

## **PENGARUH AKTIVITAS PERMAINAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SD MUHAMMADIYAH MILIRAN**

Oleh **Asngari**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Email: [asngarisobo@gmail.com](mailto:asngarisobo@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah perkembangan teknologi dan informasi yang mengakibatkan aktivitas gerak anak berkurang, terbatasnya sarana dan prasarana di sekolah dasar Muhammadiyah Miliran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu "*one group pretest-posttest design*". Subjek Penelitian ini siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran dengan jumlah 14 anak. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.. Hasil penelitan ini disimpulkan dari hasil beda rata-rata menggunakan *repaired t test* dengan hasil menunjukkan nilai t hitung -6.388 berada di luar daerah penerimaan Ho yaitu -2,160 sampai dengan 2,160 adapun nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha (Hipotesis alternatif) yang berbunyi "ada pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran diterima.

**Kata kunci:** *kesegaran jasmani, TKJI, sepakbola empat gawang*

## **EFFECT OF FOUR GOAL GAME ACTIVITY ON THE PHYSICAL FITNESS OF THE MALE FIFTH GRADE STUDENTS OF SD MUHAMMADIYAH MILIRAN**

### **ABSTRACT**

The problem in this research is the development of technology and information that lead to the reduced children's motion activity, limited facilities and infrastructure in SD Muhammadiyah Miliran. The purpose of this research is to determine the effect of four goal game activity on the physical fitness of the male fifth grade students from SD Muhammadiyah Miliran. The research was using quasi-experimental methods. The research design was "One group pretest-posttest design". The research subject was the male fifth grade students of SD Muhammadiyah Miliran with the total of 14 children. The research instruments used Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for the person aged 10-12 years old. The data were analyzed by using t-test through the prerequisite test of normality and homogeneity. The results of this research are inferred from the average difference using repaired t test with the results show t value is at -6.388 which is outside the reception area of Ho at -2.160 to 0.000 to 2,160 while the significance value at  $< 0.05$ . The results show that Ha (alternative hypothesis) which means that "there is an effect of the four goal game activity on the physical fitness of the male fifth grade students of SD Muhammadiyah Miliran," is acceptable.

**Keywords:** *physical fitness, TKJI, four goal football*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang mempunyai peranan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Keberadaan pendidikan jasmani sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. Oleh karena itu pendidikan di sekolah kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Menurut Suparman (1994) dalam Valentino Yuda Prakoso (2011: 2), pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Yudanto (2011: 106), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan

terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah dasar salah satunya yaitu permainan. Di sekolah dasar olahraga permainan tersebut diantaranya permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola kecil yang diajarkan yaitu; kasti, kippers, rounders, softbal, dan basebal. Sedangkan untuk permainan bola besar yaitu yang diajarkan di sekolah dasar diantaranya; sepakbola, bola voli, dan bola basket.

Materi sepakbola dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sarana yang digunakan dalam proses pendidikan. Namun demikian materi tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik di sekolah dasar. Sehingga materi sepakbola di sekolah dasar perlu disampaikan dalam bentuk berbeda dengan sepakbola sesungguhnya. Diperlukan upaya yang nyata untuk menjadikan siswa mengikuti pembelajaran permainan sepakbola khususnya di sekolah dasar agar siswa merasa senang, tidak bosan atau jenuh dan tidak ada perbedaan gender dalam mengikuti pembelajaran sepakbola, serta membuat siswa aktif dalam bergerak

sehingga dapat menunjang peningkatan keterampilan serta peningkatan kesegaran jasmani.

Dewasa ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat menjadikan anak sering meluangkan waktunya hanya untuk bermain game, *gadget* dan bahkan tak jarang kita jumpai anak-anak menggunakan media sosial. Dengan adanya perkembangan IPTEK tersebut menghambat anak-anak untuk bergerak.

Berdasarkan uraian di atas, maka pembelajaran sepakbola di sekolah dasar harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, keadaan sarana dan prasarana serta menunjang peningkatan keterampilan peserta didik dan kesegaran jasmani peserta didik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttest Design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu 1 bulan dengan waktu pertemuan sebanyak 12 kali pertemuan

yang dilakukan seminggu 3 kali. Tempat pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Pengambilan data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dilaksanakan di Lapangan Balaikota Yogyakarta.

### **Populasi dan Sampel**

Peneliti menentukan populasi ini dengan mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 173), yang berbunyi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SD Muhammadiyah Miliran kelas V dengan jumlah 28 siswa, yang terdiri dari 14 siswa putra dan 14 siswa putri. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

### **Instrumen dan Teknik Pengambilan Data**

#### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes TKJI yang diterbitkan oleh Depdiknas

#### **Teknik Pengambilan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yang digunakan yaitu tes dan pengukuran. Bentuk tes yang digunakan yaitu TKJI tahun 2010 sumber tes ini yaitu Departemen Pendidikan

Nasional (DEPDIKNAS) dan pusat kesegaran jasmani dan rekreasi dengan kategori anak usia 10-12 tahun. TKJI terdiri dari butir-butir tes yaitu tes lari jarak pendek sejauh 40M, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak dan tes lari 600M.

