Jurnal Pembelajaran Olahraga
http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2017

PERMAINAN *INVASI* DAN PERMAINAN *NETTING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR FUNDAMENTAL SISWA SD NEGERI Se KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI

Rizki Burstiando[1] dan Moh. Nur Kholis[2]
[1,2]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail: *rizkiburst@unpkediri.ac.id[1], nurkholis88@unpkediri.ac.id[2]*

Diterima: 31 Oktober 2017; Lolos: 14 November 2017; Dipublikasikan: 14 November 2017

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan invasi dan permainan netting terhadap gerak dasar fundamental siswa. Penelitian ini menggunakan desain ekperimen dengan *pretest posttest control grup desain*, populasi adalah seluruh siswa sekolah dasar negeri se kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Sampel sebanyak 88 siswa diambil secara *cluster random sampling* yang terdiri dari 51 laki-laki dan 37 perempuan yang berusia antara 9-12 tahun. Instrumen penelitian dari Nurhasan 2008 yang terdiri dari 4 item tes kecepatan, kelincahan, keseimbagan dan akurasi. Hasil peneitian adalah baik permainan invasi maupun permainan netting memberi pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar fundamental siswa namum masih belum memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan gerak dasar fundamental.

Kata kunci: Permainan invasi, permainan netting, gerak dasar fundamental.

INVASION GAMES AND NETTING GAMES TO ENHANCE FUNDAMENTAL MOVEMENTSKILLS ELEMENTARY STUDENT IN MOJOROTO KEDIRI

Abstract

The purpose of this research is to know how the game of invasion and the game netting against the motion the fundamental basis of students. This research use pretest posttest wants a design with control group design, population is a whole elementary school students land Mojoroto Kediri subdistrict. Sample as many as 88 students taken in cluster random sampling consisting of 51 boy and 37 girl who are between the ages of 9-12 years. Research of Nurhasan instrument 2008 consisting of 4 item tests speed, agility, balance and accuracy. The results of the research is a invasion game nor the netting game give influence on the fundamental basis of motion skills students but still do not give significant effects to enhance the fundamental basis of motion.

Keywords: Invasion game, netting game, fundamental movement.

Email : *rizkiburst@unpkediri.ac.id[1]*
nurkholis88@unpkediri.ac.id[2]
No Handphone : 085280407772

©2017 UN PGRI Kediri
p-ISSN: 2548-7833
e-ISSN: 2477-3379

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sarana belajar bagi siswa. Belajar dalam artian suatu kegiatan dimana siswa memperoleh pengalaman baru untuk menunjang kehidupannya kelak dimasa yang akan datang. Dalam kegiatan belajar pembelajaran disekolah siswa dibekali berbagai macam hal mulai dari pembelajaran yang bersifat kognitif, afektif maupun psikomotor. Salah satu mata pelajaran yang berperan aktif mempelajari tentang kemampuan untuk bergerak adalah pendidikan jasmani dan olahraga. Mata pelajaran ini dipelajari di semua level pendidikan dasar mulai dari SD, SMP dan SMA.

Gerak dasar merupakan kemampuan yang pasti akan dikuasai oleh setiap orang, oleh karenanya perlu untuk memantau penguasaan gerak dasar bagi siswa. Karena pada setiap tahap berbeda pula kriteria penguasaan geraknya baik itu pada anak-anak, remaja, maupun dewasa. Penguasaan gerak pada level anak-anak penting dilakukan karena dengan seorang anak menguasai berbagai keterampilan gerak niscaya dia akan semakin terlibat aktif dalam kegiatan yang bersifat gaya hidup aktif. Terlibat dalam aktifitas fisik secara langsung dapat mencegah obesitas, selain itu juga dapat mengembangkan kemampuan kognititf (Richard : 2012). Meskipun menurunkan berat badan dan obesitas menjadi pembicaraan yang hangat dilingkungan masyarakat saat ini, namun peran pendidikan jasmani masih terpinggirkan. Sebagai buktinya data dari 19 negara bagian di Amerika Serikat dari ketetapan standar aktifitas fisik sebesar 50% MVPA (*moderate-to-vigorous physical activity*) hanya 35% saja yang dapat dilakukan pendidikan jasmani (David dan Thomas : 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007 sampai 2013 angka obesitas pada anak sekolah semakin meningkat. Pada tahun 2007 menunjukkan angka obesitas pada usia 6–14 tahun anak laki-laki sebesar 9,5% dan anak perempuan sebesar 6,4%. 2010 menunjukkan angka obesitas pada anak 6-12 tahun sebesar 9,2% dan 2013 menunjukkan angka obesitas pada anak usia 5–12 tahun meningkat menjadi 10,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar: 2013).

