

PENGARUH BERMAIN SEPAKBOLA GAWANG BERGERAK TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD NEGERI 1 JOTANGAN KEC. BAYAT KAB. KLATEN

THE EFFECT OF PLAYING MOVING GOALPOSTS FOOTBALL ON THE PHYSICAL FITNESS OF THE PARTICIPANTS OF THE EXTRACURRICULAR FOOTBALL AT SD NEGERI 1 JOTANGAN, BAYAT DISTRICT, KLATEN REGENCY

Oleh: Angga Dwi Prasetya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh bermain sepakbola gawang bergerak terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, metode yang digunakan adalah metode pra-eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* (perbandingan *pretest* dan *posttest* tanpa menggunakan kelompok kontrol). Instrumen yang digunakan yaitu Test Kebugaran Jasmani Indonesia, Teknik pengumpulan data dimulai dari melakukan *pretest* kemudian pemberian *treatment* dan diakhiri dengan *posttest*. Teknik analisis data dilakukan dengan statistik parametrik yaitu dengan menguji perbedaan skor rata-rata antara kelompok *pretest* dengan kelompok *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara rerata *pretest* dan *posttest*. Keseluruhan item TKJI menunjukkan hasil sig. $0.000 < 0.025$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2.1788 - 2.1788$, sedangkan t hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

Kata kunci: *Kebugaran jasmani, sepakbola gawang bergerak, permainan*

Abstract

This study aimed to find out the effect of playing moving goalposts football on the physical fitness of participants of the extracurricular football at SD Negeri 1 Jotangan. This was an experimental study and the method was the pre-experiential method using the one group pretest-posttest design (to compare the pretest and the posttest without a control group). The instrument was the Indonesia test of physical fitness (ITPT). The data collection was started by administering a pretest, followed by giving a treatment, and ended by administering a posttest. The data analysis technique was a parametric statistical test by testing the difference in the mean scores between the pretest group and the posttest group. The result of the study showed that there was a significant improvement from the pretest mean score to the posttest mean score. All the items in ITPT showed a significance of 0.000-0.025. the area of the H_0 acceptance was in $-2.1788-2.1788$ and $t_{observed}$ was outside the H_0 acceptance, indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. It could be concluded that there was an effect of playing moving goalposts football on the physical fitness of the students joining the extracurricular football at SD Negeri Jotangan, Bayat District, Klaten Regency.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab,

cerdas, dan kreatif. Menurut Yudha M Saputra (1998: 3) program pendidikan di Indonesia terdapat tiga program yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran, dan fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu

masyarakat yang sehat. Karena peserta didik di sekolah menengah pertama adalah kelompok masyarakat yang sedang tumbuh berkembang, ingin merasa gembira dalam bermain dan memiliki kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*) (Sucipto, 2000: 7).

Sepakbola merupakan permainan yang paling populer dan sangat digemari di dalam masyarakat, karena sepakbola dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Selain itu sarana dan prasarana permainan sepakbola juga dapat dengan mudah dicari atau dimodifikasi. Hampir di setiap sekolah di masing-masing kota memiliki lapangan yang dapat digunakan untuk bermain sepakbola.

SD Negeri 1 Jotangan tidak mempunyai lapangan sepakbola pada umumnya, hanya mempunyai halaman sekolah yang biasa digunakan untuk kegiatan upacara. Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes merupakan salah satu upaya menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes harus terus dilakukan oleh para guru Penjasorkes agar dapat membawa suasana pembelajaran yang variatif. Salah satunya dalam mengembangkan pembelajaran sepakbola yaitu dengan menggunakan model pembelajaran permianan sepakbola gawang bergerak. Selain dapat memanfaatkan lapangan yang ada, permainan sepakbola gawang bergerak ini dapat menyesuaikan fisik anak sekolah dasar. Dengan terciptanya pembelajaran yang variatif, akan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang dalam mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki, sehingga menjadikan pembelajaran dapat terlaksana secara efektif.

