

Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.

Muhammad Machrus Ali*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

Machrusali217@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran PJOK sangat mengutamakan keterampilan motorik. Keterampilan motorik yang baik akan berdampak pada gerak siswa di masa yang akan datang. Pada pembelajaran PJOK terdapat banyak metode pembelajaran yang menuntut siswa untuk melakukan gerakan yang dapat merangsang keterampilan motorik siswa, salah satunya yaitu permainan kecil. Permainan kecil bisa dijadikan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat lebih bervariasi dan menyenangkan sehingga dapat memperlancar siswa dalam proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SD Al-Islam Cerme dan seberapa besar pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SD Al-Islam Cerme dengan jumlah siswa sebanyak 32 siswa. Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif, Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *motor ability test*. Adapun hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan uji T yaitu nilai t_{hitung} sebesar $0,15 \leq t_{tabel}$ 1,753. Hal ini berarti menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak,

Kata Kunci : Permainan Kecil, Keterampilan Motorik

Abstract

Physical Education, Sport and Health plays a crucial role, that is to give the student a chance to be actively involved in various learning experience through chosen and systemic Physical Education, Sport and Health activity. Physical Education, Sport and Health learning process emphasizes on motoric skills. Good motoric skills will bring positive impact for the student in the future. Various teaching methods which are employed in Physical Education, Sport and Health class expect student to do activities which stimulates the student's motor skills, one of which is small skill. Small game can be one of the teacher's efforts to make the learning process fun and not monotonous. This is also expected to make the students enjoy the lesson. The purpose of this research was to investigate the effect of small game toward student's motor skill in Physical Education, Sport and Health in the fifth graders of Al-Islam Elementary School Cerme. This research was also aimed to reveal the magnitude of the influence. The sample of this research was 32 student's. This research was an experimental research with quantitative approach. The data collection was done with motor ability test. The data analysis revealed the following results. There is no influence of small game toward student's motor skill in Physical Education, Sport and Health lesson in the 5th grader of Al-Islam Elementary school Cerme. It was shown in T test value (0,15) smaller than t_{table} (1,753). Therefore, H_0 was accepted and H_a is rejected.

Keyword : Physical Education, Motor Skill

PENDAHULUAN

Menurut Kristiyandaru (2011: 33) pendidikan jasmani adalah 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. Hal

ini berarti bahwa PJOK sangatlah berperan penting terhadap proses pengembangan kemampuan dan membentuk watak seseorang sehingga mampu menjadikan manusia yang seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Menurut Mahardika (2010:87) peningkatan kondisi

kebugaran jasmani tersebut diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan sehingga penyelenggaraan PJOK yang baik sangat penting sebagai salah satu bagian dari tujuan pendidikan nasional.

Menurut Hartono,dkk. (dalam Rusmawati 2016:2) Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Berdasarkan Permendiknas no 22 tahun 2006 tentang standart isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, PJOK memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pemberian pengalaman pembelajaran itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik lagi dan juga dapat membentuk pola hidup sehat.

Menurut Paturusi (dalam Widya 2016:3) Pada masa anak Sekolah Dasar merupakan masa dimana peserta didik lebih senang bermain. Ketika dalam sebuah permainan peserta didik dapat mengekspresikan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki sesuai pribadinya masing-masing. Melalui pendidikan jasmani peserta didik dapat menyalurkan bakat dan keinginan untuk bergerak, juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani.

Permainan Kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional maupun internasional. Permainan kecil ini sering diterjemahkan dalam bahasa *Inggris* sebagai *traditional games*, artinya permainan-permainan yang banyak diadopsi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat (Hartati, 2013:27)

Permainan kecil bisa dijadikan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat lebih bervariasi dan menyenangkan sehingga dapat memperlancar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan menggunakan permainan kecil siswa diharapkan dapat memenuhi keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Dalam Permendiknas

No. 22 Tahun 2006 tentang standart isi poin 3 yang menyatakan bahwa tujuan PJOK adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik. Oleh karena itu sistem pembelajaran di sekolah perlu adanya upaya untuk peningkatan kemampuan dasar terutama gerak dasar siswa itu sendiri.