Dalam upaya peningkatan aktivitas fisik disamping adanya pendidikan jasmani, sebaiknya diimbangi dengan memodifikasi lingkungan fisik dan sosial, menyediakan sarana dan prasarana untuk aktivitas fisik termasuk sarana dan prasarana olahraga (Djaiman, Sihadi, Sari, dan Kusumawardani : 2017). Disamping itu selain ketersediannya sarana prasarana perlu ditunjang dengan kemampuan siswa tersebut untuk dapat menguasai setiap olahraga. Mungkin tidak seluruh cabang olahraga dapat dikuasai oleh siswa. Namun apabila siswa dapat menguasai gerak dasar fundamental maka dimungkinkan siswa tersebut akan ikut serta ambil bagian dalam setiap aktifitas jasmani. gerak dasar fundamental didefinisikan sebagai pola belajar gerakan dasar yang tidak terjadi secara alami dan menyarankan untuk menjadi dasar untuk kegiatan fisik dan olahraga yang lebih kompleks. Mereka dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yang berbeda: lokomotor melibatkan penggerak tubuh misalnya berjalan, manipulatif keterampilan menggunakan alat misalnya menangkap bola dan stabilitas keterampilan seperti menyeimbangkan (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012).

Dari penjelasan di atas jelas bahwa gerak dasar merupakan salah satu komponen yang menjadi tujuan dilaksanakannya pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk itu guru harus senantiasa mengelola pembelajaran seefektif mungkin agar siswa dapat aktif bergerak selama pembelajaran berlangsung. Bergerak dalam pembelajaran penjasorkes tidak hanya sekedar bergerak kesana-kemari yang tanpa tujuan dan tidak terkontrol. Bergerak disini adalah harus sesuai dengan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Selanjutnya guru bertugas memberikan *feedback* kepada siswa terkait penampilan siswa dalam melaksanakan tugas gerak (Suherman, 2009). Dengan gerak yang terprogram ini diharapkan kebugaran dan keterampilan gerak dasar siswa meningkat.

Permainan *invasi* dan *netting* merupakan salah satu bentuk permainan yang didalamnnya terdapat berbagai macam rangkaian gerak dasar fundamental seperti berlari, keseimbangan, kelincahan, dan melempar. Invasi adalah menguasai atau mempertahankan obyek permainan agar selalu ada pada regunya dengan jalan melakukan

operan-operan *(passing)* atau membawa *(dribbling)*, dan berusaha untuk mendapatkan obyek permainan dari regu lawan dengan jalan menghadang, menghambat atau merebutnya untuk mencegah atau membuat suatu *goal*. Beberapa penelitian menunjukkan manfaat selain mengembangkan kemampuan gerak dari permainan invasi seperti pengetahuan permainan, pengambilan keputusan dan ketrampilan teknik seperti pada permainan sepak bola bola basket atau bola tangan pada pembelajaran di sekolah (Fernando dan Jose : 2015).

Sedangkan permainan *netting* memiliki gagasan pokok *rallying* (saling mengembalikan), dimana tiap anggota regu dari suatu tim berusaha mengembalikan obyek permainan yang mengarah ke daerah permainannya agar tidak jatuh di daerah lapangan sendiri dan mengembalikan kembali ke daerah/tim lawannya. Contoh permainan ini adalah bola voli, bulu tangkis, tenis meja, takraw. Namun pada penelitian ini hanya menggunakan permainan bolavoli dan bulutangkis saja. Dalam *netting games* tim atau pemain individu mencetak nilai dengan cara memukul bola sampai memasuki wilayah lawan dengan akurat dan kuat, sampai dimana lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut (seperti pada tenis dan bola voli), beberapa contoh permainan *neeting* adalah badminton, tenis dan bolavoli (Braga L, Tracy J & Taliaferro AR : 2015).

