

Pengaruh Permainan *Kid's Athletic* terhadap Tingkat Kebugaran Siswa

Muhamad Repiansyah^{1*}, Andi Taufan Bayu¹, Sri Rahayu Pudjiastuti²

¹Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

²Pascasarjana, STKIP Arrahmaniyah Depok, Indonesia

*muhamadrepiansyah@stkipkusumanegara.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *pretest-posttest control group design* dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Subyek penelitian seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur. Penelitian ini mengaplikasikan permainan *kid's athletic*. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan rumus *paired sample test*. Berdasarkan hasil analisis data berbantuan SPSS 16, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif permainan *kid's athletic* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur tahun pelajaran 2019/2020 atau menerima hipotesis penelitian. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: permainan *kids athletic*, siswa sekolah dasar, tingkat kebugaran.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, dan Kesehatan di sekolah selain bertujuan untuk menjaga kestabilan kesegaran jasmani siswa juga berperan sebagai media penanaman nilai-nilai olahraga yang terkandung di dalamnya, seperti halnya kesopanan, kejujuran, kedisiplinan, sportivitas, tanggungjawab, patang menyerah dan pola hidup sehat (Hidayah & Nurhayati, 2013). Dwiyogo (2010) menggunakan istilah pendidikan jasmani yang di pakai dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah, bertujuan untuk mengembangkan fisik, mental emosi dan sosial. Kendala yang sering terjadi pada permainan *kid's athletic* adalah kurang kreatifnya guru dalam merancang permainan atau melakukan modifikasi permainan *kid's athletic* menyenangkan dan aman yang tidak menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan guru jarang memberikan permainan *kid's athletic* saat aktivitas pembelajaran. Padahal dengan permainan *kid's athletic* salah satu membangun karakter siswa. Guru di sini bertindak sebagai sumber belajar atau fasilitator dan siswa sebagai pebelajar atau orang yang belajar.

Banyak anak-anak lebih menyukai teknologi alat-alat canggih di era IT ini dibandingkan dengan atletik, hal ini berdampak pada interaksi sosial dan karakter pada anak. Herguner (2012) menyatakan bahwa: memiliki komputer, bisa akses internet dirumah, pendapatan bulanan keluarga siswa, dan tempat di mana keluarga tinggal, memiliki pengaruh pada sudut pandang siswa dalam reaksi dan manajemen pendidikan olahraga.

Pendidikan orang tua memengaruhi atau persepsi orang tua mengenai pentingnya anak untuk masa depan. Persepsi pentingnya pendidikan akan

mempengaruhi terhadap perilaku yang dicerminkan dalam alokasi pengeluaran untuk pendidikan (Jerrim & Micklewright, 2014).

Atletik adalah olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga sebagai *Mother of Sport*. Yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia menurut Purnomo (2011). Pembelajaran atletik tepat jika dikenakan kepada siswa sejak Sekolah Dasar. Siswa akan memiliki kebugaran yang baik, karena atletik mengharuskan siswa bergerak aktif di dalam proses pembelajaran. Selain itu dengan siswa belajar atletik maka secara tidak langsung kemampuan gerak dasar siswa juga akan meningkat, kemampuan tersebut meliputi kemampuan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

Olahraga dikembangkan oleh bangsa kita tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tidak hanya sekedar untuk memenuhi motto klasik yang berbunyi "*Men Sana In Corpore sano*" dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam *kid's athletic* bukan barbell berat atau tongkat lembing dan butiran-butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak semisal lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Diantara *kid's athletic* adalah turbo (mirip anak panah namun lebih ringan yang ditujukan untuk aktivitas lempar), gawang (yang ditujukan untuk aktivitas lompat), matras dan lain-lain.

