



Efektivitas Penggunaan Metode Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Effectiveness of the Use of Game Methods Against Physical Fitness of Elementary School Students

Gumilar Mulya¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Jalan Siliwangi No. 24 Tasikmalaya, Jawa Barat, 46115, Indonesia

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas dari metode permainan terhadap kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen, Sampel terdiri dari 60 orang siswa dari total populasi 120 orang dengan teknik pengambilan sampling yang digunakan ialah Purposive sampling. Usia rata-rata peserta adalah 11-12 tahun. Pengumpulan data menggunakan tes awal dan tes akhir berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan aplikasi SPSS Seri 19, dengan Langkah-langkah seperti menguji Normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov, Uji hipotesis menggunakan Uji Independent Sample T-Test (apabila data berdistribusi normal dan apabila data tidak normal menggunakan Wilcoxon). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa, metode permainan memberikan efektivitas yang signifikan dengan memberikan sumbangsih persentase 51,6 % terhadap kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar.

Kata kunci: metode permainan, kebugaran jasmani, sekolah dasar, pendidikan jasmani.

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of the game method on the physical fitness of elementary school students. The method used in this study is experimental, the sample consisted of 60 students from a total population of 120 people with the sampling technique used was purposive sampling. The average age of participants is 11-12 years. Data collection using the initial test and the final test in the form of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis techniques using the SPSS Series 19 application, with steps such as testing normality with the Kolmogorov-Smirnov test, hypothesis testing using the Independent Sample T-Test (if the data is normally distributed and if the data are not normal using Wilcoxon). The conclusion of the research shows that the game method provides significant effectiveness by contributing a percentage of 51.6% to the physical fitness of elementary school students.

Keywords: game methods, physical fitness, elementary school, physical education.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani disebut juga sebagai "pendidikan melalui fisik". Memiliki tujuan untuk mengembangkan kompetensi fisik dan pengetahuan siswa tentang gerakan dan keselamatan, dan kemampuan mereka untuk menggunakannya dalam melakukan berbagai kegiatan yang terkait dengan pengembangan gaya hidup aktif dan sehat. Dapat

juga mengembangkan kepercayaan diri siswa dan keterampilan generik, terutama kolaborasi, komunikasi, kreativitas, pemikiran kritis, dan apresiasi estetika (Lengkana & Sofa, 2017; Mulya, 2010). Ini, bersama-sama dengan memelihara nilai-nilai dan sikap positif dalam pendidikan jasmani (Muhtar, Supriyadi, & Lengkana, 2019; Pennington, 2017), memberikan landasan yang baik untuk pembelajaran seumur hidup. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memiliki kebutuhan yang dapat mereka andalkan dikemudian hari, bukan saja untuk pada saat itu mereka mendapatkan manfaatnya. Hal yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani ialah ketahanan fisik, berfikir kritis, kreatif dan inovatif, serta memiliki jiwa sportif (Laker, 2003; O'Sullivan & Kinchin, 2010). Pembelajaran Pendidikan jasmani harus dikemas sedemikian rupa supaya peserta didik dapat mengikuti pembelajaran tersebut dengan tidak memiliki perasaan terbebani dan merasa terpaksa. Oleh karena itu, salah satu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani ialah menggunakan metode permainan. Metode permainan merupakan Permainan merupakan sebuah aktivitas yang mencakup kehidupan seorang anak (D'ippolito, 2004). Mereka dapat mengenal dirinya sendiri, alam, lingkungan, dan orang lain melalui permainan tersebut. Anak dapat belajar sambil bermain, dan bermain sambil belajar. Di lembaga pendidikan jenjang apa saja tampak sekali metode paling efektif untuk mendidik mereka adalah permainan. Saat berinteraksi dengan anak-anak, permainan digunakan untuk mencapai informasi dan memperoleh keterampilan, kemampuan, dan penguatan baru (Alincak, 2016). Anak tentu memahami kehidupan dengan lebih baik berkat permainan.

