

Pengaruh Permainan Kecil Menggunakan Alat dan Tanpa Alat Terhadap Kemampuan Gerak dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Acep Ruswan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh permainan kecil menggunakan alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar, (2) mengetahui pengaruh permainan kecil tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar, (3) mengetahui perbedaan pengaruh permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah motor ability test untuk sekolah dasar yang terdiri atas shuttle run test, lempar tangkap bola 1 meter ke tembok selama 30 detik, stork stand position balance test, dan lari 30 meter. Teknik yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah Uji-t.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah: 1) Permainan kecil menggunakan alat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar; 2) Permainan kecil tanpa alat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar; 3) Terdapat perbedaan kemampuan gerak yang signifikan antara kelompok perlakuan yang dihasilkan antara permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh permainan kecil menggunakan alat lebih efektif daripada pengaruh permainan kecil tanpa alat dalam mengembangkan kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Rekomendasi yang ingin penulis berikan dari hasil penelitian ini adalah agar pemerintah dan masyarakat lebih memperhatikan pendidikan jasmani, menambah guru pendidikan jasmani sesuai dengan kebutuhan khususnya di sekolah dasar, menyediakan fasilitas untuk bermain, dan guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran hendaknya lebih berorientasi kepada perkembangan dan pertumbuhan siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: permainan kecil menggunakan alat, permainan kecil tanpa alat, kemampuan gerak

PENDAHULUAN

Masyarakat masih menganggap pendidikan jasmani sebagai bidang studi yang kurang penting bagi karir sehingga perhatian terhadap pendidikan jasmani kurang. Hal ini menyebabkan masyarakat khususnya orang tua siswa kurang peduli terhadap lingkungan pendidikan jasmani di sekolah.

Di samping itu, minimnya fasilitas penunjang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar menyebabkan guru pendidikan jasmani cenderung melaksanakan proses pembelajaran yang bersifat mengajarkan teknik kecabangan olahraga, sementara yang menjadi sasaran utamanya adalah belajar gerak untuk mengembangkan kemampuan gerak. Guru mungkin melupakan karakteristik siswa yang sangat menginginkan bermain pada seluruh aktivitas hidupnya, termasuk aktivitas jasmani. Secara umum guru belum mampu memfasilitasi bentuk-bentuk permainan yang mampu mengembangkan seluruh aspek yang dimiliki siswa, antara lain karena lemahnya penguasaan kemampuan menerapkan pendekatan bermain disertai peralatan untuk bermain tidak lengkap. Adanya pendapat yang mengasumsikan bahwa bermain hanya membuat kegembiraan sesaat, bermain hanya mengeluarkan

keringat dan membuat lelah anak, tidak ada manfaat yang dibawa anak setelah selesai bermain, semakin membuat guru jarang menerapkan bentuk permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendekatan bermain melalui berbagai permainan yang disajikan, sebenarnya guru telah berupaya menghindari kegiatan belajar siswa yang monoton, pendekatannya tidak linear (selalu berpusat pada guru), melainkan dilakukan dengan cara pengajaran reflektif (Rusli Lutan dan Cholik M. Toho, 1996/1997).

Ketika siswa melakukan berbagai macam permainan tanpa arahan dan bimbingan guru maka mereka bergerak aktif atas dasar naluri dengan tidak memperoleh manfaat bagi perkembangan kemampuan geraknya. Untuk itulah guru pendidikan jasmani harus benar-benar memahami dan mampu menyajikan berbagai bentuk permainan sebagai pendekatan mengajar dalam upaya menumbuhkembangkan keseluruhan aspek yang dimiliki setiap siswa misalnya permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat.

Berdasarkan uraian masalah penelitian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu sejauhmana kemampuan gerak siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh permainan kecil yang menggunakan alat dan tanpa alat?.

