

Pengaruh Modifikasi Permmainan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan Psikomotor Siswa Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Di SMP Negeri 4 Semarang

Aji Ridho Hisyam

Email : ajiridhohisyam@gmail.com

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIPSKR, Universitas PGRI
Semarang, Indonesia

Abstrack

This research was motivated by students' lack of psychomotor skills in carrying out fitness activities and students' low interest in receiving the material provided. The aim of this research is to find out whether the modification of the small sided game has an effect on improving students' psychomotor results in fitness learning at SMP Negeri 4 Semarang. This type of research uses quantitative research and uses experimental methods. The design of this research is to use a one group pretest posttest with control design. With a population of 258 students from 8 classes. The sample was taken by random sampling, namely 76 students. The results of this research were obtained using the results of the Independent Sample T Test analysis (test of the difference between 2 different means), obtaining a value of $\text{Sig}(2\text{-tailed}) = 0.00 < \alpha = 0.05$. This means that H_0 is rejected, meaning there is a difference between the control class and the experimental class in improving the results of students' psychomotor abilities in physical fitness learning at SMP Negeri 4 Semarang. Where the average psychomotor results in the experimental class were higher, namely 91.79. Meanwhile, the average psychomotor result in the control class was 84.85

Keywords *Small Sided Games, student psychomotor, physical fitness*

Abstrak

Penelitian ini disebabkan oleh kurangnya kapasitas psikomotor siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran dan rendahnya minat siswa dalam menerima materi yang diberikan. Inti dari eksplorasi ini adalah untuk mengetahui apakah modifikasi permainan *small sided game* berpengaruh terhadap peningkatan hasil psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 4 Semarang. Eksplorasi semacam ini menggunakan pengujian kuantitatif dan menggunakan eksperimen. *Design* penelitian ini adalah dengan memanfaatkan *design one group pretest posttest with control design*. Dengan populasi 258 siswa dari 8 kelas. Sampel diambil secara *random sampling* yaitu 66 siswa. Hasil penelitian ini diperoleh dengan hasil analisis Independent Sample T Test (uji beda 2 mean), diperoleh nilai $\text{Sig}(2\text{-tailed}) = 0,00 < \alpha = 0,05$. Berarti H_0 ditolak artinya ada perbedaan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen terhadap peningkatan hasil kemampuan psikomotorik siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 4 Semarang. Dimana *mean* (rata-rata) hasil psikomotorik di kelas eksperimen lebih signifikan yaitu sebesar 91,79. Tetapi *mean* (rata-rata) hasil psikomotorik pada kelas kontrol sebesar 84,85.

Kata kunci : *Small Sided Game*, psikomotor siswa, kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian tak terpisahkan dari keseluruhan pendidikan yang berdampak pada siswa secara mental, emosional dan psikomotorik melalui kerja aktif. Pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang sengaja disusun bertekad untuk menumbuhkan karakteristik individu secara intelektual, penuh pengertian, neuromuskuler dan sungguh-sungguh untuk bekerja dalam hakikat pendidikan nasional. Ketika orang belajar, mereka pasti melakukan banyak latihan yang sangat menggerakkan, sehingga pendidikan jasmani yang sebenarnya juga penting untuk mengembangkan pengalaman melalui pengembangan.

Model pembelajaran pembelajaran sebenarnya tidak perlu terfokus pada pendidik tetapi pada peserta didik. Arah pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan pergantian peristiwa anak, materi substansi serta teknik mengajar harus diubah untuk membuatnya menarik dan menyenangkan, target pembelajaran diarahkan untuk tidak hanya menciptakan kemampuan atletik, namun pada saat yang sama pengembangan diri anak secara umum.

Ada dua pendekatan untuk menghadapi pembelajaran, khususnya pendekatan yang berfokus terhadap pendidik dan pendekatan yang berfokus terhadap murid. Disamping pendekatan, ada satu istilah lagi yang digunakan dalam pengalaman pendidikan, yaitu model pembelajaran. Sementara itu, inti pendidikan yang sebenarnya adalah sesuai dengan inti pendidikan itu sendiri. Inti dari pengajaran sebenarnya bukanlah kerja aktif itu sendiri, namun untuk membina siswa dapat dilakukan melalui kerja nyata.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi penting yang diberikan dalam pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK), karena tanpa disadari akan meningkatkan kesehatan tubuh siswa. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk menyelesaikan aktivitas harian secara efektif dan efisien dalam durasi yang panjang tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. ada 4 komponen dasar dalam kebugaran jasmani khususnya ketekunan jantung dan paru, kekuatan dan ketekunan otot, kemampuan beradaptasi dan bentuk tubuh. Kesehatan ketekunan jantung dan paru ditandai dengan kemampuan paling ekstrim dalam menghirup oksigen atau disingkat VO₂max.

Pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan suatu bentuk pembelajaran nyata yang dapat diberikan pada semua tingkatan pengajaran dan faktor-faktor seperti usia, kejadian aktual dan tingkat pelatihan harus dipertimbangkan. Pendidik harus mempunyai

pilihan untuk mendorong pembelajaran yang kuat, serta pemahaman dan fokus pada kualitas dan kebutuhan siswa.

Small sided game adalah teknik persiapan yang menghadirkan keadaan permainan seperti permainan nyata yang memberdayakan pemain untuk memperoleh perspektif yang terspesialisasi, strategis, dan aktual. Berlatih *small sided game* adalah suatu jenis persiapan untuk mengubah cabang olah raga sepak bola dengan penerapannya, meliputi jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lamanya permainan. bentuk latihannya mengubah setiap kali banyaknya peserta dari suatu bentuk game yang lebih besar.

Siswa membutuhkan kemampuan aktivitas kebugaran jasmani keadaan yang luar biasa untuk memiliki pilihan untuk maju secara ideal, untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan sempurna. Selanjutnya, eksplorasi ini bertujuan untuk memberikan premis logis terhadap pemanfaatan *small sided game* terhadap kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP N 4 Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberlakukan model *one group pretest posttest with control design*, yaitu penelitian eksperimen yang diberlakukan pada satu grup dengan adanya grup pembanding. Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Semarang, Penelitian ini melibatkan 258 siswa dari 8 kelas. Sampel diambil secara *random sampling* yaitu 66 siswa. Uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis harus dilakukan untuk menentukan validitas hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan yaitu data tes hasil kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Agar dapat melihat efek dari permainan *small sided game* terhadap kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Data yang dilakukan uji merupakan data *pretest* dan data *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui hasil kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani sebelum mendapatkan perlakuan dan *posttest* sesudah mendapatkan perlakuan untuk kelas eksperimen adalah sebagai beri

Tabel 1. Analisis Statistik Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen

No.	Kategori	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	N	33	33
2.	Mean	59,63	91,78
3.	varians	114,36	49,17
4.	Simpangan baku	10,69	7,01
5.	Nilai Tertinggi	78,00	100,00
6.	Nilai Terendah	44,00	78,00

Diperoleh hasil mean (rata-rata) data *pretest* (tes awal) hasil kemampuan psikomotorik siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani untuk kelas eksperimen sebelum diberikan modifikasi permainan *small sided game* sebesar 59,63 dengan varians (keragaman data) sebesar 114,36 dan Std Deviation (simpangan baku) sebesar 10,69. Nilai minimum (terendah) yaitu 44 dan nilai maksimum (tertinggi) yaitu 78. Sedangkan hasil mean (rata-rata) data *posttest* (tes akhir) hasil kemampuan psikomotorik siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani untuk kelas eksperimen setelah diberikan modifikasi permainan *small sided game* sebesar 91,78 dengan varians (keragaman data) sebesar 49,17 dan Std Deviation (simpangan baku) sebesar 7,01. Nilai minimum (terendah) yaitu 78 dan nilai maksimum (tertinggi) hasil shooting yaitu 100.

Tabel 2. Data Distribusi Frekuensi Kelas Eksperimen

No	Interval	Hasil			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	44–48	7	21%	-	-
2	49–53	6	18%	-	-
3	54–58	2	6%	-	-
4	59–63	6	18%		-
5	64–68	4	12%		-
6	69–73	4	12%		
7	74–78	4	12%	4	12%
8	79–83			0	0%
9	84–88			3	9%
10	89–93			9	27%
11	94–100			17	52%

