

Latihan Permainan Katak dan Bangau untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Acep Ruswan¹, Hisny Fajrussalam², Neneng Sri Wulan³
^{1,2,3}PGSD UPI Kampus Purwakarta, Indonesia

Corresponding Author:  acepruswan9@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

July 29, 2022

Revised

October 20, 2022

Accepted

November 20,

2022

This research is motivated by the importance of physical fitness in elementary school students. This study aims to determine the effect of playing frog and stork in improving the physical fitness of elementary school students. To achieve this goal, a test instrument regarding physical fitness is needed which will be compiled and then tested on elementary school students. Physical fitness comes from four aspects that are assessed, namely (1) Shuttles Run Test 4x10 meters (in seconds), (2) Throwing and Catching Balls 1 meter to the wall, (3) Stork Stand Positional Balance Test (in minutes), and (in minutes) 4) 30 Meters Sprint (in seconds). This research took place at SD Negeri 2 Sindangkasih, Purwakarta District, Purwakarta Regency. The results showed that the physical fitness of elementary school students increased after the frog and stork game exercise

Keywords: *Improving Physical Fitness, Important Physical Fitness, Physical Fitness*

Journal Homepage <https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by CV. Creative Tugu Pena

PENDAHULUAN

Kemampuan gerak jasmani merupakan suatu kapasitas yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan atau lebih tepatnya dikatakan sebagai general capacity of the performance of a variety of a skill or task (Kiram, 1992). Sudah menjadi tuntutan guru pendidikan jasmani di SD untuk memahami cara meningkatkan kemampuan gerak jasmani yaitu dengan memahami proses belajar gerak jasmani. Belajar gerak jasmani adalah perubahan gerak internal dalam bentuk gerak jasmani (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan ini semua merupakan hasil dari suatu latihan. Partisipasi aktif bukan hanya saat dalam pembelajaran, tetapi sebagai stimulus yang mampu menanamkan budaya gerak jasmani yang sesuai dengan tuntutan kehidupan siswa. Aktivitas siswa dikatakan sebuah proses latihan apabila aktivitas fisik dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang, kian hari beban latihannya kian bertambah atau intensitas gerak jasmaninya cukup tinggi (Harsono, 1988).

Bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SD memiliki beragama variasi. Banyak aktivitas yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran siswa sehingga siswa relatif aktif dan tidak memiliki perasaan jenuh selama kegiatan belajar. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan adalah latihan permainan katak dan bangau.

Siswa sekolah dasar memiliki karakter senang bermain. Bermain bagi anak usia sekolah dasar adalah suatu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupannya sama seperti halnya makan, tidur dan lain-lain (Soemitro, 1992). Melalui bermain siswa akan memperoleh berbagai manfaat dalam mengembangkan seluruh aspek yang menjadi domain pendidikan. Kebangkitan bermain setiap konsep filosofi dan perannya dalam hidup dan pendidikan menempatkan bermain sebagai batu loncatan bagi pendidikan. Makin banyak kesempatan bermain, makin sempurna penyediaan anak terhadap keperluan hidupnya dalam masyarakat. Anak-anak belajar sesuatu dalam bermain.

Anak bermain ibarat buku yang terbuka. Pada situasi bermain, anak berkesempatan belajar menghadapi orang banyak, menilai kelompok, mengetahui kelebihan dan kelemahan dalam menghadapi kelompoknya. Pada saat bermain dalam kelompok maka dapat mendorong timbulnya rasa persatuan, rasa kebersamaan, tanggung jawab, kerjasama untuk tujuan bersama, dan sikap mendahulukan kepentingan kelompok. Hal ini sesuai dengan tiga fungsi utama yang diperoleh melalui bermain dalam usaha pendidikan yaitu pada proses mengembangkan sasaran jasmani, sasaran psikis, dan sasaran sosialisasi anak.

Sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar yang senang bermain, pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar hendaknya diberikan dalam bentuk permainan. Dilingkungan masyarakat banyak bentuk-bentuk permainan, baik bersifat permainan tradisional, maupun permainan hasil inovasi para pakar pendidikan jasmani dibidang permainan, maka aktivitas bermain menjadi pilihan untuk dijadikan pendekatan mengajar bagi siswa SD (Bucher dalam Sukinata, 1992) mengemukakan bahwa permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani.