Rumusan masalah penelitian di atas dapat dijabarkan ke dalam beberapa pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Bagaimana pengaruh permainan kecil menggunakan alat terhadap kemampuan gerak siswa SD?
2. Bagaimana pengaruh permainan kecil tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa SD?
3. Apakah terdapat perbedaan antara permainan kecil menggunakan alat dengan tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa SD?

METODELOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Yang dimaksud metode eksperimen yaitu metode penelitian yang mengungkap hubungan antara dua variabel atau lebih atau mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya (Sudjana dan Ibrahim, 2004:19). Ekperimen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah eksperimen studi perbandingan (causal comparative). Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat (Sukardi, 2003:179). Mengenai metode causal comparative dijelaskan oleh Van Dalen dalam Suharsimi Arikunto (2003:248) sebagai berikut; "Penelitian komparatif yaitu ingin membandingkan dua atau tiga kejadian dengan melihat penyebab-penyebabnya".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V pada sekolah dasar di Kabupaten Purwakarta. Sebagai sampel dari populasi ditetapkan sejumlah 60 orang siswa SD Negeri Sudirman 8 di Kabupaten Purwakarta.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat karakteristik umum mengenai kemampuan gerak yang dihasilkan melalui pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat. Deskripsi data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) deskripsi kemampuan gerak yang dihasilkan oleh permainan kecil menggunakan alat; (2) deskripsi kemampuan gerak yang dihasilkan oleh permainan kecil tanpa alat, (3) deskripsi perbedaan antara permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat terhadap kemampuan gerak.

1. Deskripsi Skor Kemampuan Gerak Berdasarkan Permainan Kecil Menggunakan Alat

Skor kemampuan gerak dari kelompok permainan kecil menggunakan alat berasal dari empat macam tes yang dinilai yakni (1) Shuttles Run Test 4x10 meter (dalam Detik), (2) Lempar Tangkap Bola Jarak 1 meter ke Tembok (Jumlah Lemparan), (3) Stork Stand Positional Balance Test (dalam Menit), dan (4) Lari Cepat 30 Meter (dalam Detik).

Kemampuan gerak untuk kelompok siswa yang belajar dengan permainan kecil menggunakan alat, secara keseluruhan memiliki rentang skor 3,25 - 5,00 di mana 3,25 sebagai skor terendah dan 5,00 sebagai skor tertinggi. Melalui permainan kecil menggunakan alat, kemampuan gerak bagi siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memperoleh skor rata-rata sebesar 4,45; skor modus sebesar 4,75; skor median sebesar 4,50, dan standar deviasi sebesar 0,4.

Frekuensi skor kemampuan gerak dalam kelompok ini ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan Gerak yang Belajar Melalui Permainan Kecil Menggunakan Alat

Skor	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
3,25	1	3,3	3,3
3,50	1	3,3	6,7
4,00	4	13,3	20,0
4,25	3	10,0	30,0
4,50	8	26,7	56,7
4,75	12	40,0	96,7
5,00	1	3,3	100,0
Total	30	100,0	

Jumlah siswa yang memperoleh skor dapat dijelaskan sebagai berikut ini. Yang memperoleh skor dalam 3,25 sebanyak 1 orang (3,30%), yang memperoleh skor 3,50 sebanyak 1 orang (3,30%), yang memperoleh skor 4,00 sebanyak 4 orang (13,30%), yang memperoleh skor 4,25 sebanyak 3 orang (10%), yang memperoleh skor 4,50 sebanyak 8 orang (26,70%), yang memperoleh skor 4,75 sebanyak 12 orang (40%), dan yang memperoleh skor 5,00 sebanyak 1 orang (3,30%).

2. Deskripsi Skor Kemampuan Gerak Berdasarkan Permainan Kecil Tanpa Alat

Skor kemampuan gerak berasal dari empat macam aspek yang dinilai yakni (1) Shuttles Run Test 4x10 meter (dalam Detik), (2) Lempar Tangkap Bola Jarak 1 meter ke Tembok (Jumlah Lemparan), (3) Stork Stand Positional Balance Test (dalam Menit), dan (5) Lari Cepat 30 Meter (dalam Detik).