Pada penelitian ini akan digunakan permainan *invasi* berupa permainan sepakbola dan basket. Sedangkan untuk permainan *netting* akan menggunakan permainan bulutangkis dan bolavoli. Permainan itu dipilih karena permainan tersebut dianggap familiar oleh anak-anak sehingga dalam prakteknya nanti akan mempermudah dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental anak.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian menggunakan eksperimen dengan desain penelitian *randomized control group pretest-posttest design.* Desain penelitian ini tergolong sebagai eksperimen murni atau *true*

eksperiment. Desain ekperimen ini menggunakan 2 perlakuan yaitu permainan *invasi* dan permainan *neting* dan satu kelompok kontrol dengan terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan diakhir dilakukan posttest

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD kelas atas 4,5,6 seluruh kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Pengambilan sampel dilakukan secara *cluster random sampling* yang akhirnya diperoleh 88 siswa terbagi menjadi 51 siswa laki-laki dan 37 siswa perempuan dengan rentang umur 9-12 tahun.seluruh sampel penelitian adalah siswa kelas 5 dan telah mendapatkan ijin dari sekolah untuk dilakukan penelitian terhadap mereka terkait gerak dasar fundamental.

Instrumen Penelitian

Instrumen tes menggunakan tes *motor ability* untuk sekolah dasar dari Nurhasan 2008. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar bagi siswa sekolah dasar. Tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,87. Tes ini terdiri dari 4 item tes diantaranya :

1. Tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter
2. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok
3. Tes strok *stand positional balance*
4. Tes lari cepat 30 meter.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan di awal yaitu ketika *pre-test* kemudian dilakukan *treatment* penelitian pada kelompok yang mendapatkan permainan *invasi* dan permainan *netting.* Setelah selesai *treatment* data gerak dasar fundamental kembali diambil ketika *post-test*. Data kasar dari ke empat item tes kemudian di konversi kedalam nilai 1-5 sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dalam tes *motor ability* Nurhasan 2008.

Setelah kedua data dikonversikan kemudian data dibandingkan antara *pre-test* dan *post-test* untuk melihat seberapa besar peningkatan pada masing-masing kelompok.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari tes kemampuan gerak dasar pada *pre-test* dan *post-test*, akan diolah dengan perhitungan statistika. Terdapat 3 hal yang akan dibahas dalam bagian yaitu: (1) uji asumsi; (2) analisis peningkatan keterampilan gerak dasar fundamental; dan (3) uji pengaruh permainan (*invasi* dan *netting*) terhadap ketrampilan gerak dasar fudamental. Dalam pelaksanaannya akan digunakan aplikasi Ms. Excel dan SPSS dalam mempermudah dan ketepatan analisis.

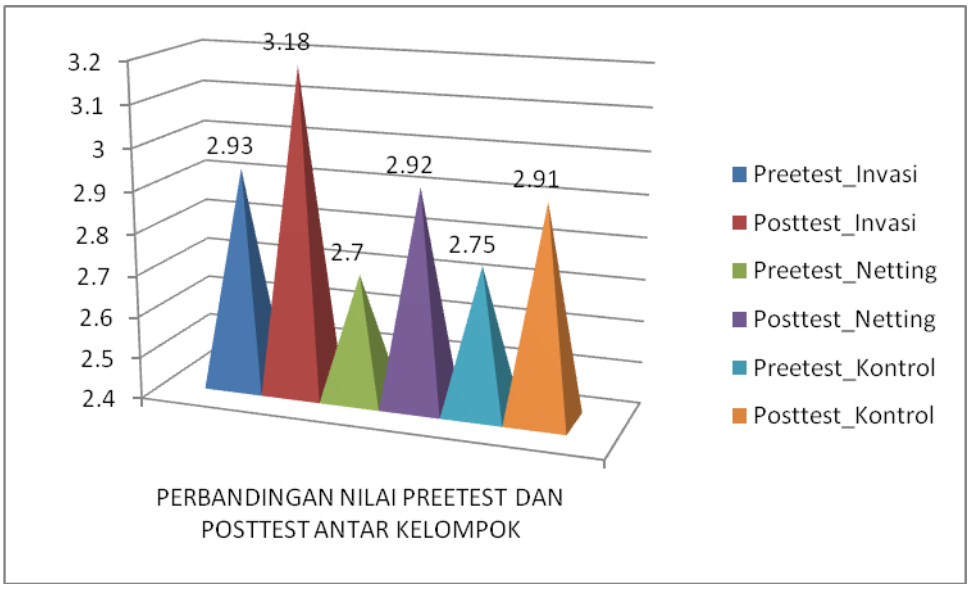
HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis didapat bahwa data hasil deskripsi data tampak pada tabel 1.