Kid's athletic dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Seiring dengan berjalannya zaman, olahraga atletik mulai kurang diperhatikan masyarakat. Ini dapat kita perhatikan dalam hal jumlah penonton yang mulai berkurang antusiasmenya untuk melihat perlombaan atletik, bahkan dalam setiap perlombaan atletik yang ada di dalam stadion hanya ada atlet itu sendiri dan para official. Ini berbanding terbalik dengan olahraga sepak bola yang setiap kursi stadion dipenuhi oleh supporter baik laki-laki maupun perempuan, dimana setiap pemain sepakbola bisa dihafal dan dikenal oleh masyarakat sementara untuk atletik kurang begitu dikenal dikalangan masyarakat.

Hal ini terjadi juga didalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani karena daya minat siswa cukup besar pada olahraga permainan seperti olahraga dan olahraga bolavoli daripada olahraga atletik. Pelajaran atletik disekolah sudah tidak lagi menjadipelajaran yang diminati umum. Dari hal tersebut diatas maka munculah ide-ide dari para petinggi olahraga khususnya yang membidangi atletik berupaya untuk menyegarkan kembali olahraga atletik sehingga olahraga yang peminatnya sudah mulai berkurang ini mampu mulai berkembang kembali di kancah dunia dan diminati oleh masyarakat.

Modifikasi dalam olahraga penting untuk di kembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut: (1) secara fisik dan emosi anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bisa bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa, (2) dapat mengembangkan kemampuan dasar anak-anak tanpa takut cidera, (3) mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa di kemudian waktu, (4) olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anak-anak. Karena latihan dibuat dalam bentuk permainan

kids athletic. Dua lintasan setiap tim, satu dengan gawang dan satunya tidak. Dua orang dalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain disisi seberangnya. Peserta pertama start dari start berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang. Pada akhir lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan di belakang bendera) ke pelari nomor dua yang meneruskan lari melewati gawang. Pelari kedua juga start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga. Pelari ketiga lari tanpa gawang dan memberikan ke pelari empat dan seterusnya sampai semua pelari melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang. Dengan demikian pelari ketiga adalah pelari terakhir melewati gawang dan diambil waktunya. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan dan di berikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan.

Sebagai seorang guru, khususnya guru Sekolah Dasar haruslah pandai-pandai memilah macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang diajarkan guru. Pada permainan *kids athletic*, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan dan mengatur strategi.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum itu pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, guru penjas di Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi memilih permainan *kids athletic* untuk merangsang siswa bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan *kids athletic* berapa kali tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi masih dirasa rendah oleh penulis, sehingga berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang pengaruh permainan *kids athletic* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah ada pengaruh permainan *kids athletic* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur?”

METODE PENELITIAN

Dalam mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya agar tidak terjadi salah penafsiran. Variabel adalah segala yang akan menjadi objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian (Sugiyono, 2006). Maka yang digunakan penelitian ini yaitu: Kemampuan *kid's athletics* adalah hasil yang diperoleh siswa dalam melakukan

tes dalam *kid's athletics*. Subjek yang diteliti adalah 20 siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur.

Ada beberapa nomor *Kid's athletics*, yaitu: lari sprint dan gawang (*Kanga's escape*), lompat katak (*Frog jump*), lempar turbo (*Turbo Throwing*) dan Formula 1 (Lari, Lintang dan Slalom). *Kid's athletics* dalam penelitian ini telah dimodifikasi.

Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian dan analisis data yang di gunakan adalah kuantitatif metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Teknik Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *eksperimen* semu (*quasi exsperimetal*). Dalam hal ini akan diteliti adalah pengaruh pembelajaran *kid's athletic* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur melalui permainan *kid's athletics* dengan desain satu kelompok dengan *the one grup pre test-pre test designs* (Arikunto, 2005).

Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh akan diolah statistiknya menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 16, diantaranya menghitung uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-*t*, untuk membuktikan H_0 atau H_1 yang diterima. Dengan H_0 : tidak ada pengaruh permainan *kid's athletic* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar dan H_1 : terdapat pengaruh permainan *kids athletic* terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah memberikan pretes dan postes, maka data yang diperoleh dilakukan uji normalitas dengan hasil sebagai berikut:

Table 1. Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov

		Pretest	Posttest
<i>n</i>		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48,60	54,00
	Std. Deviation	5,698	5,109
	Absolute	0,192	0,202
Most Extreme Differences	Positive	0,192	0,202
	Negative	-0,160	-0,148
Kolmogorov-Smirnov Z		0,858	0,905
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,453	0,386

a. Test distribution is Normal; b. Calculated from data.

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan, dapat diketahui bahwa Asymp Sig. (2-tailed) pretest sebesar $0,453 > 0,05$, Asymp Sig. (2-tailed) postes sebesar $0,386$ lebih besar dari $0,05$. Karena nilai Asymp Sig. (2-tailed) lebih besar dari nilai α (5%), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel yang diteliti berdistribusi normal. Dan dilanjutkan dengan uji homogenitas dengan menguji varians hasil pretes dan postes. Untuk hasil uji homogenitas menggunakan uji Levene dengan bantuan SPSS disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Test of Homogeneity of Variances

Pretest				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	3,730	3	14	0,037
Posttest				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	2,819	3	14	0,077

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji homogenitas menggunakan uji Levene diperoleh pada hasil pretest taraf signifikan $0,037 < 0,05$, sedangkan pada hasil posttest diperoleh taraf signifikan $0,077 > 0,05$. dengan demikian data penelitian pada hasil postes adalah homogen. Karena data postes normal dan homogn maka dapat dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh menggunakan uji t.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan *kids athletic*, maka dilakukan uji *Paired Sampel t-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Paired Samples Statistics Test

		Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	48,60	20	5,698	1,274
	Posttest	54,00	20	5,109	1,142

Tabel 4. t-test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	SD	95% CI				
				Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Posttest	-5,400	3,952	-7,250	-3,550	-6,110	19	0,000

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui mean pretest yaitu $48,60$ dan mean postes $54,00$ dan Std. Deviation sebesar $5,698$ dan $5,109$. Sedangkan Std. Error Mean sebesar $1,274$ dan $1,142$. Hal ini berarti perolehan nilai setelah perlakuan (postes) lebih tinggi dibandingkan pretes dengan kata lain ada pengaruhnya pemberian perlakuan pada siswa. Sedangkan berdasarkan data pada Tabel 4, diketahui hasil uji-t diperoleh mean $5,400$ Std Deviation $3,952$, Std. Error Mean $0,884$ dengan t_{hitung} sebesar $-6,110$, df 19 dengan Sig. (2-tailed) $0,000$. Karena Sig. (2-tailed) kurang dari α atau $0,000 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti hipotesis kerja (H_1) yang diajukan terbukti dapat diterima. Sehingga hasil penelitian ini telah membuktikan ada pengaruh yang signifikan antara tingkat

kebugaran jasmani dengan permainan *kid's athletic* pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan uji hipotesis sebagaimana dikemukakan pada hasil penelitian, dapat disimpulkan hasil temuan penelitian sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan permainan *kid's athletic* pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pulogebang 13 Pagi Jakarta Timur. Hal ini membuktikan kebenaran teori yang dikutip pada penelitian ini, bahwa penggunaan permainan *kid's athletic* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Asdi Mahastya.
- Dwiyogo, W. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Wineka Media.
- Hadiyah, & Nurhayati. (2013). Survei tentang sikap siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01 (01): 118.
- Herguner. (2012). Views of students in the department of recreation and sport management on distance education. *The Turkish Online Journal of educational Technology*, 11 (4).
- Jerrim, J., & Micklewright, J. (2014). Socio-economic gradients in children's cognitive skills: Are cross-country comparisons robust to who reports family background? *European Sociological Review*, 30(6), 766-781.
- Purnomo, E. (2007). *Pedoman Mengajar Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.