SD Negeri 1 Jotangan terletak di Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. SD Negeri 1 Jotangan memiliki jumlah siswa sebanyak 101 siswa pada tahun pelajaran 2015/2016. Lokasi SD Negeri 1 Jotangan Bayat kondusif untuk belajar mengajar karena terletak di kawasan rumah dan ladang warga. Halaman sekolah SD Negeri 1 Jotangan berukuran 25x25 meter. Halaman sekolah digunakan untuk pembelajaran penjas setiap hari, tetapi pada saat sore hari dan saat libur digunakan untuk bermain oleh anak-anak warga desa setempat. Siswa SD negeri 1 Jotangan Bayat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini dapat dilihat pada saat pembelajaran berlangsung, siswa merasa lemas pada saat pelajaran berlangsung, demikian pula saat pembelajaran penjas, siswa merasa kelelahan saat pembelajaran penjas memasuki tahap pemanasan. Siswa mengeluh kepada guru penjas saat pelajaran penjas berlangsung. Hal tersebut

tentunya dapat menghambat siswa maupun guru untuk kegiatan belajar mengajar.

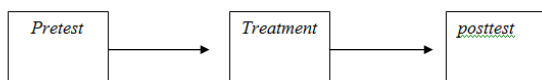
METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Suharsimi Arikunto (1992: 272) penelitian *quasi* eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan.

Desain Penelitian dalam penelitian ini adalah melakukan tes awal (*Pretest*) kemudian pemberian *treatment*, diakhiri dengan melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil yang telah dicapai setelah adanya *treatment*.

Pretest yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia sekolah dasar, berlaku juga untuk *posttes* yang dilakukan setelah pemberian 14 kali *treatment* dengan frekuensi 3 kali *treatment* setiap satu minggu, berupa permainan sepakbola gawang bergerak. Berikut adalah gambar desain dalam penelitian ini :



Gambar 2. Desain Penelitian, sumber Sukardi, (2013: 184)

Keterangan:
Y₁ : *Pretest*
Y₂ : *Posttest*

Variabel Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua variable, variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas

Pengaruh Bermain Sepakbola (Angga Dwi Prasetya) 3 dalam penelitian ini adalah bermain sepakbola gawang bergerak.

2. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri 1 Jotangan, Bayat, Klaten.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, 2002: 108, populasi adalah keseluruhan subjek peneliti, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Dasar Negeri 1 Jotangan, Bayat, Klaten, dengan menggunakan seluruh populasi untuk menjadi subyek dalam pengambilan data yang berjumlah 13 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah wakil dari populasi. Pengambilan sampel ditunjukkan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling* yaitu semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 13. Kemudian seluruh subyek penelitian tersebut dikenai *Pretest* untuk mengetahui kebugaran kardiorespirasi, setelah itu siswa diberi *treatment* atau perlakuan, dan yang terakhir *Posttest* untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam

mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12. Tes ini meliputi 5 item dan dengan butir tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari jarak pendek 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes daya tahan 600 meter

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan yang berjumlah 13 siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dengan rincian 1 kali pengambilan data *pretest* atau tes awal, 14 kali pemberian *treatment* atau perlakuan, dan 1 kali pengambilan *posttest* atau tes akhir.

Pemberian *treatment* dilakukan dengan cara siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola melakukan latihan sepak bola gawang bergerak 2 kali dalam seminggu selama 7 minggu berturut-turut. Intensitas waktu selama latihan sepak bola gawang bergerak adalah 90 menit mulai dari pukul 15.30 – 17.00 WIB. Adapun rincian kegiatan latihan adalah 10 menit digunakan untuk doa, presensi dan apersepsi, 15 menit untuk pemanasan, 25 menit digunakan untuk latihan

dengan bola, 30 menit digunakan untuk latihan sepak bola gawang bergerak dan 10 menit digunakan untuk pendinginan atau penutup. Instrumen pengambilan data *pretest* dan *posttest* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun.

1. Hasil *Pretest* TKJI

Deskripsi hasil *pretest* Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan adalah sebagai berikut;

Tabel 4. Hasil *Pretest* TKJI Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Negeri 1 Jotangan.