Tabel 1 Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	N	Nilai Min	Nilai Max	*Mean*	*Std. Deviation*
Preetest_Invasi	32	1.50	4.25	2.93	.7731
Posttest_Invasi	32	1.50	4.50	3.18	.7660
Preetest_Netting	32	1.75	4.25	2.7	.5837
Posttest_Netting	32	2.00	4.25	2.92	.5592
Preetest_Kontrol	24	1.75	4.00	2.75	.5368
Posttest_Kontrol	24	1.75	4.00	2.91	.4942

Dari data tabel 1 terlihat bahwa terdapat perbedaan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada seluruh kelompok, secara berturut-turut dari kelompok invasi ketika preetest nilai rata-ratanya sebesar 2,93 kemudian pada saat *post-test* meningkat 3,18. Pada kelompok netting nilai rata-rata *pre-test* sebesar 2,7 kemudian meningkat menjadi 2,92 pada saat *post-test*. Pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan dari 2.75 pada saat *pre-test* menjadi 2.91 pada saat *post-test*. Jika dilihat melalui grafik terlihat jelas pada gambar 1.



Gambar 1 Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Kemudian dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Diketahui seluruh kelompok penelitian datanya normal dan homogen sehingga dilakukan uji hipotesis didapat hasil seperti pada tabel 2.

Tabel 2 *Paired Sample T test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Preetest_Invasi - Posttest_Invasi	-.266	.362	.058	-.386	-.135	-5,23	31	.001
Pair 2	Preetest_Netting - Posttest_Netting	-.223	.563	.092	-.41	-.024	-3,44	31	.010
Pair 3	Preetest_Kontrol - Posttest_Kontrol	-.165	.275	.057	-.34	-.055	-3,12	23	.002

Dari hasil analisis pada tabel 2 tersebut didapat hasil bahwa nilai *p-value* untuk kelompok permainan invasi adalah 0.001 yang berarti kurang dari 0.05 sehingga memiliki arti bahwa Hl ditolak dan HO diterima yang berarti bahwa permainan invasi tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan gerak dasar fundamental.

Pada kelompok permainan netting didapat bahwa nilai *p-value* adalah 0.010 yang berarti kurang dari 0.05 sehingga memiliki arti bahwa HI ditolak dan HO diterima yang berarti bahwa permainan netting tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan gerak dasar fundamental.

Pada kelompok kontrol yang permainannya dibebaskan menggunakan berbagaimacam permainan diketahui bahwa nilai *p-value* adalah 0.002 yang berarti kurang dari 0.05 sehingga dapat diartikan permainan konvensional tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan gerak dasar fundamental.

Namun jika kita melihat perbandingan nilai rata-rata dari seluruh kelompok, terdapat peningkatan yang cukup besar, yaitu pada kelompok ekperimen permainan invasi nilai rata-rata preetest yang sebelumnya 2,93 menjadi 3,18 selisih nilai rata-ratanya adalah 0,25. Pada kelompok netting nilai rata-rata pada preetest sebesar 2,7 kemudian menjadi 2,92 pada saat posttest selisihnya adalah sebesar 0,22. Untuk kelompok kontrol juga terdapat peningkatan pada saat preetest sebesar 2,75 menjadi 2,91 selisihnya sebesar 0,16. Selisih nilai rata-rata antara preetest dan posttest tertinggi adalah pada kelompok permainan invasi sebesar 0,25 kemudian permainan netting dengan 0,22 danterakhir di kelompok kontrol sebesar 0,22.

PEMBAHASAN

Permainan invasi dan permainan netting memberikan perbedaan hasil nilai rata-rata pada saat dibandingkan antara *pre-test* dan *post-test*. Begitu pula pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan. Namun peningkatan tersebut belum dapat dikatakan signifikan jika di lihat dari hasil uji statistik dengan nilai t test. Tapi dari ketiganya permainan *invasi* memiliki selisih nilai pretest dan posttest yang paling tinggi, kemudian permainan netting dan konvensional.