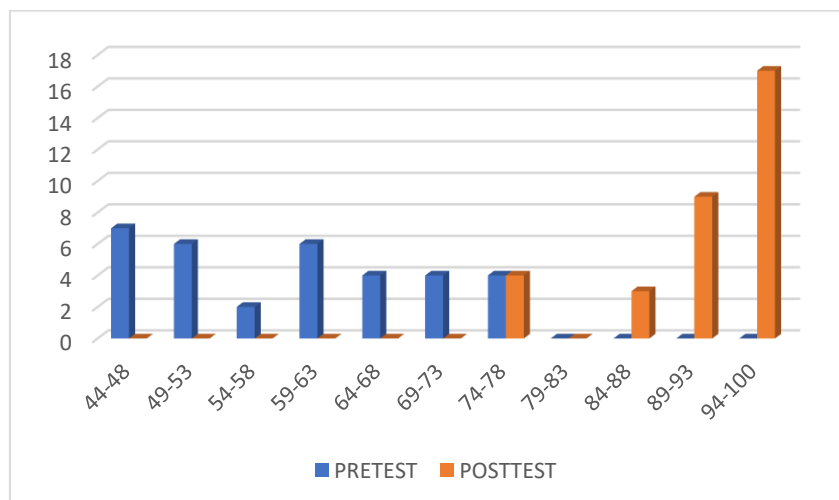
	Total	33	100%	33	100%
--	-------	----	------	----	------

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa data hasil pretest (tes awal) kemampuan psikomotorik pembelajaran kebugaran jasmani sebelum diberikan modifikasi permainan *small sided game* pada kelas eksperimen yang mendapat nilai 44 sampai dengan 48 ada 7 siswa dengan jumlah 21%. Pada interval 49 sampai dengan 53 ada 6 siswa dengan jumlah 18%. Pada interval 54 sampai dengan 58 ada 2 siswa dengan presentase 6%. Pada interval 59 sampai dengan 63 ada 6 siswa dengan jumlah 18%. Pada interval 64 sampai dengan 68 ada 4 siswa dengan jumlah 12%. Pada interval 69 sampai dengan 73 ada 4 siswa dengan jumlah 12%. Pada interval 74 sampai dengan 78 ada 4 siswa dengan jumlah 12%

Hasil *posttest* (tes akhir) kemampuan psikomotorik pembelajaran kebugaran jasmani setelah diberikan modifikasi permainan *small sided game* pada kelas eksperimen yang mendapat nilai 74 sampai dengan 78 ada 4 siswa dengan presentase 12%. Pada interval 79 sampai dengan 83 ada 0 siswa dengan presentase 0%. Pada interval 84 sampai dengan 88 ada 3 siswa dengan presentase 9%. Pada interval 89 sampai dengan 93 ada 9 siswa dengan presentase 27%. Pada interval 94 sampai dengan 100 ada 17 siswa dengan presentase 52%.

Apabila digambarkan dengan histogram, berikut merupakan gambar distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan modifikasi permainan *small sided game*:

diagram 1 Grafik Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen



Tabel 3. Analisis Statistik Pretest dan Posttest Kelas Kontrol

No.	Kategori	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	N	33	33
2.	Mean	59,81	84,84
3.	varians	123,15	33,82
4.	Simpangan baku	11,09	5,81
5.	Nilai Tertinggi	78,00	94,00
6.	Nilai Terendah	44,00	75,00

diperoleh hasil mean (rata-rata) data pretest (tes awal) hasil kemampuan psikomotorik siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani untuk kelas eksperimen sebelum tidak diberikan modifikasi permainan *small sided game* sebesar 59,81 dengan varians (keragaman data) sebesar 123,15 dan Std Deviation (simpangan baku) sebesar 11,09. Nilai minimum (terendah) yaitu 44 dan nilai maksimum (tertinggi) yaitu 78. Sedangkan hasil mean (rata-rata) data posttest (tes akhir) hasil kemampuan psikomotorik siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani untuk kelas eksperimen setelah diberikan modifikasi permainan *small sided game* sebesar 84,84 dengan varians (keragaman data) sebesar 33,82 dan Std Deviation (simpangan baku) sebesar 5,81. Nilai minimum (terendah) yaitu 75 dan nilai maksimum (tertinggi) hasil shooting yaitu 94.

Tabel 4 Data Distribusi Frekuensi Kelas Kontrol

No	Interval	Hasil			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	44–48	7	21%	-	-
2	49–53	6	18%	-	-
3	54–58	3	9%	-	-
4	59–63	6	18%	-	-
5	64–68	2	6%	-	-
6	69–73	4	12%	-	-
7	74–78	5	15%	7	21%
8	79–83			3	9%
9	84–88			13	39%
10	89–93			7	21%
11	94–100			3	9%