Nama	Lari 40 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 dtk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jmlh	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
A P	6,41'	4	13,56'	2	17 kali	3	29 cm	2	3 menit 25 detik	2	13	K
B Y S	7,36'	3	19,73'	3	12 kali	3	22 cm	1	3 menit 38 detik	2	12	K
M H	7,15'	3	18,73'	3	15 kali	3	30 cm	2	2 menit 36 detik	3	14	S
S Y F	7,39'	3	38,38'	4	18 kali	4	37 cm	3	3 menit 1 detik	2	16	S
A A S	7,28'	3	16,60'	3	16 kali	3	26 cm	2	3 menit 34 detik	2	13	K
A F	7,77'	3	24,68'	3	19 kali	4	23 cm	1	4 menit 32 detik	1	12	K
M E	8,35'	2	39,39'	4	12 kali	3	25 cm	2	3 menit 26 detik	2	13	K
A Q A	7,25'	3	01,74'	1	16 kali	3	27 cm	2	2 menit 38 detik	3	12	K
R I	7,50'	3	07,99'	2	15 kali	3	32 cm	3	2 menit 39 detik	3	14	S
Y S	7,28'	3	30,83'	3	12 kali	3	23 cm	1	3 menit 22 detik	2	12	K
W N	7,47'	3	37,73'	4	18 kali	4	28 cm	2	3 menit 38 detik	2	15	S
M F	8,44'	2	28,29'	3	15 kali	3	33 cm	3	2 menit 32 detik	3	14	S
S P	8,15'	2	11,34'	2	10 kali	2	28 cm	2	3 menit 30 detik	2	10	K

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik, 5 orang siswa masuk dalam kategori sedang dan 8 siswa masuk dalam kategori kurang.

Tabel 5. Hasil Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola

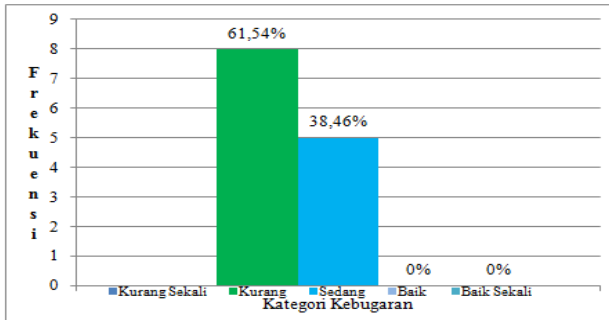
No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	22-25	0	0%	Baik Sekali
2	18-21	0	0%	Baik
3	14-17	5	38,46%	Sedang
4	10-13	8	61,54%	Kurang
5	5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		13	100%	

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak

bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik, 5 siswa (38,46%) masuk dalam kategori sedang, 8 siswa (61,54%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.

Nama	Lari 40 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 30 ddk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Jmlh	Ket
	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
A P	6,37"	5	19,01"	3	19 kali	4	33 cm	3	2 menit 55 detik	2	17	S
B Y S	7,10"	3	22,43"	3	17 kali	3	25 cm	2	3 menit 10 detik	2	13	K
M H	6,87"	4	19,69"	3	19 kali	4	36 cm	3	2 menit 27 detik	4	18	B
S Y F	7,35"	3	40,12"	4	22 kali	4	42 cm	4	2 menit 33 detik	3	18	B
A A S	7,24"	3	19,37"	3	21 kali	3	27 cm	2	3 menit 12 detik	2	13	K
A F	6,97"	4	25,51"	3	20 kali	4	31 cm	3	3 menit 42 detik	2	16	S
M E	7,50"	3	41,38"	4	15 kali	3	29 cm	2	2 menit 47 detik	2	14	S
A Q A	7,21"	3	13,65"	2	19 kali	4	32 cm	3	2 menit 29 detik	4	16	S
R I	7,33"	3	12,53"	2	15 kali	3	37 cm	3	2 menit 25 detik	4	15	S
Y S	6,97"	4	31,82"	4	20 kali	4	31 cm	3	2 menit 41 detik	3	18	B
W N	7,11"	3	41,33"	4	20 kali	4	37 cm	3	3 menit 19 detik	3	17	S
M F	7,29"	3	29,97"	3	17 kali	3	35 cm	3	2 menit 22 detik	4	16	S
S P	7,67"	3	13,27"	2	13 kali	2	30 cm	2	3 menit 19 detik	2	11	K

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti TKJI tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan 3 orang masuk dalam kategori baik, 7 orang siswa masuk dalam kategori sedang dan 3 siswa masuk dalam kategori kurang.