### **Teknik Analisis Data**

#### **Uji Normalitas**

Uji normalitas dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas ini dilaksanakan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka data tersebut dinyatakan memiliki sebaran yang normal.

#### **Uji Homogenitas**

Selain dilaksanakan pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, uji homogenitas perlu dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Dalam uji homogenitas menggunakan Uji F dengan bantuan SPSS 16. Test homogeneity of variances digunakan untuk mengetahui apakah asumsi bahwa kelompok sampel yang ada mempunyai varian yang sama (homogen), (Hartono,

2014: 170). Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) (Jonathan Sarwono, 2010: 86).

#### **Uji Hipotesis**

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *one group pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*-ttest*) dengan bantuan SPSS 16. Pengujian hipotesis ini menggunakan kriteria apabila  $t$  hitung berada pada daerah penerimaan  $H_0$  maka  $H_0$  ditolak dan apabila  $t$  hitung berada diluar penerimaan  $H_0$  maka  $H_0$  diterima. Selain itu juga dilihat dari hasil perhitungan sig.  $< 0,005$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah miliran Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan mulai 07 April 2016 sampai 12 Mei 2016. SD Muhammadiyah Miliran ini salah satu dari sekolah dasar berbasis islam. Letak sekolah berada dekat dengan kompleks pemerintahan Kota Yogyakarta.

*Treatment* yang digunakan yaitu sepakbola empat gawang. Agus S. Suryobroto (2015: 19) dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan

Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang menerangkan bahwa permainan sepakbola empat gawang mempunyai aturan dan alat yang alat yang berbeda karena disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar adapun peraturanya yaitu: Permainan sepak bola empat gawang dimulai dari semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu ada 5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi

wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain, di sini untuk menanamkan sikap kejujuran. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan, di sini untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja, di sini untuk menanamkan sikap kerjasama. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain, di sini untuk menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab. Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi

tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit. Adapun hasil penelitian yang dilakukan diuraikan sebagai berikut.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian ini mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Untuk menentukan hal tersebut uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one sample kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

		Pretes	Posttest
N		14	14
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	10,21	12,93
	Std. Deviation	2,486	3,075
Most Extreme Differences	Absolute	,116	,208
	Positive	,116	,179
	Negative	-,098	-,208
Kolmogorov-Smirnov Z		,434	,777
Asymp. Sig. (2-tailed)		,992	,582

Penjelasan tabel di atas menunjukkan hasil signifikansi data *pretest*

sebesar  $0,992 > 0,05$  dan signifikansi data *posttest* sebesar  $0,582 > 0,05$ . Melihat hasil tersebut maka dapat disimpulkan *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut maka analisis data dalam penelitian ini dapat dilakukan.

### Uji Homogenitas

Pengujian kesamaan antar kelompok data dilakukan dengan uji homogenitas. Adapun hipotesis yang akan diuji memiliki sebagai berikut:  $H_0$  yaitu kedua varian identik (homogen),  $H_a$  yaitu kedua varian tidak identik (heterogen). Dengan ketentuan apabila nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan apabila nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Hasil homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Keterangan	Sign.	df2	df1	Leven Statistic	Test
Homogen	0,817	7	2	0,209	TKJI

Uji homogenitas yang dilakukan seperti yang tertera pada tabel diatas menghasilkan besaran angka *levене statistic* 0,209 sedangkan sign.  $0,817 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  diterima, yang berarti asumsi bahwa kedua varian populasi adalah identik (homogen) dapat diterima.

**Hasil Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji t. Uji t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran” berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Uji t yang digunakan adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan.

Asumsi yang digunakan adalah jika t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, maka Ha diterima. Asumsi kedua adalah nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0,05. Jika data memenuhi 2 prasyarat asumsi, maka Ha diterima dan disimpulkan ada perubahan yang signifikan. Berikut ini adalah penjabaran analisis data yang dilakukan, sebagai berikut.

**Uji t Item lari 40 meter atau lari cepat**

Tabel 3. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Lari 40 meter Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,14	-2,463	2,160	0,029
<i>Posttest</i>	2,64			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,013 < 0,05. Nilai t tabel berada -2,160 sampai

dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -2,876. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,160 sampai dengan 2,160 sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI lari 40 meter.