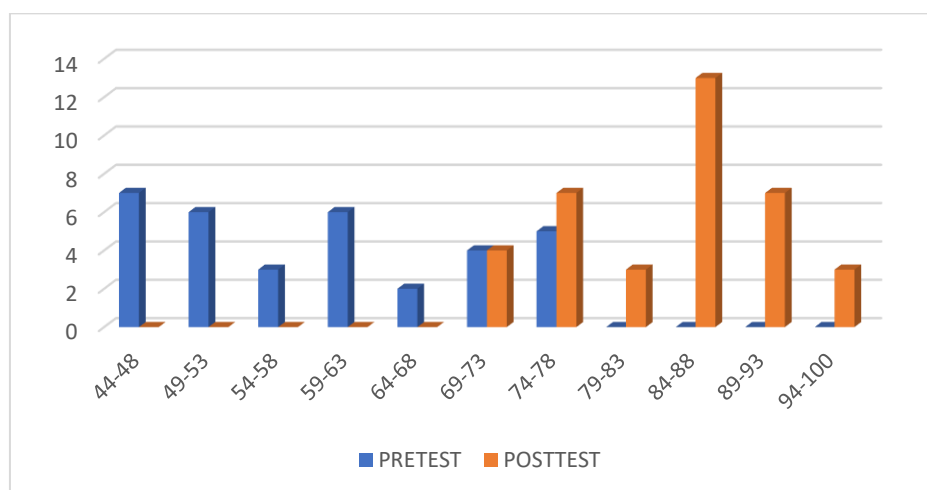
	Total	33	100%	33	100%
--	-------	----	------	----	------

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas, dapat dilihat bahwa data hasil pretest (tes awal) kemampuan psikomotorik pembelajaran kebugaran jasmani pada kelas kontrol yang mendapat nilai 44 sampai dengan 48 ada 21 siswa dengan jumlah 21%. Pada interval 49 sampai dengan 53 ada 6 siswa dengan jumlah 18%. Pada interval 54 sampai dengan 58 ada 3 siswa dengan jumlah 9%. Pada interval 59 sampai dengan 63 ada 6 siswa dengan jumlah 18%. Pada interval 64 sampai dengan 68 ada 2 siswa dengan jumlah 6%. Pada interval 69 sampai dengan 73 ada 4 siswa dengan jumlah 12%. Pada interval 74 sampai dengan 78 ada 5 siswa dengan jumlah 15%.

Hasil *posttest* (tes akhir) kemampuan psikomotorik pembelajaran kebugaran jasmani setelah diberikan modifikasi permainan *small sided game* pada kelas eksperimen yang mendapat nilai 74 sampai dengan 78 ada 7 siswa dengan presentase 21%. Pada interval 79 sampai dengan 83 ada 3 siswa dengan presentase 9%. Pada interval 84 sampai dengan 88 ada 13 siswa dengan presentase 39%. Pada interval 89 sampai dengan 93 ada 7 siswa dengan presentase 21%. Pada interval 94 sampai dengan 100 ada 3 siswa dengan presentase 9%.

Apabila digambarkan dengan histogram, berikut merupakan gambar distribusi frekuensi *pretest* dan *posttest* kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani kelas kontrol:

diagram 2 Grafik Nilai Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol



Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis untuk Kelas Kontrol dan kelas Eksperimen

Kelas	Rata-rata	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Kontrol	84,85	0,000	Signifikan
Eksperimen	91,79		

Diperoleh nilai Sig(2-tailed) = 0,00 < α = 0,05. Yang berarti H₀ ditolak Hal ini dimaksudkan terdapat perbedaan diantara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sehubungan dengan meningkatnya kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 4 Semarang dengan modifikasi permainan *small sided game*. Dimana rata-rata hasil kemampuan psikomotor siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen lebih diatas dengan nilai 91,79. Sedangkan mean (rata-rata) hasil kemampuan psikomotor siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dengan nilai 84,85. Jadi bisa ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh modifikasi permainan *small sided game* terhadap kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 4 Semarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis *mean* (rata-rata) hasil kemampuan psikomotor pada kelompok eksperimen lebih diatas dengan nilai 91,79. Sedangkan *mean* (rata-rata) hasil kemampuan psikomotor pada kelompok kontrol dengan nilai 84,85. Jadi bisa ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh modifikasi permainan *small sided game* terhadap kemampuan psikomotor siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 4 Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Aofal, R., & Agyanur, S. (2022). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK PADA PEMAIN SEPAK BOLA*. 2(2).
- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p40-53>

- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 261–270.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi. (2021). Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Abstrak. *Budi, D. R. (2021, February 1). Supplemental materials for preprint: Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani. Retrieved from, January, DOI:10.31219/osf.io/xzh3g. https://doi.org/10.31219/osf.io/xzh3g*
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3 Special Issue), 429–441.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu keolahragaan* , 19(2), 196–205.