Gambar 3. Histogram Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola.

Berdasarkan gambar 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik, 5 siswa (38,46%) masuk dalam kategori sedang, 8 siswa (61,54%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 7. Hasil Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

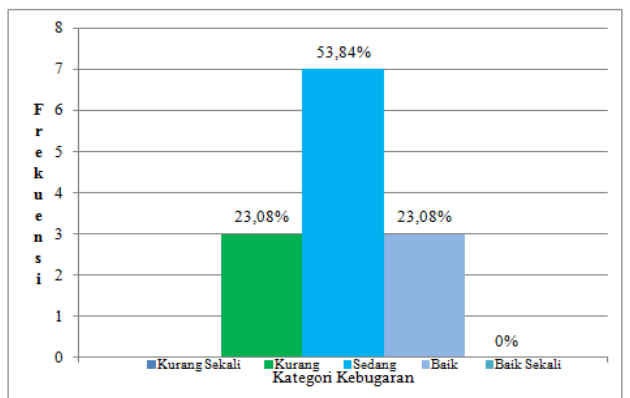
No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	22-25	0	0%	Baik Sekali
2	18-21	3	23,08%	Baik
3	14-17	7	53,84%	Sedang
4	10-13	3	23,08%	Kurang
5	5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		13	100%	

2. Hasil Posttest TKJI

Setelah melakukan serangkaian program latihan sepak bola gawang bergerak, siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola kembali mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut akan disajikan deskripsi hasil posttest Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan yang tersaji dalam bentuk tabel dan histogram.

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori baik, 7 siswa (53,84%) masuk dalam kategori sedang, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 6. Hasil Posttest TKJI Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SD Negeri 1 Jotangan.



Gambar 4. Histogram Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola.

Berdasarkan gambar 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 13 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang melakukan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori baik, 7 siswa (53,84%) masuk dalam kategori sedang, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali.

Rata-rata kesehatan jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan berdasarkan beberapa uraian di atas masuk dalam kategori sedang.

1. Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest TKJI

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif, untuk hasil *pretest* nilai minimal adalah 10, nilai maksimal adalah 16, rata-rata (*mean*) adalah 13.07, dan simpangan baku (*standart deviation*) adalah 1.55, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal adalah 11, nilai maksimal adalah 18, rata-rata (*mean*) adalah 15.53, dan simpangan baku (*standart deviation*) adalah 2.22. Hasil selengkapnya akan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kesehatan Jasmani

Statistik	Pretest	Posttest
N	13	13
Sum	170	202
Mean	13.07	15.53
Median	13	16
Mode	12	16 dan 18
Max	16	18
Min	0	11
Standart Deviation	1.55	2.22

Deskripsi hasil tes kesehatan jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD

Negeri Jotangan juga disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 9. Deskripsi Kategori Hasil Pretest dan Posttest

No	Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0%	0	0%
2	Baik	18 – 21	0	0%	3	23.08%
3	Sedang	14 – 17	5	38.46%	7	53.84%
4	Kurang	10 – 13	8	61.54%	3	23.08%
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0%	0	0%
Jumlah			13	100%	13	100%

3. Uji Hipotesis

Setelah data dinyatakan terdistribusi normal, maka uji *t* dapat dilakukan. Uji *t* digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesehatan jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten”, berdasarkan hasil pretest dan posttest.

