masuk kelas kembali. Pada Siklus II, masih ada dua anak yang malu-malu ketika bermain dan masih sering mengganggu temannya tetapi kedua anak tersebut mendapatkan motivasi dari masing-masing kelompok satu timnya sehingga kedua anak tersebut terpacu untuk berusaha lebih baik walaupun komponen kebugaran jasmaninya belum seimbang dengan temannya, kemampuan yang ditunjukkan oleh anak itu diperkuat oleh

pendapat Bambang Sujiono (2005: 1.15) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang anak untuk gerak tertentu tidak akan sama dengan anak lain walaupun usia anak sama. Semua tergantung pada latihan, rasa percaya diri, dan kematangan alat-alat tubuh.

Setiap selesai melakukan kegiatan dipersilahkan untuk duduk melingkar dan bercerita tentang permainan yang sudah dimainkan, lalu anak diberikan reward, bagi anak-anak yang bermain sesuai aturan diberikan tambahan reward berupa mendali senyum dan bagi anak yang belum mau bermain kemudian mengganggu temannya rewardnya ditunda diberikan. Selain itu guru tetap memberikan motivasi secara verbal saat kegiatan berlangsung maupun setelah melakukan kegiatan. Hasilnya motivasi yang selalu diberikan oleh guru dan peneliti ada dua anak yang dari awal belum mau mengikuti akhirnya mau mengikuti kegiatan pada Siklus I pertemuan tiga dan Siklus II. Selain itu, semua komponen yang dilatihkan sudah mengalami peningkatan dan memenuhi kriteria yang diharapkan serta sudah sesuai dengan contoh yang diberikan oleh guru. Perilaku guru dan peneliti dalam memberikan motivasi tersebut diperkuat oleh pendapat Richard Decaprio (2013: 92-93) mengenai pentingnya pemberian motivasi kepada anak saat pembelajaran kebugaran jasmani karena menjadi faktor penentu keberhasilan anak dalam menjalankan segala rangkaian dan proses pembelajaran.

Komponen kebugaran jasmani kelompok B2 yaitu keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan mengalami peningkatan yaitu 17 anak sebesar 80.95%, sehingga penelitian dihentikan

pada Siklus II karena jumlah tersebut telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80% pada kriteria Berkembang Sangat Baik.

Pada akhirnya melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan yaitu dengan mengkolaborasi *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik*, kebugaran jasmani anak (keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan) dapat berkembang optimal. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, penelitian tindakan kelas dengan cara menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak kelompok B2 TK ABA Keringan pada tahun ajaran 2014/2015.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan, bahwa melalui permainan tradisional yang dilakukan dengan cara mengkolaborasi 2 macam permainan tradisional yaitu *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik*, yang dilakukan dalam 2 Siklus, setiap Siklus ada 3 pertemuan dan Siklus I setiap pertemuannya menggunakan 1 tindakan lalu pada Siklus II setiap pertemuan menggunakan 2 tindakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik* dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak kelompok B2 di TK ABA Keringan Turi Sleman Yogyakarta. Peningkatan kebugaran jasmani tersebut dapat terlihat secara optimal dari hasil data observasi yang diperoleh pada setiap Siklusnya. Kondisi awal anak sebelum tindakan menunjukkan kebugaran jasmani anak yang

masuk dalam indikator Berkembang Sangat Baik (BSB) ada 1 anak dengan persentase sebesar 4,76%. Pada siklus I peneliti memperkenalkan permainan *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik* terlebih dahulu kepada anak, kemudian memberikan contoh bermain *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik* yang benar kepada anak, sehingga anak dapat memahami dan mempraktekkan dalam kegiatan pembelajaran melalui permainan *ingkling* dan *dingklik oglak-aglik*, sehingga mengalami peningkatan sejumlah 11 anak dengan persentase sebesar 52,38%, karena belum mencapai indikator keberhasilan kemudian peneliti melakukan Tindakan pada Siklus II. Tindakan Siklus II peneliti memberi pengawasan khusus dan motivasi pada anak dengan memberi *rewards* serta permainan dikompetisikan secara berkelompok yang membuat anak menjadi lebih bersemangat, sehingga pada Siklus II ini berhasil meningkat yakni sejumlah 17 anak dengan persentase sebesar 80.95%, sehingga kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani ini dikatakan berhasil karena 80% dari 21 anak kelompok B2 TK ABA Keringan Turi Sleman Yogyakarta telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah peneliti paparkan, maka peneliti memberikan saran.

1. Bagi guru, diharapkan menggunakan permainan *ingkling* yang lebih banyak variasinya, contohnya *ingkling kitiran*, *ingkling uwong*, dan lain-lain. Selain itu

dalam bermain *dingklik oglak-aglik* anak-anak dibagi dalam kelompok kecil agar mudah dan efektif dalam bermain, lalu guru juga dapat menggunakan permainan tradisional lain.

2. Bagi sekolah, permainan tradisional masuk menjadi pokok bahasan pilihan dalam kurikulum PAUD.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melengkapi penelitian ini dengan menggunakan permainan tradisional yang lain dan lebih bervariasi, sehingga kebugaran jasmani anak akan lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni. (2010). *Menyusun penelitian tindakan kelas*. Yogyakarta: Familia.
- Bambang Sujiono. (2005). *Metode pengembangan fisik*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- CRI Team. (2005). *Pembelajaran berpusat pada anak*. Washington: CRI.
- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah*. (Alih Bahasa: Zio Perdana). Yogyakarta: DIVA Press.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI no. 20 tahun 2003*. Jakarta: Citra Umbara.
- Direktorat Permuseuman. (1998). *Permainan tradisional jawa*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permuseuman.
- Ngalim Purwanto. (2006). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santoso Giriwijoyo, & Didik Zafar Sidik. (2012). *Ilmu FAAL olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukirman Dharmamulya, dkk. (2008). *Permainan tradisional jawa*. Yogyakarta: Kepel Press.

Susilo Herawati, Husnul Chotimah & Yuyun Dwita. (2011). *Penelitian tindakan kelas*. Malang: Bayumedia.