



## **PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

**Eko Zulki Wijayanto**✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2012

Dipublikasikan Februari 2012

Dipublikasikan Agustus 2012

*Keywords:*

big ball

physical freshness

learning

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perilaku siswa setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pengumpulan data yang secara objektif, artinya hanya mengumpulkan data yang mendukung sebuah hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VII A dan VII B SMP Puspongoro Pagejungan Brebes yang berjumlah 60 siswa yang diantaranya 10 siswa putra dan 20 siswa putri untuk kelas A dan 17 siswa putra dan 13 siswa putri untuk kelas B. Hasil penelitian ini yaitu bahwa ada perbedaan perilaku siswa setelah mengikuti pembelajaran penjas kelas VII A dan VII B SMP Puspongoro Pagejungan Brebes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas B memperoleh manfaat yang lebih tinggi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan kelas A. Hal ini dapat terlihat bahwa siswa kelas B sebanyak 50 % siswa menyatakan bahwa pendidikan jasmani memiliki manfaat yang sangat tinggi. Sedangkan siswa kelas A 28 % siswa menyatakan memperoleh manfaat yang sangat rendah. Kesimpulan yang didapat adalah pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan perilaku siswa.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the behavior of students after attending a physical education teaching. The approach used in this study is a quantitative approach. These studies make use of objective data collection, meaning that only collect data to support a hypothesis. The population in this study is the overall grade VII A and VII B SMP Puspongoro Pagejungan Brebes of 60 students including 10 boys and 20 students daughters for classes A and 17 boys and 13 students daughters to class B. The results of this study is that there are differences in the behavior of students after attending a class penjas pembelajaran VII A and VII B SMP Puspongoro Pagejungan Brebes. The results showed that B-grade students benefit in following higher learning physical education classes compared with A. It can be seen that the B-class students as much as 50% of students stated that physical education has a very high benefit. A class of students while 28% of students claimed to benefit very low. The conclusion is teaching physical education can improve student behavior.*

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembinaan dan memberikan kesempatan pada siswa untuk belajar melalui aktivitas jasmani, pendidikan olahraga dan memberi informasi pada siswa yang dilakukan secara sistematis, maka pembinaan pendidikan jasmani dilakukan untuk membentuk gaya hidup sehat setiap hari (Mochamad Sajoto, 1998).

Permainan bola besar merupakan cabang olahraga yang di gemari masyarakat, baik itu di instansi sekolah maupun di luar sekolah. Permainan bola besar sangat digemari karena manfaatnya dapat membentuk suatu sikap sportivitas, kedisiplinan dan mental. Permainan bola besar sendiri dibagi menjadi berbagai cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepak bola (Sarumpaet A, 1992). Sehubungan dengan itu, penulis melakukan penelitian pada siswa sekolah dasar, dengan memodifikasi permainan bola besar tersebut menjadi bola voli mini, bola basket mini, dan sepak bola mini yang kemudian dihubungkan dengan tingkat kesegaran jasmani.

Carl Buhler seorang Jerman (dalam Sukintaka, 1992) mengatakan bahwa permainan itu kecuali mempelajari fungsi hidup (teori *gross*), juga merupakan "*fanktion lust*" (nafsu makan), dan juga merupakan "*Aktivitas drang*" (kemampuan untuk aktif). Selanjutnya ia mengatakan bahwa bila perbuatan seperti berjalan, lari, dan lompat itu mempunyai kegunaan bagi kehidupannya kelak, disamping itu haruslah anak mempunyai kemampuan untuk berjalan, lari, dan lompat.

Cowell dan Hozeltn (Sukintaka, 1992) mengatakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki ketrampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat "*fairplay*" dan "*sportmanship*" atau bermain dengan jujur, sopan, dan berjiwa olahragawan sejatim (Nana Sujana DR, 2007). Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Fajri, EM Zul., Ratu Arilia Senja). Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu latihan yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar (Depdiknas, 1999)

Baumgartner dan Jacson, (Sukintaka, 1992), dari batasan yang diberikan, kesegaran jasmani akan memperoleh keadaan yang tidak menjadi sakit, atau hanya menjadi baik. Kesegaran jasmani mempunyai tiga komponen dasar sebagai berikut :

Kekuatan otot, ditandai dengan kekuatan kontraksi otot. Ini akan terwujud dengan kuat "*force*" yang dilakukan oleh otot.