Hal ini terjadi karena pada treatment variabel guru dan pelaksanaan pembelajaran belum dikontrol secara ketat. Guru masih

menggunakan metode yang biasa digunakannya untuk mengajar, senada dengan itu, (Dean, dkk: 2011) mengatakan bahwa strategi yang paling efektif untuk meningkatkan level aktifitas fisik dan memperbaiki ketrampilan gerak dalam pendidikan jasmani adalah menggunakan metode pembelajaran langsung dan menyediakan pembelajaran yang cukup dan terus-menerus mengembangkan keahlian dalam menggunakan metode intruksi pendidikan jasmani ini.

Selain itu pada saat pelaksanaan *treatment* penelitian, waktu siswa dalam pembelajaran penjasorkes disekolah banyak berkurang karena bertepatan dengan kegiatan-kegiatan hari kemerdekaan indonesia. Beberapa hal tersebut menjadi kendala yang perlu dikendalikan variabelnya agar penelitian ini menjadi lebih baik. Pedoman kesehatan menyarankan untuk melakukan aktifitas fisik 60 menit setiap hari dan seharusnya pendidikan jasmani menyiapkan aturan yang kuat disekolah agar hal tersebut dapat tercapai melalui pendidikan jasmani (Pema, Frank M, Dkk : 2012).

KESIMPULAN

Dari penjabaran diatas maka dapat disimpulkan bahwa baik permainan invasi maupun permainan *netting* memberi pengaruh terhadap perkembangan gerak dasar fundamental siswa. Namun pengaruh tersebut belum signifikan. Sehingga perlu adanya treatmen yang ketat pada penerapan permainan agar siswa lebih banyak bergerak dan memiliki waktu yang cukup banyak untuk memperoleh pengalaman gerak yang berulang-ulang.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.

Braga L, Tracy J & Taliaferro AR. 2015. *Physical Activity Programs in Higher Education: Modifying Net/Wall Games to Include Individuals with Disabilities*. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Vol 86. No 1. https://e-

resources.perpusnas.go.id:2171/docview/1651525047?pq-origsite=summon. Diakses pada 5 September 2017

David .K& Thomas .L.M. 2015. *The Potential and Reality of Physical Education in Controlling Overweight and Obesity. American Journal of Public Health*. Vol 105, No. 4. https://e-resources.perpusnas.go.id:2171/docview/1667326100?pq-origsite=summon. Diakses pada 2 September 2017

Dean dkk. 2011. *A systematic review of the effectiveness of physical education and school sport interventions targeting physical activity, movement skills and enjoyment of physical activity. European Physical Education Riview.* 17;353-378. http://epe.sagepub.com/content/17/3/353.full.pdf+html. Diakses pada 30 april 2014)

Djaiman, Sihadi, Sari, dan Kusumawardani. 2017. Metaanalisis: Pencegahan Obesitas pada Anak Sekolah. *Media Litbangkes, Vol. 27 No. 1, Maret 2017, 39–48. http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/MPK/article/download/4838/4927.* diakses pada 4 september 2017

Fernando dan Jose. 2015. *Design and validation of a tool for the formative assessment of invasion games*. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES). Vol 15. No. 2. pp.254 – 263. https://e-resources.perpusnas.go.id:2171/docview/1695191457?pq-origsite=summon. Diakses pada 4 September 2017

Nurhasan . 2008. Penilaian Pembelajaran Penjas. Jakarta. Universitas Terbuka.

Perma, Frank M, Dkk. 2012. *The Association of State Law to Physical Education Time Allocation in US Public Schools. American Journal of Public Health*. Vol 102. No. 8. https://e-resources.perpusnas.go.id:2171/docview/1039278489?pq-origsite=summon. Diakses pada 5 september 2017

Ricarhd, D.T. dkk. 2012. *Physical Education, Obesity, and Academic Achievement: A 2-Year Longitudinal Investigation of Australian Elementary School Children. American Journal of Public Health.* Vol 102. No.2.https://e-resources.perpusnas.go.id:2171/docview/963359 538?pq-origsite=summon. Diakses pada 2 September 2017

Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Ketelantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Bandung*. IKIP Bandung Press.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. 2012. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed).* New York, NY: McGraw-Hill.