Menurut Payne dan Isaacs (1999), (dalam Indahwati, 2015: 2) motorik dalam fase perkembangan mempunyai tahapan berdasarkan ciri-ciri khusus pada setiap fase perkembangan salah satunya yaitu pada usia 9-12 tahun masuk dalam tahapan kanak-kanak akhir. Pada perkembangan motorik meliputi kematangan dan pertumbuhan yang berarti pola pikir dan fungsi alat tubuh mengalami perubahan. Dapat dilihat bahwa proses keterampilan gerak dasar tersebut dimulai dengan penguasaan control tubuh dan kemampuan untuk meraih benda di sekelilingnya dengan tangan menurut Mutohir dan Gusril (dalam Rusmaeati 2016: 1).

Menurut Kiram (1992) dalam (Tiyas, 2015:3) Motorik dapat diartikan sebagai suatu rangkaian peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan.

Menurut Cronbach (dalam Saputra, 2016:18) mendefinisikan keterampilan motorik dengan mengkaitkan pada kata otomatis cepat dan akurat. Setiap pelaksanaan keterampilan yang terlatih merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit yang melibatkan perbedaan isyarat dan koreksi kesalahan yang berkesinambungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Maksum, 2012: 65).

penelitian ini menggunakan tes *motor ability* yang gunanya bertujuan untuk mengukur kemampuan gerak secara umum pada siswa sekolah dasar. Menurut Nurhasan (2000: 104) Tes *motor ability* terdiri dari 4 butir tes: yaitu Tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter, Tes Lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, *Tes Stork Stand Positional balance*, Tes Lari cepat 30 meter

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian disajikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen

Tabel 1. Statistik Deskriptif

| | | Min | Max | Mean | Std. Deviation | Variance |
|---------|------|------|------|-------|----------------|----------|
| S R | Pre | 16,8 | 26,2 | 19,56 | 2,37 | 5,6 |
| | Post | 16,4 | 20,3 | 17,74 | 1,15 | 1,3 |
| L T B | Pre | 4 | 27 | 14,60 | 6,36 | 40,4 |
| | Post | 5 | 30 | 18,47 | 6,24 | 39,0 |
| S S P B | Pre | 2,1 | 26,9 | 7,51 | 6,53 | 42,7 |
| | Post | 1,16 | 29,2 | 10,47 | 8,97 | 80,4 |
| L C | Pre | 5,3 | 8,34 | 6,40 | 0,74 | 0,5 |
| | Post | 5 | 8,13 | 6,62 | 0,83 | 0,7 |

- a. S R : Shuttle Run
- b. L T B : Lempar Tangkap Bola
- c. S S P B : Stork Stand Positional Balance
- d. L C : Lari Cepat

Berdasarkan tabel 1, nilai rata-rata dari hasil *pre-test Shuttle Run* 15 siswa adalah 19,556 dan standar deviasi 2,37268 serta varian dengan nilai 5,63 dan untuk waktu tercepat yaitu 16,84 detik dan untuk waktu terlama yaitu 19,556 detik. Sedangkan pada hasil *post-test* terdapat nilai rata-rata 17,7373 pada standar deviasi terdapat nilai 1,14806 dan varian 1,318 sedangkan waktu tercepat 16,35 dan waktu terlama 20,32.

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test* lempar tangkap bola 15 siswa adalah 14,6 dan standar deviasi 6,3561 serta varian dengan nilai 40,4 dan untuk lemparan paling sedikit yaitu 4 lemparan dan untuk terbanyak yaitu 27 emparan. Sedangkan pada hasil *pos-test* terdapat nilai rata-rata 18,4667 pada standar deviasi terdapat nilai 6,24347 dan varian 38,981 sedangkan lemparan paling sedikit yaitu 5 lemparan dan untuk terbanyak yaitu 30 lemparan.

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test Stork Stand Positional Balance* 15 siswa adalah 7,5127 dan standar deviasi 6,53246 serta varian dengan nilai 42,673 dan untuk waktu tercepat yaitu 2,1 detik dan untuk waktu terlama yaitu 26,93 detik. Sedangkan pada hasil *pos-test* terdapat nilai rata-rata 10,474 pada standar deviasi terdapat nilai 8,969 dan varian 80,443 sedangkan waktu tercepat 1,16 dan waktu terlama 29,24.

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test* lari cepat 15 siswa adalah 6,3967 dan standar deviasi 0,73523 serta varian dengan nilai 0,541 dan untuk waktu tercepat yaitu 5,3 detik dan untuk waktu terlama yaitu 8,34 detik. Sedangkan pada hasil *post-test* terdapat nilai rata-rata 6,622 pada standar deviasi terdapat nilai 0,82824 dan varian 0,686 sedangkan waktu tercepat 5 dan waktu terlama 8,13.

2. Deskripsi Data Kelompok Kontrol

Tabel 2. Statistik Deskriptif

| | | Min | Max | Mean | Std. Deviation | Variance |
|---------|------|-------|-------|-------|----------------|----------|
| S R | Pre | 15,52 | 25,56 | 19,21 | 3,32 | 11,05 |
| | Post | 15,44 | 23,11 | 18,72 | 2,33 | 5,46 |
| L T B | Pre | 9 | 25 | 16,41 | 3,96 | 15,75 |
| | Post | 8 | 26 | 19,64 | 4,27 | 18,24 |
| S S P B | Pre | 2,82 | 37,68 | 11,36 | 10,24 | 104,89 |
| | Post | 2,53 | 19,39 | 7,96 | 4,85 | 23,57 |
| L C | Pre | 5,03 | 9,27 | 6,57 | 0,86 | 0,75 |
| | Post | 5,31 | 16,32 | 7,11 | 2,45 | 6,03 |

- a. S R : Shuttle Run
- b. L T B : Lempar Tangkap Bola
- c. S S P B : Stork Stand Positional Balance
- d. L C : Lari Cepat

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat disimpulkan:

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test Shuttle Run* 17 siswa adalah 19,2141 dan standar deviasi 3,3254 serta varian dengan nilai 11,058 dan untuk waktu tercepat yaitu 15,52 detik dan untuk waktu terlama yaitu 25,56 detik. Sedangkan pada hasil *post-test* terdapat nilai rata-rata 18,7294 pada standar deviasi terdapat nilai 2,33735 dan varian 5,463 sedangkan waktu tercepat 15,44 dan waktu terlama 23,11.

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test* lempar tangkap bola 17 siswa adalah 16,4118 dan standar deviasi 3,96955 serta varian dengan nilai 15,757 dan untuk lemparan paling sedikit yaitu 9 lemparan dan untuk terbanyak yaitu 25 lemparan. Sedangkan pada hasil *post-test* terdapat nilai rata-rata 19,6471 pada standar deviasi terdapat nilai 4,27114 dan varian 18,243 sedangkan lemparan paling sedikit yaitu 8 lemparan dan untuk terbanyak yaitu 26 lemparan.

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test Stork Stand Positional Balance* 17 siswa adalah 11,3618 dan standar deviasi 10,24193 serta varian dengan nilai 104,897 dan untuk waktu tercepat yaitu 2,82 detik dan untuk waktu terlama yaitu 37,68 detik. Sedangkan pada hasil *post-test* terdapat nilai rata-rata 7,9676 ada standar deviasi terdapat nilai 4,85504 dan varian 23,571 sedangkan waktu tercepat 2,53 dan waktu terlama 19,39.

Nilai rata-rata dari hasil *pre-test* lari cepat 17

| No | Variabel | T _{hitung} | T _{tabel} | Keterangan |
|----|--|---------------------|--------------------|---------------------|
| 1 | Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 0,49 | 2,750 | Tidak Ada Perbedaan |

siswa adalah 6,5724 dan standar deviasi 0,8686serta varian dengan nilai 0,754 dan untuk waktu tercepat yaitu 5,03 detik dan untuk waktu terlama yaitu 9,27 detik. Sedangkan pada hasil *post-test* terdapat nilai rata-rata 7,1112 pada standar deviasi terdapat nilai 2,45642 dan varian 6,034 sedangkan waktu tercepat 5,31dan waktu terlama 16,32.

Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat bahwa ada peningkatan keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK. Penerapan permainan kecil diberikan kepada siswa menunjukkan peningkatan keterampilan motorik dalam pembelajaran PJOK sebesar 13,73%.

3. Uji *paired T-test* kelas Eksperiman (T-test sampel sejenis)

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji-T Kelompok Eksperiman

| No | Variabel | T _{hitung} | T _{tabel} | Keterangan |
|----|--------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 0,15 | 1.753 | Tidak ada pengaruh |

Berdasarkan pada table 3 menunjukkan bahwa hasil uji t *pre-test* dan *post-test* mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,15 \leq t_{tabel}$ 1.753. Hal ini berarti menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa.

4. Uji *paired T-test* kelas Eksperiman (T-test sampel sejenis)

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji-T Kelompok Kontrol

| No | Variabel | T _{hitung} | T _{tabel} | Keterangan |
|----|--------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 0,302 | 1.740 | Tidak ada pengaruh |

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji t *pre-test* dan *post-test* mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,302 \leq t_{tabel}$ 1.740. Hal ini berarti

menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa SD Al-Islam Cerme.

5. Uji *Independent T-test* (uji T sampel berbeda)

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji-T *Independent*

Berdasarkan pada tabel .5 menunjukkan bahwa hasil uji t kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $0,49 \leq t_{tabel}$ 2,750. Hal ini berarti menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak ada perbedaan permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa SD Al-Islam Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di lapangan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tidak adanya pengaruh dalam pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK SD Al-Islam Cerme antara lain cuaca yang lebih panas pada saat proses pembelajaran sehingga siswa tidak maksimal dalam melakukan pembelajaran. Terlalu banyak penjelasan dalam proses pembelajaran dikarenakan terdapat siswa yang masih belum paham dengan permainan-permainan tersebut.

Penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dalam penerapan penerapan permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK SD Al-Islam Cerme.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari rumusan masalah dan dari hasil penelitian pada siswa kelas V SD Al-Islam Cerme, maka hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tidak ada pengaruh dalam penerapan permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa SD Al-Islam cerme.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan masalah dalam penelitian, maka disarankan:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang permainan kecil untuk meningkatkan keterampilan motorik dalam proses pembelajaran PJOK.
2. Guru memberikan bentuk-bentuk permainan yang sesuai dengan karakteristik siswa.

3. Guru memberikan penjelasan materi permainan kecil dengan singkat dan jelas.

DAFTAR RUJUKAN

- Hartati, Sasmita Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosional)*. Malang: Wineka Media
- Indahwati, Nanik. 2015. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. (Hand Out). Surabaya: Unesa University Press.
- Kristiyandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rusmawati, Itsna. (2016) Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Motorik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V SDN Margomulyo 1 Bojonegoro.
- Saputra, Kukuh Dwi. (2016) Pengaruh Variasi Kombinasi Gerak Dasar Lari, Lompat Dan Lempar Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.
- Tiyas, Andhika A. (2015) Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran PJOK Terhadap Kemampuan Motorik Siswa
- Widya, Tamara N (2016) Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Dalam Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kec. Wiyung Surabaya