Berdasarkan paparan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh permainan katak dan bangau terhadap kebugaran gerak jasmani anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen. Desain eksperimen ini dipilih karena mengingat tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diatur dan dikontrol secara ketat. Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh permainan katak dan bangau terhadap kebugaran gerak jasmani siswa sekolah dasar.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V sampai kelas VI sekolah dasar dengan rentang usia 10-12 tahun dengan menggunakan sampel sebanyak 24 orang siswa. Penelitian ini bertempat di SD Negeri 2 Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta.

Alat tes yang digunakan telah dibakukan dengan pertimbangan logika sebagai kriteria sebuah validitas tes yang dapat dibenarkan. Tes digunakan untuk mengukur permainan katak dan bangau yang dapat mengembangkan unsur-unsur kebugaran gerak jasmani siswa sekolah dasar seperti ketangkasan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Bentuk tersebut adalah *Motor Ability Test* untuk sekolah dasar terdiri atas: *Shuttle-Run 4 x 10 meter*, *Tes Lempar Tangkap Bola jarak 1 meter ke tembok*, *Stork Stand Positional Balance Test*, dan *Test lari Cepat 30 meter*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Skor Kebugaran Jasmani Siswa sebelum Mengikuti Latihan Permainan Katak dan Bangau

Skor kebugaran jasmani 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, (3) *Stork Stand Positional Balance Test* (dalam menit), dan (4) Lari Cepat 30 Meter (dalam detik). Adapun konversi keempat aspek tersebut sebagaimana tabel berikut ini.

Tabel 1 Konversi *Shuttel Run Test* 4x10 Meter

Kriteria	Nilai	Shuttel Run Test 4x10 Meter
Kurang Sekali	1	> 14
Kurang	2	13-14
Cukup	3	12-13
Baik	4	11-12
Baik Sekali	5	> 11

Tabel 2 Konversi Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke Tembok

Kriteria	Nilai	Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter Ke Tembok selama 30 detik
Kurang Sekali	1	< 16
Kurang	2	17-22
Cukup	3	23-28
Baik	4	29-34
Baik Sekali	5	> 35

Tabel 3 Konversi *Stork Stand Positional Balance Test* (dalam menit)

Kriteria	Nilai	<i>Storks Stand Positional Balance Test</i> (dalam menit)
Kurang Sekali	1	< 2,01
Kurang	2	2,01-4,00
Cukup	3	4,01-6,00
Baik	4	6,01-8,00
Baik Sekali	5	> 8,00

Tabel 4 Konversi Lari Cepat 30 Meter (dalam detik)

Kriteria	Nilai	Lari Cepat 30 Meter (dalam menit)
Kurang Sekali	1	< 7,50
Kurang	2	7,00-7,50
Cukup	3	6,51-7,00
Baik	4	5,50-6,50
Baik Sekali	5	> 5,50

Adapun kebugaran jasmani siswa sebelum mengikuti latihan permainan katak dan bangau dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5 Hasil Pretest Kebugaran Jasmani

No	Nama Siswa	Shuttle Run Test 4x10 Meter	Lempar Tangkap Bola dalam Jarak 1 Meter	Stork Stand Positional Balance Test	Lari Cepat 30 Meter	Skor Akhir
1	AH	1	1	2	1	5
2	R	1	3	1	1	6
3	L	1	2	1	1	5
4	VA	1	1	1	1	4
5	P	1	3	2	1	7
6	Z	1	1	1	1	4
7	AP	1	2	4	1	8
8	A	1	1	3	1	6
9	FF	1	1	1	1	4
10	H	1	2	1	1	5
11	PS	1	1	4	1	7
12	BD	1	1	4	1	7
13	S	1	1	1	1	4
14	FAQ	1	2	1	1	5
15	NA	1	1	3	1	6
16	RM	1	1	1	1	4
17	A	1	2	5	1	9
18	KD	1	3	4	1	9
19	AP	1	2	1	1	5

No	Nama Siswa	Shuttle Run Test 4x10 Meter	Lempar Tangkap Bola dalam Jarak 1 Meter	Stork Stand Positional Balance Test	Lari Cepat 30 Meter	Skor Akhir
0	ZR	1	2	4	1	8
1	A	2	2	1	1	6
2	A	1	2	1	1	5
3	HK	1	2	1	1	5
4	RS	1	1	4	1	7

Kebugaran jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti latihan permainan katak dan bangau secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 5,87. Sementara itu, kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti latihan permainan katak dan bangau dapat dilihat pada tabel berikut.