Daya tahan otot, ditandai dengan kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama. Akan terjadi penampilan gerak yang sempurna.

Daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan. Ditandai dengan melakukan kontraksi otot dalam intensitas yang sedang, dan dilakukan oleh kelompok otot yang banyak, dalam waktu yang lama (Widaninggar W, 2003)

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani pada anak berbeda dengan kesegaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual (Afandi, Kusuma, 2009).

Anak-anak bermain secara terus menerus, dalam jangka waktu lama, merupakan suatu keadaan yang dapat diharapkan berkembangnya : dasar gerak, kemampuan gerak, kesegaran jasmani, dan kesegaran motorik anak (Sukintaka, 1992).

Sudarno SP (1992), kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Menurut Sukintaka (1992), permainan Besar adalah Permainan yang mempunyai peraturan baku dan mempunyai induk organisasi dan diakui sebagai anggota KONI. Yang termasuk kelompok ini adalah permainan sepak bola, bola basket, bola voli.

Rijsdorp (dalam Sukintaka, 1992), mengatakan bahwa bagi anak bermain. Boleh saja mereka memainkan permainan bola voli, bola basket,

sepak bola, tetapi mereka akan bermain dengan caranya sendiri.

Dengan demikian seorang guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan bentuk permainan yang disesuaikan bagi anak sekolah dasar, dari permainan orang dewasa dengan mengingat karakteristik anak sekolah dasar (Made Wena, 2010; Hamidsyah Noer A, 1994)

Agar guru pendidikan jasmani dapat bekerja dengan baik, guru pendidikan jasmani harus mengetahui dan dapat memilih kegiatan bermain itu bermaknakan persiapan (pemanasan), pembentukan tubuh (penguatan otot atau latihan kelentukan), belajar atau berlatih sesuai teknik olahraga, mengembangkan rasa sosial anak, atau merupakan modifikasi dari cabang olahraga prestasi (Sukintaka, 19920).

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan permainan bola besar, diperlukan untuk komponen dasar bagi pengembangan keterampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni, komponen ini meliputi : koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, ketepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan. Semua komponen kebugaran jasmani di depan penting untuk seluruh cabang olahraga, akan tetapi masing-masing cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda.

SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak sebagai lembaga pendidikan formal yang sudah berdiri sejak lama dan letak sekolah berada di daerah pedesaan, sebelum melakukan penelitian ini penulis melakukan observasi awal dengan melihat proses pembelajaran penjas di SD Negeri sambung dan kemudian melakukan wawancara kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk memperoleh masalah yang akan diteliti. Maka penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pembelajaran bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani di SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran bola besar dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes

kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diperoleh suatu permasalahan yang dapat dijadikan bahan penelitian dengan alasan sebagai berikut : permainan bola besar adalah permainan yang mempunyai aturan baku dan mempunyai induk organisasi, yang termasuk permainan bola besar adalah sepak bola, bola voli, bola basket. Karena sesuai karakteristik anak-anak usia 6 sampai 12 tahun, dan di dalamnya banyak unsur-unsur tubuh yang dilatih, maka permainan bola besar itu harus dimodifikasi sesuai dengan kemampuan anak tersebut serta tingkat kebugaran jasmani dapat dicapai melalui aktivitas permainan bola besar.

Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V di SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak tahun 2010/2011. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V putra dan putri di SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak Tahun 2010/2011.

## Metode

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah "eksperimen lapangan" yaitu uji coba yang dilakukan secara sistematis di lapangan. Rancangan penelitian yang digunakan ialah *pretest – posttest one group design* atau yang paling baru dengan sebutan *treatments by subjects designs* (Suharsimi Arikunto, 2006).