Permainan merupakan cara terpenting mempersiapkan anak untuk kedewasaannya di masa depan. Maillot, Perrot, and Hartley (2012) menjelaskan bahwa dalam permainan memiliki kepentingan yang efektif dalam semua hal dalam periode kehidupan, permainan didefinisikan sebagai semua aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk bersenang-senang atau bersenang-senang. Permainan adalah konsep yang tidak hanya menyediakan anak-anak dengan kesenangan dan kebahagiaan tetapi juga menawarkan lingkungan sosialisasi di antaranya individu karena menciptakan interaksi selama permainan (Mulyana & Lengkana, 2019). Berdasarkan hasil temuan bahwa, dari beberapa Sekolah Dasar yang peneliti diobservasi masih banyak siswa yang berada pada level tingkat kebugaran jasmani yang rendah, hal ini disebabkan karena banyak faktor, selain siswa yang memang tidak lagi gemar melakukan aktivitas fisik diluar jam pelajaran atau bahkan bermain sepulang sekolah, mereka cenderung terlena dengan aktivitasnya yang sering menggunakan gadget di rumah seharian, hingga kurang bervariasi sajian pembelajaran di sekolah.

Kebutuhan kebugaran jasmani sangatlah penting, karena kebugaran jasmani kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan tanpa kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat (Lengkana, 2013). Tanpa kebugaran jasmani sangatlah tidak mungkin untuk seseorang melakukan aktivitas kesehariannya secara terus menerus. Oleh karena itu penulis merasa tertarik dengan ingin lebih mendalami pengembangan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar melalui metode permainan. Jenis metode permainan yang ingin penulis kembangkan ialah berbagai macam permainan tradisional dan sajian pembelajaran yang dimodifikasi seperti, permainan bebentengan, engklek, aktivitas multilateral dengan media modifikasi dan permainan lainnya.

METODE

Berdasarkan dengan kebutuhan penelitian yang ingin menguji efektifitas metode permainan guna mengembangkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Metode penelitian yang digunakan penulis ialah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah menguji coba sesuatu untuk melihat hubungan sebab akibat antara gejala (Arikunto, 2010).

Populasi yang digunakan ialah Sekolah Dasar yang ada di Kota Tasikmalaya, yang terdiri dari siswa putra dengan rentang usia 11-12 tahun yang berjumlah 120 siswa. Teknik pengambilan sampling yang digunakan ialah purposive sampling. Purposive sampling ialah salah satu teknik pengambilan sampel yang menetapkan ciri khusus sesuai tujuan penelitian oleh peneliti itu sendiri (Sibona & Walczak, 2012). Karakteristik yang ditentukan penulis yakni mereka yang dinyatakan memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan sedang setelah dilakukan tes awal serta ada keterbatasan penulis untuk melakukan penelitian dengan lokasi sekolah yang berjauhan. Dengan demikian jumlah sampel yang digunakan penulis sebanyak 60 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah berupa tes, yang terdiri dari tes awal dan tes akhir. Tes yang akan dipakai yaitu tes kebugaran jasmani untuk anak SD yang lebih dikenal sebagai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Puskesjasrek, 2010). Tes ini terdiri dari lima item, yaitu: (1) Lari cepat 30 m, (2) Angkat tubuh (Pull Up), (3) Baring duduk (Sit Up), (4) Loncat tegak (Vertical Jump), (5) Lari 600 m.

Teknik analisis data statistik dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (Pallant & Manual, 2010) Seri 19. Tujuan dari analisis data yang dilakukan yakni untuk mengetahui makna dari data yang telah dikumpulkan.

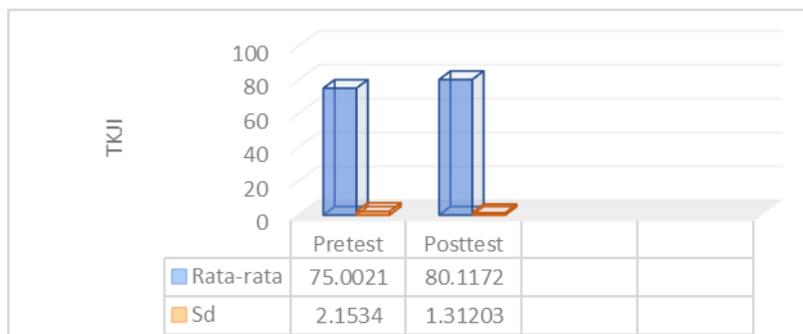
HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui pengolahan data maka pada bagian ini penulis mencoba menyajikan hasil deskripsi analisis data secara sederhana berupa rangkuman singkat. Berikut ini adalah hasil analisis data tes kebugaran jasmani.