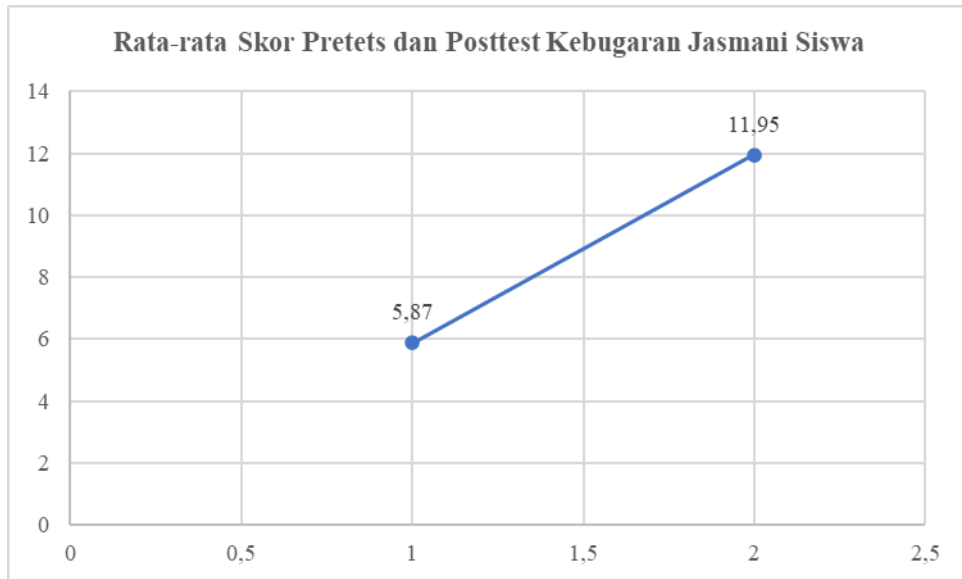
Tabel 6 Hasil Post Test Kebugaran Jasmani Siswa

No	Nama Siswa	Shuttle Run Test 4x10 Meter	Lempar Tangkap Bola dalam Jarak 1 Meter	Stork Stand Positional Balance Test	Lari Cepat 30 Meter	Skor Akhir
1	A	3	4	5	6	7
1	AH	3	3	5	1	2
2	R	3	4	5	1	3
3	L	3	3	5	1	2
4	VA	3	3	4	2	2
5	P	3	3	5	1	2
6	Z	3	4	4	1	2
7	AP	3	4	5	1	3
8	A	3	3	5	1	2
9	FF	3	3	4	2	2

No	Nama Siswa	Shuttle Run Test 4x10 Meter	Lempar Tangkap Bola dalam Jarak 1 Meter	Sork Stand Positional Balance Test	Lari Cepat 30 Meter	Skor Akhir
0	H	3	3	5	1	12
1	PS K	2	3	4	1	10
2	BD M	2	4	4	1	11
3	S M	3	3	4	1	11
4	FAQ M	3	4	5	1	11
5	NA M	3	3	5	1	12
6	RM M	2	3	5	1	11
7	A N	3	3	5	1	12
8	KD N	3	4	5	1	13
9	AP R	3	4	5	1	13
0	ZR R	3	4	5	1	13
1	A R	4	4	5	1	14
2	A S	3	3	4	1	11
3	HK T	3	3	4	1	11
4	RS T	3	3	5	1	12

Kebugaran jasmani untuk kelompok siswa setelah mengikuti latihan permainan katak dan bangau secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 11,95.

Dari hasil penelitian mengenai mengikuti latihan permainan katak dan bangau untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekolah dasar terbukti bahwa mengikuti latihan permainan katak dan bangau dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Hal ini dapat dilihat dari perolehan data penelitian yang dikumpulkan sebelum dan sesudah perlakuan. Peneliti melakukan analisis data dengan menghitung selisih rata-rata pretest dan posttest dengan rumus $D = O_2 - O_1$. Hasil hitung pretest dan posttest divisualisasikan dengan gambar 1 berikut ini.