**Uji t Item Gantung Siku Tekuk**

Tabel 4. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Gantung Siku Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,43	-2,280	2,160	0,040
<i>Posttest</i>	3,00			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,029 < 0,05. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung -2,463. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI gantung siku tekuk.

### Uji t Item TKJI Baring Duduk

Tabel 5. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Baring Duduk Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran.

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,14	-2,876	2,160	0,013
<i>Posttest</i>	2,64			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig 0,000 < 0,05. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung - 5,078. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI baring duduk.

### Uji t Item TKJI Loncat Tegak

Tabel 6. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item TKJI Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	t table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	1,36	-2,280	2,160	0,040
<i>Posttest</i>	1,64			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,040 > 0,05. Nilai t tabel berada sampai dengan 2,160 sampai dengan 2,160,

sedangkan nilai t hitung -2,280. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,160 sampai dengan 2,160 sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI loncat tegak.

### Uji t Item Lari 600 meter

Tabel 13. Uji t Hasil *pretest* dan *posttest* Item Lari 600 meter Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means		
		t hitung	T Table	Sig. (1-tailed)
<i>Pretest</i>	2,14	-5,078	2,160	0,000
<i>Posttest</i>	2,93			

Uji t yang disajikan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sig. 0,040 < 0,05. Nilai t tabel berada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan nilai t hitung - 2,280. Daerah penerimaan Ho berada pada -2,160 sampai dengan 2,160, sedangkan t hitung berada di luar daerah penerimaan Ho, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap item TKJI lari 600 meter.



### Uji t Item Nilai Tes TKJI

Tabel 7. Uji t hasil Pretest dan Posttest TKJI Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Miliran

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means			
		t hitung	t tabel	Sig. (1-tailed)	Selisih
Pretest	10,21	-6,388	2,160	0,000	2,73
Posttest	12,93				

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil t hitung ( $-6,511$ ) < t tabel ( $2,160$ ), yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) berbunyi “ada pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY.

### Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan sepak bola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kebugaran jasmani siswa SD Muhammadiyah Miliran. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil uji t yang dilakukan pada satu persatu item tes TKJI siswa putra kelas V SD Muhammadiyah

Miliran dan juga dibuktikan dengan melakukan uji t seluruh item tes TKJI.

Analisis uji t menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel hal ini mengidentifikasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta. Setelah melakukan *treatment* dengan menggunakan modifikasi permainan sepakbola empat gawang.

Pada saat *pretest* besarnya rata-rata adalah sebesar 10,21 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 12,93. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Setelah berlatih dengan permainan sepakbola empat gawang nilai rata-rata meningkat sebesar. Dalam hal ini dapat dikatakan peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah melakukan *treatment* dengan menggunakan modifikasi permainan sepak bola empat gawang. Dalam pelaksanaan tes TKJI Indonesia item tes terdiri dari item lari 40m, gantung siku tekuk, tes baring duduk, loncat tegak dan lari 600m adapun pembahasan hasil tes sebagai berikut

**Item Tes lari 40 meter**

Hasil tes lari 40 meter meningkat dari nilai rata-rata *pretest* 2,14 dan nilai *posstest* 2,64, jumlah peningkatan rata-rata sebesar 0,5. Peningkatan ini dikarenakan latihan sepak bola empat gawang meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah dan juga otot-otot kaki. Sehingga dapat meningkatkan kecepatan anak sekolah dasar SD Muhammadiyah Miliran. Selain unsur diatas kecepatan juga dipengaruhi oleh kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kordinasi dn daya tahan.

**Item Gantung Siku Tekuk**

Item gantung siku tekuk merupakan item tes TKJI, dalam pelaksanaan *treatmen* secara kasat mata tidak menunjukkan adanya keterlibatan otot tangan, akan tetapi olahraga sepakbola tidak hanya melibatkan satu kelompok otot saja. Adapun otot yang terlibat adalah otot-otot tungkai bawah untuk menendang, berlari, bergerak dari sisi ke sisi, dan juga menggunakan otot-otot pada lengan dan otot-otot core atau inti. Artinya otot tangan terlibat dalam permainan sepak bola empat gawang. Sehingga dalam pelaksanaan penelitian rata – rata meningkat sebesar 0,5. Selain dari latihan sepakbola empat gawang peningkatan juga dapat melalui sumbangan pemanasan yang dilakukan

karena banyak pemanasan yang menggunakan lempar tangkap. Dalam pelaksanaan tes gantung siku tekuk otot yang paling dominan yaitu otot-otot tangan akan tetapi berat massa tubuh juga menentukan karena seluruh anggota tubuh ikut terlibat. Subjek penelitian juga tidak dikontrol secara penuh sehingga memungkinkan anak melakukan aktivitas latihan dirumah akan tetapi peneliti sudah menegaskan bahwa tidak diperbolehkan untuk latihan sendiri dirumah.

**Item tes baring duduk**

Peningkatan rata-rata hasil *pretest* dan *posstest* baring duduk sebesar 0,79 hal tersebut dikarenakan dalam permainan sepak bola empat gawang ada unsur latihan daya tahan dan kekuatan otot perut dan juga banyak membakar lemak tubuh, sehingga dalam melakukan tes ini akan terasa ringan. Selain itu juga dipengaruhi oleh pemanasan yang dilakukan dalam bentuk permainan. Aktivitas anak dirumah juga tidak bisa dikontrol oleh peneliti namun demikian peneliti juga menghimbau anak supaya tidak melakukan aktivitas latihan.

**Item Loncat Tegak**

Loncat tegak yang digunakan otot kaki dan memanfaatkan berat tubuh, dalam aktivitas permainan sepakbola empat gawang anak melakukan lari dan

selalu menggunakan kaki untuk menendang, sehingga otot kaki akan terlatih selain itu lemak tubuh akan berkurang jika melakukan latihan sepakbola empat gawang. Adapun hasil peningkatan rata-rata dalam loncat tegak sebesar 0,55 sehingga loncat tegak mengalami peningkatan.

### **Item Lari 600 meter**

Daya tahan dan kecepatan dalam bermain sepakbola empat gawang menjadi salah satu fokus untuk ditingkatkan. Anak-anak dalam mengikuti permainan sepak bola empat gawang lari secepat-cepatnya dan juga terus menerus dalam mengejar bola. Lari 600 meter membutuhkan daya tahan dan kecepatan sehingga memperoleh waktu yang sesingkat-singkatnya. Aktivitas permainan sepakbola empat gawang mempunyai peranan untuk meningkatkan hal tersebut akan tetapi pemanasan juga menentukan serta aktivitas anak dirumah tidak dikontrol oleh peneliti.

Pelaksanaan *treatment* pada penelitian ini menggunakan peningkatan waktu setiap 4 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut; 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 10 menit dan *recovery* 5 menit, 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 2 x 13 menit dan *recovery* 5 menit, 4 kali pertemuan dengan durasi 2 x 16 menit dan *recovery*

5 menit. Takaran latihan sangat diperlukan dalam memperoleh kesegaran jasmani yang optimal. Keberhasilan dalam mencapai kesegaran jasmani tergantung dari latihan yang terprogram sesuai dengan kaidah takaran latihan yang benar. Djoko Pekik Irianto (2004: 17), menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensitas, dan *Time*) yaitu sebagai berikut:

1. Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin – Rabu – Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
2. Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kesegaran adalah 60% - 90% dari denyut jantung maksimal (220 dikurangi

umur dalam tahun). Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan *aerobic* menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*).

3. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kesegaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Takaran latihan perlu ditingkatkan secara periodik. *Treatment* yang dilaksanakan selama 3 kali dalam satu minggu berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran Kota Yogyakarta. Namun terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes, yaitu; 1) selama dilakukan *treatment* terdapat beberapa siswa yang mempunyai kebiasaan ngobrol sendiri, 2) ada beberapa siswa yang absen dalam *treatment* karena sesuatu hal 3) siswa banyak yang mengeluh capek. Usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik mestinya harus dilakukan oleh seorang guru penjasorkes. Salah satu alternatif untuk meningkat kesegaran jasmani yaitu dengan menggunakan aktivitas permainan sepakbola empat gawang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas permainan sepakbola empat gawang memberikan pengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V SD Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak jadi ada perbedaan signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) berbunyi “ada pengaruh aktivitas permainan sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V Muhammadiyah Miliran, Kota Yogyakarta, DIY” diterima. Aktivitas permainan sepakbola empat gawang layak menjadi alternatif keterbatasan sarana dan prasarana.

### Saran

1. Guru PJOK hendaknya memperhatikan kesegaran jasmani siswa, hal ini dilihat dari hasil *pretest*
2. Bagi siswa diharapkan melakukan latihan senam sepakbola empat gawang dirumah atau mengikuti sanggar senam yang ada.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan modifikasi permainan sepakbola empat gawang dengan mengganti ataupun dengan

menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

*Volume 8, April 2011, No.1.*  
Yogyakarta: FIK-UNY.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus S. Suryobroto. (2015). *Pendidikan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang*. Laporan Penelitian FIK UNY: FIK UNY.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartono. (2014). *SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jonathan Sarwono. (2010). *Belajar Statistik Menjadi Mudah dan Cepat*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Valentino Yuda Prakoso. (2011). *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Dengan Model Modifisasi Permainan Sepakbola pada Siswa SD Negeri 2 Delangu kelas 4 Tahun Pelajaran 2010/2011*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Yudanto. (2011). *Model Pemanasan dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepak Bola bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.