Tabel 1. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani

KELOMPOK			Tes Awal		Tes Akhir	
			Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kebugaran Jasmani (TKJI)	Mean		75.0021	.28407	80.1172	.17216
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	74.1473		81.2563	
		Upper Bound	80.7638		85.4692	
	5% Trimmed Mean		77.0815		82.1326	
	Median		78.0012		83.5623	
	Variance		3.574		2.431	
	Std. Deviation		2.15340		1.31203	
	Minimum		76.00		82.00	
	Maximum		82.00		88.00	
	Range		7.00		7.00	
	Interquartile Range		2.14		2.00	
	Skewness		-.156	.316	-.245	.411
	Kurtosis		-.567	.722	-.623	.623

Untuk kelompok sampel berjumlah 60, adapun rata-rata hasil tes awal kebugaran jasmani sebesar 75.0021 dan standar deviasi sebesar 2.15340. Sedangkan rata-rata hasil tes akhir kebugaran jasmani sebesar 80.1172 dan standar deviasi sebesar 1.31203.



Gambar 1. Perbandingan Data Tes Awal dan Tes Akhir

Berikutnya ialah uji normalitas data. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dan yang akan diuji berada pada taraf distribusi normal ataukah tidak. Selain itu, juga untuk menentukan langkah uji statistik parametrik atau non-parametrik. Berikut adalah ringkasan hasil uji normalitas data untuk tes kebugaran jasmani.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kebugaran Jasmani

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
<i>Kebugaran Jasmani</i>	0,144	60	0,162

Melihat kriteria keputusan diatas maka, nilai probabilitas (Sig.) untuk sejumlah sampel yang diuji berdasarkan Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai Sig. lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa data tes kebugaran jasmani berada pada taraf distribusi NORMAL.

Berikut ini akan dibahas mengenai model persamaan regresi (X1) dengan (Y) disusun berdasarkan output software SPSS versi 17 pada tabel coefficients. Adapun output dan interpretasinya dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Signifikansi Variabel X Terhadap Y

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	235.635	21.256		5.751	.000
	Metode Permainan	.618	.381	.516	2.457	.036

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data di atas maka variabel Metode Permainan (X) memaparkan pengaruhnya terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) ditujukan untuk menguji hasil besaran uji signifikansi. Untuk menyusun model persamaan tersebut yakni $Y = a + b X$ memiliki konstanta regresi dari a sebesar = 235,635 dan besaran koefisien dari regresi $b = 0,618X$. Maka model persamaan sederhananya ialah $Y = a + b X_1 = 235,635 + 0,618X$ Persentase yang diperoleh antara X terhadap Y adalah $0,516 \times 100\% = 51,6\%$.

Langkah berikutnya ialah uji t, berdasarkan hasil output data SPSS pada tabel coefficients (a) maka, diperoleh nilai thitung = 2,457, sedangkan nilai untuk ttabel = 1,671. Syarat untuk valid nilai sig. < 0,05, atau thitung > ttabel. Maka dapat dibandingkan nilai dari thitung = 2,457 lebih besar daripada ttabel = 1,671, atau nilai sig. lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu 0,036, jadi dapat penulis simpulkan bahwa persamaan regresi untuk Metode Permainan (X) terhadap Kebugaran jasmani (Y) ialah signifikan.