Untuk penelitian ini populasinya adalah semua siswa kelas IV, V SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak yang berjumlah 47 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra, putri kelas IV, V SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak sejumlah 47 siswa. Teknik pengambilan sampel-

**Tabel 1.** Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	S.d-6,3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'09"	5
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8,9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

**Tabel 2.** Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	S.d-6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2,32"	5
4	6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2,33"-254"	4
3	7,6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2,55"-3,28"	3
2	8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3,29"-4,22"	2
1	9,7" dst	0"-1"	0-1	20 dst	4,23" dst	1

**Tabel 3.** Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

nya adalah teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Alat ukur yang dipakai adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun. Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun sebagai berikut : untuk siswa putera dan puteri (lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter).

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau pretes dan apabila eksperimen sudah selesai dilakukan pengambilan data akhir atau postes, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistik deskriptifnya.

Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu uji normalitas data menggunakan *Kalmograf Smirnov* dan uji *Homogenitas* dengan menggunakan *Chi-Square* dan dilanjutkan dengan uji *t*, yang diolah menggunakan perangkat lunak komputer dan diperhitungkan uji *t* dapat dihitung dengan cara manual (Sutrisno Hadi, 2004).

Untuk menghitung data selanjutnya digunakan rumus *t test* dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db)= N – 1 sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan : MD = Mean Difference  
 d = diviasi individual  
 N = jumlah subyek

### Hasil dan Pembahasan

Terlihat dari hasil analisis deskripsi persentase hasil *pretest* tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak Tahun 2010/2011 diperoleh hasil pada siswa putera, sebanyak 13 siswa (72,2%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 5 siswa (27,8%) termasuk dalam kategori kurang. Pada siswa puteri sebanyak 17 siswa (58,6%) termasuk dalam kategori kurang dan sebanyak 12 siswa (41,4%) termasuk dalam kategori sedang. Pada hasil *posttest* terjadi peningkatan pada siswa putera, sebanyak 9 siswa (50,0%) termasuk dalam kategori baik dan sedang. Pada siswa puteri sebanyak 19 siswa (65,5%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 10 siswa (34,5%) termasuk dalam kategori sedang. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan menggunakan permainan bola besar terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan. Karena dengan latihan modifikasi permainan bola besar seperti sepak bola mini, bola voli mini dan basket mini, olahraga yang sulit dilakukan oleh siswa akan semakin mudah dan menyenangkan. Dengan siswa senang terhadap kegiatan olahraga permainan bola besar, maka siswa akan secara rutin dalam melakukannya sehingga akan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Tingkat kesegaran jasmani yang baik, sangat bermanfaat bagi siswa. Siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya akan memiliki aktivitas fisik yang baik pula sehingga akan selalu kreatif dalam bertindak dan beraktivitas di rumah maupun di sekolah. Karena kesegaran jasmani juga bermanfaat untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah. Kesegaran jasmani akan mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan segala sesuatu. Siswa dengan tingkat kesegaran yang baik akan memiliki semangat yang tinggi untuk belajar dan tidak malas. Berbeda dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran rendah, siswa tersebut menjadi malas dan kurang bersemangat dalam belajar sehingga prestasi di sekolah pun akan rendah.

## Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan VSD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak secara signifikan.

## Ucapan Terimakasih

Kepala Sekolah SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak atas izin penelitian.

Siswa kelas IV dan V SD Negeri Sambung Kecamatan Gajah Kabupaten Demak atas kerjasamanya selama penelitian.

## Daftar Pustaka

- Afandi, Kusuma. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. <http://M.Abata.com> (Akses 27/1/2011)
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Fajri, EM Zul., Ratu Arilia Senja. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Aneka Ilmu
- Hamidsyah Noer A. 1994. *Kepelatihan Dasar* Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Guru dan Tenaga Teknis. Jakarta. Universitas Terbuka
- Made Wena. 2010. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta : Bumi Aksara
- Mochamad Sajoto.1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dekdikbud
- Nana Sujana. 2007. *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Aigesindo
- Sarumpaet A. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Dekdikbud
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Sadi Mahasatya
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : ANDI
- Widaninggar W. 2003. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani