

PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V DI SD NEGERI SINDUADI 1, KECAMATAN MLATI, KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2015/2016

THE EFFECT OF FOOTBALL MODIFICATION GAME WITH FOUR WICKET TO PHYSICAL FITNESS ON MALE STUDENTS CLASS V IN SD NEGERI SINDUADI 1, MLATI SUBDISTRICT, SLEMAN REGENCY SEASON 2015/2016

Oleh :Gana Nur Putra Pamungkas

Email : gananpp@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa siswa cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Populasi penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah tes TKJI untuk usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 25). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: "Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016, dengan nilai $t_{hitung} = 10,447 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$ ". Nilai rata-rata *pretest* 12,35 < rata-rata *posttest* 15,50. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016.

Kata Kunci: *permainan modifikasi sepakbola, kesegaran jasmani, siswa putra 10-12 tahun*

ABSTRACT

The problem was faced by the students always feeling tired to joining on Penjasorkes learning. The purpose of this study is to find out the effect of football modification game with four wickets to physical fitness on male students class V in SD Negeri 1 Sinduadi, Mlati Subdistrict, Sleman Regency, Season 2015/2016. The type of this study was experiment with design "One Group Pretest-Posttest Design". The population of this study were male students class V in SD Negeri Sinduadi 1 Mlati Subdistrict, Sleman Regency which consist 20 students. This study was population study. The usage instrument to measure physical fitness was TKJI test for 10-12 years old by (Depdiknas, 2010: 25). The data analyze was using t-test with significance level of 0.05. The result showed that: "There is a significant effect of football modification game with four wickets to physical fitness on male students class V in SD Negeri 1 Sinduadi, Mlati Subdistrict, Sleman Regency, Season 2015/2016, with t count = $10.447 > t_{(0.05)(19)} = 2.09$ ". The average value of pretest 12.35 < average value of posttest 15.50. This is can be concluded that the training of football modification game with four wicket giving significance effect to increasment physical fitness on male students class V in SD Negeri 1 Sinduadi, Mlati Subdistrict, Sleman Regency, Season 2015/2016.

Keywords: *the football modification game, physical fitness, male students 10-12 years old*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Terutama kesegaran guna mendukung motivasi belajar siswa. Secara teoritis, apabila seorang siswa sakit, akan mengganggu konsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar, dengan demikian kesegaran secara tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 113) kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Keberhasilan pembelajaran PJOK ditentukan oleh beberapa unsur, antara

lain: guru, peserta didik, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, kurikulum, lingkungan, serta media. Pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian yang serius oleh guru PJOK maupun pemerhati pendidikan. Hal tersebut penting sekali, karena selama ini pembelajaran PJOK masih terdapat banyak kendala. Salah satu kendala yang dihadapi oleh guru PJOK adalah terbatasnya sarana dan prasarana, sehingga para peserta didik tidak bisa belajar secara optimal selain itu para peserta didik memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Permasalahan umum yang sering terjadi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah selama ini dilaksanakan dengan menggunakan sarana dan prasarana yang tidak sesuai dengan karakteristik peserta didik, model pembelajaran yang konvensional, serta guru kurang kreatif dalam mengemas pembelajaran.

Berdasarkan survei di kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016, dalam hal prestasi sepakbola, di setiap *event* yang diikuti, masih belum membanggakan, karena jarang mendapat juara. Hal ini dikarenakan tidak didukung oleh kondisi sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai, baik jumlah maupun kualitasnya. Fasilitas yang ada meliputi; jumlah *cone/kerucut* hanya ada sekitar 10 buah *cone*, dan 12 pecah, rompi pemain hanya tinggal 6 buah rompi. Bola yang dimiliki hanya 6 buah bola, padahal siswa yang berlatih cukup banyak, tentunya latihan jadi kurang efektif, ukuran bola menggunakan ukuran 4, kondisi lapangan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa lubang dan juga masih ada beberapa kerikil di sekitar pinggir lapangan dan masih kurangnya perawatan rumput lapangan yang terlalu tinggi.

Program latihan pelatih masih memfokuskan pada teknik dasar seperti *passing*, kontrol, *dribbling* dan *shooting*

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

diselingi dengan berbagai variasi dan juga hanya diperbanyak permainan saja, sehingga siswa merasa bosan. Latihan hanya diperbanyak pada permainan saja, misalnya siswa datang dan langsung melakukan *game* kemudian pulang. Pada saat permainan, terlihat siswa cepat mengalami kelelahan, sehingga siswa yang memiliki teknik sepakbola yang bagus tidak dapat mengeluarkan tekniknya sampai akhir permainan. Bahkan ada siswa yang meminta diganti oleh siswa lain karena sudah mengalami kelelahan sebelum permainan selesai, hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran yang dimiliki oleh siswa masih kurang. Padahal untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, pemain dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik pula. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Salah satu bentuk kreativitas guru PJOK dalam mengoptimalkan pembelajaran di kelas dapat melalui permainan modifikasi sepakbola empat gawang. Pembelajaran permainan modifikasi sepakbola empat gawang lebih menekankan pada upaya pengembangan kebugaran jasmani siswa dan mengetahui sportivitas. Implementasinya, guru tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya yang tinggi serta tempat atau lapangan yang luas, akan tetapi upayakan saja pemanfaatan dari lingkungan yang ada di sekolah.