Berdasarkan hasil analisis data diatas, dapat dinyatakan bahwa metode permainan memberikan dampak yang positif bagi pengembangan kebugaran jasmani. Sejatinya permainan merupakan aktivitas yang sangat digemari di setiap tingkatan usia, baik anak maupun orang dewasa. Ada kalanya seseorang memiliki kelemahan dalam belajar, oleh karenanya metode bermain menjadi sebuah solusi untuk membantu mereka belajar dengan baik (Kononenko, 2010). Dengan melalui cara penerapan metode bermain ini,

karakteristik siswa, seperti kemampuan pelatihan mental, kerja sama, persahabatan, aksi bersama, kepercayaan diri, dan pengambilan tanggung jawab dapat dikembangkan dan kepribadian mereka dapat diselesaikan (Craig, Brown, Upright, & DeRosier, 2016). Aktivitas permainan adalah kebutuhan anak yang berkat permainannya, anak itu mengekspresikan dirinya lebih nyaman. Segala sesuatu yang diperoleh selama aktivitas bermain menjadi permanen. Oleh karena itu, anak-anak harus dilengkapi dengan semua jenis keuntungan dan kerugian melalui permainan (Diana, 2010), artinya mereka bisa saja menerima kemenangan akan tetapi mereka juga harus siap menerima kekalahan. Permainan edukasi dapat mengembangkan kualitas motorik dan psikologis tertentu dan perilaku sosial yang melekat pada permainan (Kozina et al., 2016). Ketika anak merasa nyaman dengan aktivitasnya mereka akan dengan antusias melakukannya, oleh karenanya faktor kondisi fisikpun akan turut serta terbantu berkembang dengan baik. Dengan demikian, seorang guru hendaknya pandai dalam melihat peluang terutama dalam memilih metode yang tepat meskipun tidak semua metode akan cocok digunakan untuk semua siswa. Oleh karenanya pemilihan metode harus disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan siswa.

KESIMPULAN

Setelah melalui proses penelitian dan analisis data maka temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode permainan memberikan efektivitas yang signifikan pada perkembangan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar, dengan besaran persentase yang diberikan cukup besar yakni 51,6 %. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, penulis merekomendasikan penggunaan metode pembelajaran sebaiknya lebih melihat sisi kemampuan para siswa, lebih memperhatikan pada factor tumbuh kembang anak agar apa yang dilakukan oleh mereka pada saat itu akan terus dirasakan kemudian hari Ketika mereka menginjak masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alincak, F. (2016). Evaluation of opinions of primary school teachers on the method of education with game. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Craig, A. B., Brown, E. R., Upright, J., & DeRosier, M. E. (2016). Enhancing children's social emotional functioning through virtual game-based

- delivery of social skills training. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 959-968.
- D'ippolito, E. (2004). Adult/child system and method for learning life experiences and good habits and activities and knowledge. In: Google Patents.
- Diana, N. P. R. (2010). The advantages and disadvantages of using games in teaching vocabulary to the third graders of top school elementary school. *Final Project Report. Surakarta: Sebelas Maret University*.
- Kononenko, I. (2010). An efficient explanation of individual classifications using game theory. *Journal of Machine Learning Research*, 11(Jan), 1-18.
- Kozina, Z., Repko, O., Kozin, S., Kostyrko, A., Yermakova, T., & Goncharenko, V. (2016). Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features (rock climbing as an example). *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 866.
- Laker, A. (2003). *The future of physical education: Building a new pedagogy* (Vol. 6): Routledge.
- Lengkana, A. S. (2013). *PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Maillot, P., Perrot, A., & Hartley, A. (2012). Effects of interactive physical-activity video-game training on physical and cognitive function in older adults. *Psychology and aging*, 27(3), 589.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan karakter dalam pembelajaran penjas: CV Salam Insan Mulia*.
- Mulya, G. (2010). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. *Diktat, Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi*.
- Mulyana, Y., & Lengkana, A. S. (2019). *Permainan Tradisional: CV Salam Insan Mulia*.
- O'Sullivan, M., & Kinchin, G. (2010). Cultural studies curriculum in physical activity and sport. *Standards-based physical education curriculum development*, 333-365.
- Pallant, J., & Manual, S. S. (2010). A step by step guide to data analysis using SPSS. *Berkshire UK: McGraw-Hill Education*.

Pennington, C. G. (2017). Moral development and sportsmanship in physical education and sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(9), 36-42.

Puskesjasrek, D. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). In: Jakarta.

Sibona, C., & Walczak, S. (2012). *Purposive sampling on Twitter: A case study*. Paper presented at the 2012 45th Hawaii International Conference on System Sciences.