Kemampuan gerak untuk kelompok siswa yang belajar dengan permainan kecil tanpa menggunakan alat, secara keseluruhan memiliki rentang skor 2,50 - 4,00 di mana 2,50 sebagai skor terendah dan 4,00 sebagai skor tertinggi. Melalui permainan kecil tanpa menggunakan alat, kemampuan gerak bagi siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memperoleh skor rata-rata sebesar 3,24; skor modus sebesar 3,25; skor median sebesar 3,25, dan standar deviasi sebesar 0,51.

Frekuensi skor kemampuan gerak dalam kelompok ini ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan Gerak yang Dihasilkan oleh Permainan Kecil Tanpa Alat

Skor	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
2,50	5	16,7	16,7
2,75	3	10,0	26,7
3,00	4	13,3	40,0
3,25	7	23,3	63,3
3,50	2	6,7	70,0
3,75	5	16,7	86,7
4,00	4	13,3	100,0
Total	30	100,0	

Jumlah siswa yang memperoleh skor dapat dijelaskan sebagai berikut ini. Yang memperoleh skor dalam 2,50 sebanyak 5 orang (16,70%), yang memperoleh skor 2,75 sebanyak 3 orang (10%), yang memperoleh skor 3,00 sebanyak 4 orang (13,30%), yang memperoleh skor 3,25 sebanyak 7 orang (23,30%), yang memperoleh skor 3,50 sebanyak 2 orang (6,70%), yang memperoleh skor 3,75 sebanyak 5 orang (16,70%), dan yang memperoleh skor 4,00 sebanyak 4 orang (13,30%).

PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

Untuk menguji hipotesis penelitian terlebih dilakukan dengan Uji-t. Uji ini untuk mengungkap apakah ada perbedaan pengaruh antara permainan kecil menggunakan alat dengan tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Hipotesis: Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Secara statistik hipotesis ini dirumuskan:

$$H_0 : m_1 = m_2$$

$$H_1 : m_1 \neq m_2$$

di mana:

μ_1 = rerata skor populasi kemampuan gerak yang dihasilkan oleh permainan kecil menggunakan alat

μ_2 = rerata skor populasi kemampuan gerak yang dihasilkan oleh permainan kecil tanpa alat

Berdasarkan Tabel distribusi t diperoleh t hitung untuk pengaruh kolom (pengaruh model pembelajaran) = 4,243 dan signifikan pada $\alpha = 0,05$. Dari hasil perhitungan diperoleh $x_1 = 4,45$, $x_2 = 3,25$, $r = 0$, $n_1 = n_2 = 30$.

Karena $t_{hitung} \geq t_{Tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau secara keseluruhan terdapat perbedaan kemampuan gerak yang signifikan antara kelompok perlakuan yang dihasilkan antara permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Perbedaan ini menunjukkan bahwa rerata skor kemampuan gerak kelompok perlakuan yang dihasilkan oleh permainan kecil menggunakan alat lebih tinggi dibandingkan rerata skor yang dihasilkan oleh permainan kecil tanpa alat, sehingga diputuskan menolak hipotesis H_0 . Dalam hal ini rerata skor kemampuan gerak kelompok perlakuan dengan permainan kecil menggunakan alat lebih tinggi dari pada permainan kecil tanpa alat.

Grafik perbedaan rata-rata skor kemampuan gerak yang dihasilkan antara permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat dapat dilihat pada Gambar 1.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian pengaruh permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar terbukti bahwa permainan kecil menggunakan alat dapat berpengaruh terhadap



Gambar 1: Perbandingan Skor Rata-rata Kemampuan Gerak yang Dihasilkan antara Permainan Kecil Menggunakan Alat dan Tanpa Alat

kemampuan gerak siswa sekolah dasar. Demikian juga, permainan kecil tanpa alat dapat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar. Permainan kecil menggunakan alat lebih baik pengaruhnya bila dibandingkan dengan pengaruh permainan kecil tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan Sukintaka (1992) bahwa: "Anak yang tinggal berada pada lingkungan tempat bermain yang cukup luas serta didukung dengan alat-alat yang memadai, akan lebih mendapat peluang yang cukup besar untuk terlibat dalam aktivitas fisik".