Uji *t* yang digunakan adalah uji *t* untuk 2 sampel yang berpasangan. Asumsi yang digunakan adalah jika *t* hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , maka H_a diterima. Asumsi kedua adalah nilai signifikasnsi harus lebih kecil dari 0,025. Jika data memenuhi 2 prasyarat asumsi, maka H_a diterima dan disimpulkan ada perubahan yang signifikan. Berikut adalah penjabaran analisis data yang dilakukan, sebagai berikut;

Tabel 10. Uji t Hasil Pretest dan Posttest TKJI

Kelompok	Rata-Rata	<i>t-test for equality of means</i>				
		<i>t</i> hitung	<i>t</i> tabel	Sig. (2-tailed)	Selisih	%
Pretest	13.0769	-5.309	2.179	0.000	2.46	18.92
Posttest	15.5385					

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sig. $0.000 < 0.025$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2.1788 - 2.1788$, sedangkan *t* hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa “Model permainan sepak bola gawang

bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima. Data hasil *pretest* menunjukkan rerata 13.07, dan *posttest* menunjukkan rerata 15.53, dengan selisih rata-rata sebesar 2.46, dan menunjukkan kenaikan persentase sebesar 18,92%.

A. Pembahasan

Berdasarkan data keseluruhan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Peningkatan kebugaran jasmani siswa adalah sebesar 18,92%. Hasil uji t yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest* tes TKJI siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dilihat dari nilai signifikansi dan daerah penerimaan H_0 . Secara keseluruhan berdasarkan hasil uji t yang dilakukan pada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan

Pengaruh Bermain Sepakbola (Angga Dwi Prasetya) 7 dengan adanya peningkatan persentase sebesar 18.92%.

Hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan item TKJI menunjukkan hasil sig. $0.000 < 0.025$. Daerah penerimaan H_0 berada pada $-2.1788 - 2.1788$, sedangkan t hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 , yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain sepak bola gawang bergerak terhadap keseluruhan item Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Model permainan sepak bola gawang bergerak dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima.

Hasil akhir penelitian (*posttest*) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa dari 13 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola yang mengikuti tes TKJI 0 siswa (0%) masuk dalam kategori baik sekali, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori baik, 7 siswa (53,84%) masuk dalam kategori sedang, 3 siswa (23,08%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) masuk dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kategori kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan kajian teori, *treatment* yang diberikan selama 2 – 3 kali dalam seminggu cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Hanya saja ada beberapa faktor selama penelitian

yang dapat memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian tes, sehingga hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Beberapa faktor tersebut yang dapat dianalisis selama proses penelitian adalah;

1. Siswa kurang serius selama menjalani *treatment* yang diberikan, hal tersebut dilihat masih banyak siswa yang sering mengeluh bosan dan permainan kurang tertarik terhadap permainan yang dilaksanakan.
2. Banyak siswa yang tidak memenuhi 14 kali *treatment*. Hal tersebut dikarenakan waktu kegiatan *treatment* dilakukan diluar jam sekolah. Sehingga banyak ada kalanya siswa yang berhalangan hadir untuk mengikuti kegiatan *treatment*.
3. Kondisi fisik dan psikis siswa selama menjalani tes juga memberikan pengaruh terhadap hasil tes.
4. Belum dilakukannya pengecekan denyut nadi selama proses *treatment* menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini. Denyut nadi merupakan indikator tercapainya *target-zone* selama latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: bermain sepak bola gawang bergerak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak jadi ada perbedaan signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Model permainan sepak

bola gawang bergerak dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” diterima. Permainan sepak bola gawang bergerak dapat menjadi salah satu alternatif untuk guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar, tetapi guru harus benar-benar memahami peraturan permainan. Permainan sepak bola gawang bergerak layak menjadi alternatif keterbatasan sarana dan prasarana dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Saran

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

1. Guru penjasorkes khususnya di SD Negeri 1 Jotangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten harus lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani, karena pada hasil *pretest* didapat hasil 38,46% siswa masuk dalam kategori kebugaran jasmani sedang dan 61,54% siswa masuk dalam kategori kebugaran jasmani kurang. Dengan demikian berarti sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
2. Guru harus lebih kreatif dalam menciptakan permainan yang inovatif, sehingga diharapkan siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.
3. Kepada peneliti lain agar dapat menambah jumlah latihan (*treatment*) dan menambah kelompok kontrol sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Sucipto, dkk.(2000). *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas
- Suharsimi Arikunto.(2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pengaruh Bermain Sepakbola (Angga Dwi Prasetya) 9*
- Suharsimi Arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler* Jakarta: Depdiknas