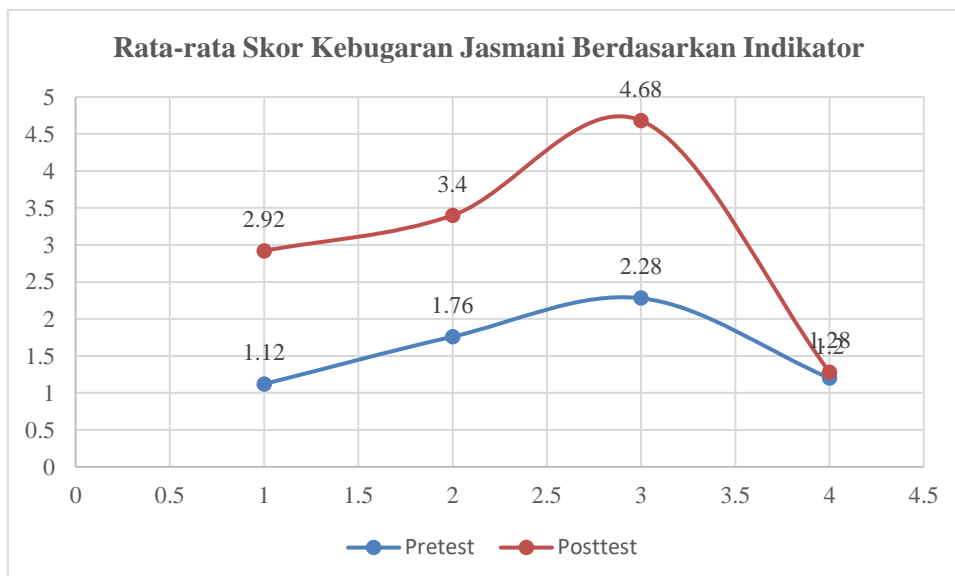
Gambar 1 Grafik Selisih Skor Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa antara Pretest dan Posttest

Gambar 1. menunjukkan hasil adanya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI C SD Negeri 2 Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta. Hasil rata-rata yang dihasilkan sebelum perlakuan (pre-test) adalah 5,87. Setelah diberikan perlakuan dengan latihan permainan katak dan bangau selama 5 (lima) kali menjadi 11,95, sehingga bila dihitung selisih antara pre-test dan post-test menunjukkan skor 6,08 yang dianggap sebagai data hasil peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VI C SD Negeri 2 Sindangkasih Kecamatan Purwakarta.

Dalam hal ini peneliti juga melakukan analisis data dengan menggunakan teknik kategorisasi dari masing-masing indikator kebugaran jasmani. Berikut visualisasi gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI C SD Negeri 2 Sindangkasih Kecamatan Purwakarta dalam Tabel 11 dan Gambar 2 di bawah ini.

Tabel 7 Rata-rata Skor Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indikator

	Shuttle Run Test 4x10 Meter	Lempar Tangkap Bola dalam Jarak 1 Meter	Stork Stand Positional Balance Test	Lari Cepat 30 Meter
Pretets	1,12	1,76	2,28	1,2
Postets	2,92	3,4	4,68	1,28



Gambar 2 Grafik Skor Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Indikator

Berdasarkan data pada Tabel 11 dan Gambar 2 dapat dilihat mengalami peningkatan yang signifikan dari sebelum dan sesudah perlakuan. Hal tersebut menandakan latihan permainan katak dan bangau terbukti efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa

Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan Sukintana (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. Soemitroe (1992) mengemukakan melalui permainan diikuti anak didik, kemampuan fisik, khususnya kemampuan gerak jasmani 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 yang dinyatakan oleh Rusli Lutan dan Cholik M. Toho (1997) bahwa pendekatan bermain melalui beberapa bentuk permainan adalah upaya modifikasi agar terjadi kesesuaian antara tugas gerak jasmani 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.

Untuk persyaratan uji analisis data, data hasil penelitian kemudian dianalisis dengan bantuan SPSS. Analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Dalam melakukan uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Rumus yang peneliti gunakan yaitu dengan rumus Kolmogorov smirnov dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Dengan menggunakan rumus tersebut untuk mengetahui apakah ditribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau tidak dapat dilihat dari nilai Asymp. Sig. Dasar dalam pengambilan keputusan dalam uji normalitas menurut Saifuddin (2009) yaitu:

- Jika sig (signifikansi) $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- Jika Sig (signifikansi) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