Soemitro (1992) mengemukakan: "Melalui permainan yang diikuti anak didik, kemampuan fisik, khususnya kemampuan gerak akan sangat banyak mendapatkan pengaruh. Pada saat bermain, proses-proses fisiologis (peredaran oksigen dan darah, denyut jantung, sistem pernafasan, dan yang lainnya) terjadi dengan meningkat dan secara langsung akan mempengaruhi organ-organ tubuh".

Demikian pula yang dinyatakan oleh Rusli Lutan dan Cholik M. Toho (1996/1997) bahwa: "Pendekatan bermain melalui beberapa bentuk permainan adalah upaya modifikasi agar terjadi kesesuaian antara tugas gerak dengan kemampuannya. Dalam proses pembelajaran secara umum adalah terjadi kesesuaian antara materi, metode, tujuan, dan evaluasi. Dengan demikian anak akan berpartisipasi aktif, senang dan bergairah mengikuti proses pembelajaran".

Dengan demikian permainan kecil menggunakan alat untuk pembelajaran Pendidikan jasmani lebih efektif dibandingkan dengan permainan kecil tanpa alat dalam mengembangkan kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diperoleh temuan dan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Permainan kecil menggunakan alat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar.
2. Permainan kecil tanpa alat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat terhadap kemampuan gerak siswa sekolah dasar. Hal ini menunjukkan pembelajaran dengan permainan kecil menggunakan alat lebih efektif daripada pembelajaran dengan permainan kecil tanpa alat dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

SARAN

Berdasarkan hasil temuan, pembahasan, dan keterbatasan yang ada dalam penelitian, dapat dikemukakan beberapa saran terutama kepada dosen sebagai pelaksana dan kepada lembaga penghasil guru serta pemerintah.

Pertama, hasil penelitian ini hanya mengungkapkan kemampuan gerak siswa dan permainan kecil menggunakan alat dan tanpa alat.

Kedua, Penelitian dengan populasi terbatas pada siswa SDN Sudirman 8 dengan ukuran sampel yang relatif kecil, yakni 60 responden (30 responden untuk kelas eksperimen dan 30 responden untuk kelas kontrol). Oleh karena itu, generalisasi kesimpulan penelitian hanya dapat digunakan terhadap populasi yang memiliki kriteria dan karakteristik yang sama dengan populasi penelitian ini. Untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif, ukuran sampel dan wilayah populasi perlu diperbesar. Dengan demikian, diharapkan akan diperoleh informasi yang lebih banyak dan akurat mengenai kemampuan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2007). Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung. FPOK UPI.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992/1993). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Akdon dan Sahlan Hadi. (2005). Aplikasi Statistik dan Metode Penelitian untuk Administrasi dan Manajemen. Bandung: Dewa Ruchi
- Rusli Lutan. (1988). Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan. (2001). Asas-asas Penjas Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Rusli Lutan. (2001). Mengajar Penjas Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sanafiah Faisal. Penelitian Kualitatif, Dasar dan Aplikasi. Malang: YA3
- Santosa Giriwijoyo dan Muchtamadji M. Ali. (2005). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Schmidt, Richard A. (1991). Motor Learning & Performance. Illinois: Human Kinetics Books.
- Soemitro. (1992). Permainan Kecil, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). Materi Pokok Perkembangan Dan Belajar Gerak Buku 1 Modul 1-6. Jakarta: Depdikbud Proyek Penataran Guru SD Setara D-II Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani Setara D-II.
- Sugiono. (2006). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2003). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek edisi 2. Jakarta: Rineka.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sutoto, dkk. (1992). Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yanuar Kiram. (1992). Belajar Motorik, Depdiknas Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.