Bermain merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, salah satunya yaitu bermain sepak bola dari anak-anak hingga orang dewasa. Pada masa anak-anak, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan

cenderung merupakan kebutuhan dasar hakiki. Para ahli pendidikan berpendapat bahwa anak-anak identik dengan bermain karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain. Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi anak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani peserta didik sekolah dasar kelas atas. Peserta didik sekolah dasar kelas atas masih memiliki ciri-ciri fisik yang lemah dan gerakan yang kasar, sehingga dalam pembelajaran sepakbola harus menggunakan aturan tersendiri yang sesuai dengan kemampuan anak tersebut. Jika anak tidak disediakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan karakteristik fisik, maka justru akan mengakibatkan sakit atau cedera. Dengan bertitik tolak dari hal tersebut, maka perlu dipikirkan agar sarana dan prasarana yang digunakan lebih sesuai dan aturan bermain sesuai dengan karakteristik anak.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa latihan permainan sepakbola modifikasi untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani siswa, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 12 kali (Gede Noviada, I Nyoman, Eka, 2014). Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes TKJI untuk anak usia 10-12 tahun, kemudian diberikan

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

perlakuan berupa latihan permainan sepakbola modifikasi empat gawang, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan sepakbola modifikasi empat gawang adalah permainan sepakbola yang dimodifikasi dengan jumlah pemain setiap regu ada 4-5 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, 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. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah

lapangan, untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian.

2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Dalam penelitian ini untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 25).

Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010:

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

24).Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

1. Lari, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2

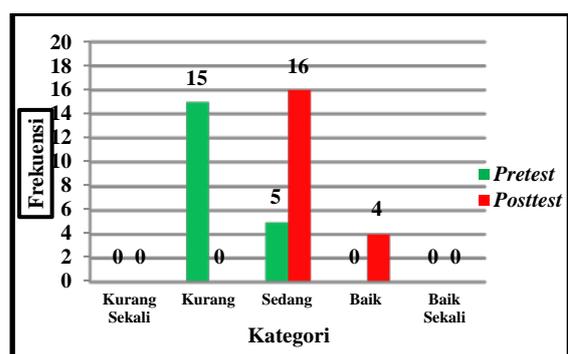
(*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari – 11 Maret 2016. *Pretest* diambil pada tanggal 8 Februari 2016 dan *posttest* pada tanggal 11 Maret 2016. Latihan permainan sepakbola modifikasi dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu pada pukul 14.30 WIB-16.00 WIB. Penelitian dilakukan di lapangan futsal jalan Magelang KM 06 Sleman, Yogyakarta.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 10,00, nilai maksimal = 15,00, rata-rata (*mean*) = 12,35, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,39. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 14,00, nilai maksimal = 18,00, rata-rata (*mean*) = 15,50, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,47.



Gambar 1. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

Hasil Uji Prasyarat

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest	0,403	0,05	Normal
Posttest	0,227	0,05	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest- Posttest	1	38	0,750	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p 0,329 > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t _{hit}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
12,72	11,921	2,06	0,000	3	23,58
15,72		4			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 10,447$ dan $t_{(0,05)(19)} = 2,09$ dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t_{hitung} 10,447 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai

signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016”, diterima. Artinya latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016. Dari data *pretest* memiliki rerata 12,35, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 15,50. Besarnya peningkatan kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,15, dengan kenaikan persentase sebesar 25,51%.

Uji t masing-masing komponen kebugaran jasmani yang terdiri atas, lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 m disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kebugaran jasmani awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan permainan modifikasi sepakbola sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kebugaran jasmani terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016 dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman setelah melakukan *treatment* latihan permainan modifikasi sepakbola dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 10,447 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* latihan permainan modifikasi sepakbola dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini

dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 25,51%.

Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Aturan main dalam permainan sepakbola empat gawang adalah sebagai berikut: Semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu ada 4-5 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. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain.

Setelah permainan sudah berjalan 10 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 10 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.

Menurut Wahjoedi (2000:6), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat untuk menikmati waktu luang, serta siap untuk menghadapi kesukaran atau bahaya yang mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut kebugaran dinamis. Seseorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan

cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa berbeda-beda, hal ini diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 3) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Masing-masing Komponen Kesegaran Jasmani

Kelompok	t-test for Equality of means				
	t _{hit}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
Lari 40 m	5,144	2,09	0,000	0,35650	4,49%
GST	9,901	2,09	0,000	3,92300	22,14%
Baring duduk	11,961	2,09	0,000	6,40000	49,42%
Loncat Tegak	8,630	2,09	0,000	3,75000	12,86%
Lari 600 m	4,742	2,09	0,000	0,48250	15,41%

Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel (0,05)(19)}$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan masing-masing komponen kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 10,447 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 25,51%, sehingga Ha diterima. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kecepatan lari 40 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 5,144 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 4,49%.
2. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kekuatan otot lengan siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 9,901 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 22,14%.
3. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kekuatan otot perut siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 11,961 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 49,42%.

4. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap *power* tungkai siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 8,630 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,86%.
5. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap daya tahan aerobik siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 4,742 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 15,41%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembandingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas.(2010). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gede Noviada, I Nyoman Kanca, Gede Eka Budi Darmawan. (2014). *Metode Latihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Passing Sambil Bergerak terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal*. E-Journal

Pengaruh Permainan Modifikasi....(Gana Nur Putra Pamungkas)

PKO Universitas Pendidikan Ganesha.

Vol 1 Tahun 2014.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.