Dengan bantuan perangkat lunak computer pengolahan data statistic SPSS versi

20 for windows hasil uji normalitas ditunjukkan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 8 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			P retest	P osttest
N			2	2
			4	4
Normal	Mea		5	1
Parameters ^{a,b}	n		.8750	1.9583
	Std.		1	.
	Deviation		.56906	90790
Most Extreme	Abs		.	.
Differences	olute		211	232
	Posit		.	.
	ive		211	232
	Neg		-	-
	ative		.116	.227
Test Statistic			.	.
			211	232
Asymp. Sig. (2-tailed)			.	.
			007 ^c	009 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan *output* One-Sample Kolmogorov-Smirnov, data yang diperoleh adalah $0,07 > 0,05$. Artinya data tersebut mempunyai selisih sebanyak 0,02 maka dari itu data di atas berdistribusi normal. Pada Kolmogorov-Smirnov data yang diperoleh adalah $0,09 > 0,05$ artinya 0,09 lebih dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji homogenitas. Uji homogenitas dimaksud untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Homogen dipenuhi jika nilai sig 0,05, maka variansi setiap sampel sama (homogen). Sebaliknya jika signifikan yang diperoleh $< 0,05$, maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Dengan bantuan perangkat lunak, pengolahan data statistik SPSS versi 20, hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 9 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances**

Posttest

Leve ne Statistic	d f1	d f2	S ig.
1.888	5	1 8	. 146

Berdasarkan *output of homogeneity of variances*, diperoleh nilai sig (signifikansi) 0,146 lebih besar dari 0,05 ($0,146 > 0,05$) maka hipotesis alternatif diterima dengan demikian variasi setiap sampel sama (homogen).

Untuk melihat signifikan atau tidaknya latihan permainan katak dan bangau untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, maka dapat dilakukan dengan analisis statistic uji beda (uji-t). dalam rangka menjawab rumusan masalah maka uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji "t".

Tabel 10 Uji Hipotesis Paired Samples Test

	Paired Differences						f	Sig (2-tailed)	
	Mean	Standard Deviation	Standard Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Lower			Upper
				Lower	Upper				
air 1 retest - Posttest	6.08333	1.55806	0.31804	6.74124	5.42542	9.128	3	.000	

Langkah berikutnya adalah memberikan interpretasi terhadap t hitung, dengan terlebih dahulu memperhitungkan df dan db nya, $df = N-1 = 24-1 = 23$, membandingkan besarnya "t" yang diperoleh dengan perhitungan t hitung = 19,128 dan besar "t" yang tercantum pada taraf signifikan 5 % yaitu t tabel 5% = 2,069 maka dapat diketahui bahwa t hitung adalah lebih besar dari pada t tabel yaitu $19,128 > 2,069$. Maka hipotesis nihil yang diajukan ditolak, ini berarti bahwa ada perbedaan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar antara hasil data pretest dengan hasil data posttest dengan latihan permainan katak dan bangau. Maka hipotesis alternatif (H_a) di terima dan hipotesis nihil (H_0) di tolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan permainan katak dan bangau dalam pembelajaran pendidikan jasmani berpengaruh dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan eksperimen, data-data hasil penelitian yang dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis. Perlakuan yang diberikan melalui latihan permainan katak dan bangau di SD Negeri 2 Sindangkasih Kecamatan Purwakarta Kabupaten Purwakarta, dapat disimpulkan bahwa perlakuan ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dengan demikian penelitian ini telah berhasil meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

REFERENSI

Giriwijoyo Santosa dan Didik, Sidik Zafar. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
 Giriwijoyo, Santosa. 2003. Olah Raga pada Anak. Alih Bahasa dari Book of Science and Medicine in Sport karya A.S. Watson. 1992. Bandung: FPOK UPI.
 Giriwijoyo, Santosa. 2017. Fisiologi Kerja dan Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Irianto Djoko Pekik. 2007. Panduang Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Kiram, Yanuar. 1992. Belajar Motorik. Depdiknas Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Lutan, Rusli dan Cholik M. Toho. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Depdikbud Dirjen Dikti Bagian Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Suarabaya: Unesa University Press.
- Rismayanthi, Cerika. 2012. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*. 42(1), 29-38.
- Soemitro. 1992. Permainan Kecil. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Soemitro. 1992. Permainan Kecil. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharjana F, Purwanto Heri. 2008. Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(2), 45-51.
- Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wanto Sugar. 2017. Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Jurnal Pendidikan Rokania*. 2(1), 130-139.

Copyright Holder :

© Acep Ruswan, Hisny Fajrussalam, Neneng Sri Wulan (2022).

First Publication Right :

© Attractive : Innovative Education Journal

This article is under:

