

**Pengaruh fase *sport education* menggunakan bola basket terhadap aktivitas fisik siswa dalam pendidikan jasmani**

***The effect of the sports education phase using basketball on student physical activity in physical education***

**Agi Ginanjar<sup>1</sup>, Adang Suherman<sup>2</sup>, Tite Juliantine<sup>2</sup>, dan Yusuf Hidayat<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Jl. Raya Kaplongan No.28, Kaplongan, Karangampel, Indramayu Regency, West Java Province, 45283, Indonesia*

<sup>2</sup>*Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jalan Dr. Setiabudi No.229 Bandung, West Java Province, 40154, Indonesia*

*Received: 1 February 2020; Revised: 27 May 2020; Accepted: 7 July 2020*

**Abstrak**

Aktivitas fisik merupakan faktor yang menjadi sorotan di Indonesia bahkan dunia dalam beberapa tahun terakhir. Permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat SMP pencapaian aktivitas fisik cenderung menurun. Pencapaian aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani dapat menggunakan *Sport Education* (SE) model dengan 3 fase. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan Bola Basket. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *one-shot case study*. Partisipan menggunakan 40 siswa (laki-laki) SMP kelas VIII dengan *sampling* sistematis. Instrumen menggunakan Polar RC3 GPS. Uji hipotesis menggunakan *one-way ANOVA*. Hasil penelitian menyatakan terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan Bola Basket, temuan didalam penelitian ini bahwa aktivitas fisik dari sedang hingga kuat lebih dipengaruhi pada fase 3 dengan adanya kompetisi. Sehingga dengan menggunakan SE 3 fase dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan aktivitas fisik. Penelitian ini menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan instrumen yang lebih mutakhir, melibatkan siswa perempuan, dan menggunakan cabang olahraga lain baik yang bersifat tim maupun individu sehingga penelitian ini dapat digeneralisasikan.

**Kata kunci:** *sport education*, bola basket, aktivitas fisik, pendidikan jasmani.

**Abstract**

*Physical activity is a factor that has become a focus in Indonesia and even the world in recent years. The problem in physical education learning at the junior secondary level is due to the decrease in achieving physical activity. However, physical activity in physical education is achieved using the Sport Education (SE) model with 3 phases. The purpose of this study was to examine the differences in the effect of physical activity in each phase of SE model using Basketball. The method used in this study was an experimental one-shot case study design. Participants in this study were 40 grade VIII junior high school students (male) who were selected using systematic sampling. The instrument used was the Polar RC3 GPS and the hypothesis testing was carried out using one-way*

*analysis of variance (ANOVA). The results of this study showed that there were differences in the effect of physical activity on each phase of SE model using Basketball. Furthermore, physical activity from moderate to strong was more influenced in phase 3 of the model. Therefore, the use of SE model with 3 phases in the learning process increases physical activity. This study recommends that further studies should be carried out using more sophisticated instruments, involving female students, and other sports both individually and in teams, therefore enabling the generalization of this study.*

**Keywords:** *sports education, basketball, physical activity, physical education.*

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang telah menjadi sorotan baik di Indonesia maupun di dunia. Penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, pada perempuan sebesar 54,5 % lebih tinggi dari pada laki-laki sebesar 41,4 % kurang melakukan aktivitas fisik dan di daerah rural sebesar 42,4 % sementara di daerah urban sebesar 57,6 % kurang melakukan aktivitas fisik, ini dapat berpengaruh pada kesehatan tubuh yang dapat mengakibatkan terjangkitnya penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2011).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah terdapat kendala mengurangnya tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani, karena aktivitas fisik menuntut seseorang untuk bergerak, dan pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang lebih menggunakan aktivitas gerak dalam proses pembelajarannya. Namun demikian mengapa pendidikan jasmani tidak dapat menjadi wadah seorang siswa dalam pencapaian aktivitas fisik, ini berkaitan dengan Program pendidikan jasmani yang dirancang oleh guru tidak meningkatkan motivasi siswa untuk aktif secara fisik (Mauch, Eklaund, & Greenberg, 2017). Kemudian, penurunan tingkat keterlibatan fisik ini sangat tajam selama SMP (antara usia 13 dan 15) (Jaakkola & Washington, 2012). Lebih lanjut lagi masa kecil dan remaja merupakan periode yang paling penting dalam mengadopsi gaya hidup aktif dengan tingkatan sedang pada masa anak-anak dan remaja menuju dewasa (Jaakkola & Washington, 2012). Padahal, untuk remaja tempat alami untuk meningkatkan aktivitas fisik adalah pada pembelajaran pendidikan jasmani (Sallis et al., 2012). Lebih

lanjut lagi bahwa pendidikan jasmani mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dengan melibatkan siswa melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran dan memberikan instruksi siswa untuk memahami manfaat aktivitas fisik di luar pembelajaran (Slingerland & Borghouts, 2011).

Selain masalah aktivitas fisik, kurikulum pendidikan jasmani yang sedang berjalan di Indonesia lebih menitikberatkan kepada keterampilan cabang olahraga (Ginanjar, 2019b; Ginanjar, Suherman, Juliantine, & Hidayat, 2019a; Kemendikbud RI, 2012). Padahal dalam pencapaian aktivitas fisik kurikulum yang baik harus memenuhi 50% dari waktu kelas yang dihabiskan dalam kegiatan *moderate-to-vigorous physical activity* (MVPA) (Perlman, 2012a; USDHHS, 2010). Lebih lanjut lagi, dalam pencapaian aktivitas fisik harus menekankan aktivitas fisik yang kuat dalam konteks kegiatan aktivitas fisik sedang hingga kuat selama 60 menit (Harvey, Smith, Fairclough, Savory, & Kerr, 2015).

Keterbatasan program pendidikan jasmani ini dapat disebabkan karena hampir seluruh guru pendidikan jasmani di setiap sekolah memakai model pembelajaran langsung, guru memegang kendali dalam pembelajaran sedangkan siswa mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru (Ginanjar et al., 2019a). Lebih lanjut lagi bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dipusatkan pada model pengajaran langsung menghasilkan siswa yang tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran (Roberts & Fairclough, 2011). Sehingga dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa mengalami kejenuhan karena merasa gagal dan tidak mampu melakukan suatu permainan olahraga (Bildhonny, 2017).

Berkaitan dengan masalah aktivitas fisik yang telah menjadi isu global di tambah dengan adanya kurikulum yang tidak dapat memenuhi pencapaian aktivitas fisik. Maka, diperlukan strategi pembelajaran atau alat yang dapat dijadikan model kurikulum maupun model pembelajaran. Salah satu alat yang berfungsi ganda baik sebagai model kurikulum maupun model pembelajaran adalah *Sport Education* (SE). SE merupakan model yang memiliki implikasi kuat untuk kurikulum dan

pengajaran sehingga mewakili model yang berfungsi ganda (Metzler, 2005; Metzler, 2000). Lebih lanjut lagi, ketika SE dilihat dengan panjangnya musim pembelajaran maka dapat disebut dengan model kurikulum, sedangkan ketika SE dilihat dari setiap pertemuan dapat dikatakan itu sebagai model pembelajaran dengan menggunakan berbagai model pembelajaran (Ginjar, 2019a).

SE merupakan bentuk model pedagogis yang memadukan kemampuan dan kerja sama sebuah tim yang saling mendukung dalam sebuah musim olahraga (Siedentop, Hastie, & Mars, 2011). SE didasari oleh enam karakteristik yaitu musim, afiliasi, kompetisi formal, acara puncak, penyimpanan catatan, dan perayaan (Siedentop, 1994). Siswa yang terlibat dalam SE akan menjadi seseorang yang melek olahraga, antusias, dan olahragawan berkompeten (Siedentop, 1994). Hasil berbagai penelitian SE telah banyak digunakan dalam proses pembelajaran. SE memunculkan tingkat partisipasi bermain permainan inklusif pada seluruh siswa dengan profil motivasi yang berbeda (Wallhead, Garn, Vidoni, & Youngberg, 2013). Musim SE diperlukan bagi siswa untuk bergerak lebih dekat untuk mencapai tujuan kompeten, melek olahraga, dan antusias (Wahl-alexander, Sinelnikov, & Curtner-smith, 2016). SE telah menunjukkan tren positif pada pengembangan permainan siswa (Farias, Guerreiro, Harvey, Hastie, & Mesquita, 2019). SE memfasilitasi bentuk motivasi siswa yang lebih terinternalisasi dalam program pendidikan jasmani (Wallhead, Garn, & Vidoni, 2014). Siswa memberikan tingkat yang lebih tinggi dari motivasi seperti menikmati mengikuti pembelajaran dan meningkatkan aspek psikososial selama mengikuti SE (Perlman & Karp, 2010).

Di Indonesia sendiri masih sedikit penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang menggunakan SE. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara SE model dan model tradisional terhadap motivasi belajar penjasorkes (Hartono, Suherman, & Rusdiana, 2014). Penerapan SE yang didasarkan pada berbagai penelitian internasional dapat dijadikan rujukan sebagai salah satu upaya untuk mencapai tujuan

pendidikan jasmani baik dari segi afektif, kognitif, gerak maupun hubungan sosial (Kurniawan & Suherman, 2015). SE model dengan menggunakan 3 fase dengan menggunakan olahraga tim berpengaruh terhadap orientasi olahraga (Ginanjar et al., 2019a). SE model bulutangkis pada tahap akhir pencapaian aktivitas fisik cenderung menurun (Ginanjar, Suherman, Juliantine, & Hidayat, 2019b).

Selain SE yang berhasil dalam proses pembelajaran, SE juga telah ditemukan dalam pencapaian aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. SE model memberikan peningkatan dalam aktivitas fisik siswa yang kurang memiliki motivasi (Perlman, 2012a). SE model dengan menggunakan 3 fase memberikan kesempatan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih tinggi (Perlman, 2012a). Siswa lebih menyukai SE dibandingkan dengan kegiatannya lain dalam aktivitas fisik (André & Hastie, 2017). SE memberikan siswa kesempatan untuk meningkatkan keterampilan kebugaran dan pengetahuan *Health Related Fitness* (HRF) sambil mencapai tingkat MVPA yang disarankan (Ward et al., 2017).

Secara keseluruhan, bahwa SE dilakukan dengan adanya musim pembelajaran yang dapat menggunakan kegiatan kompetisi yang dapat memfasilitasi siswa yang meyenangi bentuk pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan *game* dan SE dengan menggunakan 3 fase dapat meningkatkan aktivitas fisik. Dari kekosongan penelitian yang menyatakan perlu untuk menyelidiki bagaimana SE model dapat dimanipulasi untuk meningkatkan peluang aktivitas fisik tanpa mengurangi tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (Perlman, 2012a). Maka tujuan dari penelitian ini untuk menguji perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan bola basket.

## **METODE**

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *one-shot case study*. Partisipan sebanyak 174 siswa (laki-laki) kelas VII dengan rata-rata usia sampel antara 13-14 tahun yang diambil dengan menggunakan *sampling*

sistematis pada kelipatan 5 sehingga didapat sebanyak 40 siswa yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. *Treatment* yang digunakan dengan menggunakan SE model yang terdiri dari tiga fase yaitu *skill/tactical development*, *inter/intrateam games with practices*, dan *postseason* dengan 5 kali pertemuan setiap fasenya sehingga total sebanyak 15 kali pertemuan dengan menggunakan bola basket. *Treatment* tersebut hasil karya Perlman (2012a) yang diverifikasi pada dua titik waktu yaitu perencanaan dan implementasi dengan reliabilitas sebesar 0,96 pada perencanaan dan 0,92 pada implementasi. Kemudian diadaptasi berdasarkan hasil karya Ginanjar et al. (2019a) dengan kombinasi gabungan dari berbagai model pembelajaran, yaitu *direct instruction*, *cooperative*, dan *peer*. Peneliti melakukan verifikasi treatment yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dengan menggunakan dua pakar ahli dalam pendidikan jasmani dengan bidang keahlian *model of teaching*. Setiap ahli mengevaluasi unit dan pelajaran harian menggunakan lembar cek observasi (Perlman, 2010). Evaluasi dilakukan pada titik pembelajaran yang dianggap paling penting sesuai dengan kebutuhan penelitian, hal ini terkait dengan kendala waktu para ahli. Hasil yang didapat dengan *interrater reliability* 0.94 pada perencanaan dan 0.73 pada implementasi (Ginanjar, 2019b). Untuk treatment dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** *Treatment Sport Education* Bola Basket

Fase Musim	Pertemuan ke	SE Bola Basket
<i>Skill/tactical development</i>	1	<i>Direct Insturction</i> • Pengantar bolabasket • Membutuhkan penilaian • Identifikasi pelatih tim • Seleksi tim dan nama tim • Aturan peran siswa STAD
	2	• Latihan tim • <i>Passing</i> • <i>Game</i> dalam tim STAD
	3	• Latihan tim • <i>Dribbling</i> • <i>Game</i> dalam tim

Lanjutan tabel 1. *Treatment Sport Education Bola Basket Education*

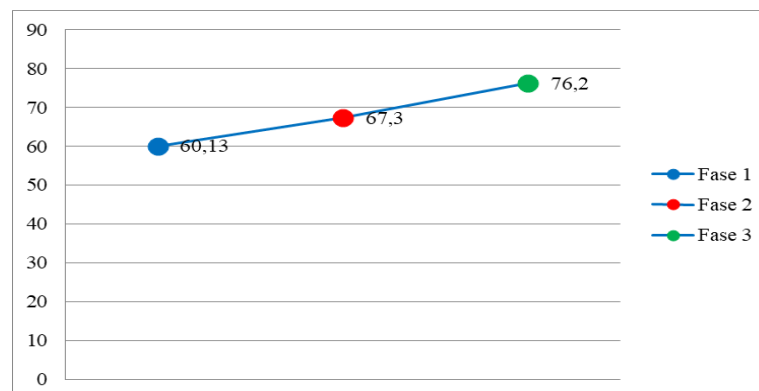
		STAD
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•<i>Shooting</i></li> <li>•<i>Game</i> dalam tim</li> </ul> <i>Direct Insturction</i>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•<i>Offence</i> atau <i>defence</i></li> <li>•<i>Game</i> dalam tim</li> </ul>
<i>Inter/intrateam games with practices</i>	6	TGT <ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Musim reguler (2 vs 2)</li> </ul>
	7	TGT <ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Musim reguler (2 vs 2)</li> </ul>
	8	TGT <ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Musim reguler (2 vs 2)</li> </ul>
	9	TGT <ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Musim reguler (2 vs 2)</li> </ul> <i>Peer</i>
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Musim reguler (2 vs 2)</li> </ul>
<i>Postseason</i>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Turnamen akhir musim</li> </ul>
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Turnamen akhir musim</li> </ul>
	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Turnamen akhir musim</li> </ul>
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Latihan tim</li> <li>•Turnamen akhir musim</li> </ul>
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Final</li> <li>•Perayaan penghargaan</li> </ul>

Instrumen yang digunakan dengan menggunakan Polar RC3 GPS. *Polar Fitness Test* dengan menggunakan Polar RC3 GPS adalah cara yang mudah, aman, dan cepat untuk mengukur kebugaran aerobik (kardiovaskular). Hasilnya, *Polar OwnIndex* sebanding dengan pengambilan VO2max, yang biasanya digunakan untuk mengevaluasi kebugaran aerobik. Tingkat aktivitas fisik jangka panjang, denyut jantung, variabilitas denyut jantung saat istirahat, jenis kelamin, usia, tinggi badan, dan berat badan (Polar Electro Oy, 2013). Data aktivitas fisik dapat di download melalui [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Data aktivitas fisik berasal dari program SEM

yang terdiri dari tiga fase (fase 1 = 4 pelajaran, fase 2 = 5 pelajaran, dan fase 3 = 5 pelajaran sehingga total = 14 pertemuan), pada pertemuan 1 peneliti tidak mengambil data aktivitas fisik dikarenakan di habiskan untuk pemenuhan peran siswa berdasarkan karakteristik SE model. Data aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam penelitian ini diambil pada *heart rate zone* dengan intensitas 70-100% bpm. Teknik analisis, untuk statistik deskriptif rata-rata, simpangan baku pada setiap fase dihitung dengan bantuan IBM *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics 24*. Uji normalitas sebagai uji prasyarat yang digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan IBM SPSS *Statistics 24*. Uji hipotesis menggunakan *one-way ANOVA* dan jika signifikan dilakukan *post hoc test* dengan menggunakan uji Scheffé untuk mengetahui *mean difference* setiap kelompok penelitian dengan bantuan IBM SPSS *Statistics 24*.

## HASIL

Hasil dari analisis data yang telah dilakukan pada fase 1 didapat  $\bar{X} = 60.13$  dan  $s = 15.24$ . Pada fase 2 didapat  $\bar{X} = 67.3$  dan  $s = 10.09$ . Pada fase 3 didapat  $\bar{X} = 76.2$  dan  $s = 10.08$ . Untuk hasil peroleh perbedaan rata-rata dari setiap fase SE model yang digunakan yang mana dari setiap fase SE model dari fase 1 rata-rata sebesar 60,13, fase 2 rata-rata sebesar 67,3, dan fase 3 rata-rata sebesar 76,2 dari setiap tingkat aktivitas fisik yang diperoleh terus meningkat dapat di lihat pada gambar 1.



**Gambar 1.** Perbedaan Rata-Rata Fase *Sport Education*



Uji normalitas pada fase 1 sebesar 0.197 dengan signifikansi sebesar  $0.20 > 0.05$ . Pada fase 2 sebesar 0.232 dengan signifikansi sebesar  $0.14 > 0.05$ . Pada fase 3 sebesar 0.180 dengan signifikansi sebesar  $0.20 > 0.05$ , maka seluruh data penelitian berdistribusi normal. Uji hipotesis didapat nilai F sebesar 4.26 dengan signifikansi  $0.03 < 0.05$ , maka terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan bola basket. Dikarenakan uji hipotesis menyatakan signifikan maka dilakukan *post hoc test* dengan menggunakan uji Scheffé dengan signifikansi ditandai oleh tanda “\*”. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** *Post Hoc Test* Menggunakan Uji Scheffé

<i>Fase SE</i> (I)	<i>Fase SE</i> (J)	<i>Mean Difference</i> (I_J)	<i>Std. Error</i>	<i>Sig.</i>
Fase 1	Fase 2	-7.18	5,58	0.45
	Fase 3	-16.08*	5,58	0.03
Fase 2	Fase 1	7.18	5,58	0.45
	Fase 3	-8.9	5,26	0.26
Fase 3	Fase 1	16.08*	5,58	0.03
	Fase 2	8.9	5,26	0.26

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin menguji perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan bola basket, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan bola basket. Dari hasil yang didapat maka penelitian ini memberikan gambaran dan dukungan bahwa dengan menggunakan SE model dapat berpengaruh kepada aktivitas fisik siswa, lebih spesifik bahwa SE model dengan menggunakan SE tiga tahap dapat mempengaruhi aktivitas fisik siswa pada *heart rate zone* dengan intensitas 70-100% bpm. Sehingga penelitian ini dapat memperluas dan mendukung hasil penelitian yang telah ada berkaitan dengan SE model yang menggunakan tiga fase. SE model dengan menggunakan tiga fase berpengaruh terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani (Ginanjar et al., 2019a; Perlman, 2012a). Selain itu penelitian ini juga memperluas dan mendukung hasil penelitian yang telah

ada bahwa SE model berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada pembelajaran pendidikan jasmani (André & Hastie, 2017; Perlman, 2012a; Ward et al., 2017). Oleh karena itu SE model dapat dijadikan alternatif pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam mendukung program Kemenkes RI (2017) yang menyatakan tempat kerja dan institusi belajar mengajar dapat menanggulangi kurangnya aktivitas fisik. SE model yang mana pada fase akhir atau *postseason* merupakan akhir dari musim pembelajaran menggunakan kompetisi antar tim dengan adanya turnamen (Ginanjar et al., 2019a) dapat memfasilitasi anak-anak khususnya laki-laki yang lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk permainan atau *game*. SE model yang dimanipulasi dengan adanya kombinasi gabungan dari berbagai model pembelajaran dapat menjadi strategi atau alat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam pencapaian aktivitas fisik.

Dari hasil penelitian yang didapat ini dapat berhubungan dengan *physical literacy* atau literasi fisik. Literasi fisik adalah keinginan untuk aktif dan bertahan dengan suatu kegiatan sehingga meningkatkan kompetensi fisik dengan mencoba kegiatan baru (Whitehead, 2010). Literasi fisik dapat digambarkan sebagai motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan kompetensi fisik, dan mempertahankan aktivitas fisik (Whitehead, 2010). Bila dilihat dari motivasi siswa mengikuti pembelajaran dengan menggunakan SE model, siswa menunjukkan ketertarikan dalam setiap pertemuan yang telah dilakukan sehingga ini memungkinkan adanya kepercayaan diri siswa pada peningkatan kemampuan aktivitas fisik. Sehingga penelitian ini memberikan saran agar melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan tingkat motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam menggunakan SE model. Ini sesuai dengan temuan dari beberapa penelitian yang menyatakan SE memfasilitasi bentuk motivasi siswa yang lebih terinternalisasi dalam program pendidikan jasmani (Wallhead et al., 2014). Siswa yang terlibat dalam SE berkembang motivasinya dari diri sendiri (Ntoumanis, Pensgaard, Martin, & Pipe, 2004; Wallhead &

Ntoumanis, 2004). Siswa memberikan tingkat yang lebih tinggi dari motivasi seperti menikmati mengikuti pembelajaran dan meningkatkan aspek psikososial selama mengikuti SE (Perlman & Karp, 2010). Dengan SE siswa memberikan tingkat yang lebih tinggi dari motivasi seperti keberhasilan mengikuti pembelajaran (Perlman, 2012b). Selain itu, hasil temuan penelitian yang menyatakan adanya keterkaitan antara SE dan aktivitas fisik bahwa SE memberikan peningkatan dalam aktivitas fisik pada siswa yang diberikan motivasi (Perlman, 2012a). Sejalan dengan itu Whitehead (2010) menyatakan bahwa motivasi untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik yang mendasar akan mempengaruhi kepercayaan diri pada kemampuan fisik dan akan menjadi pengalaman yang positif dan bermanfaat. Dalam hal pengetahuan kompetensi fisik dan mempertahankan aktivitas fisik ini akan didapat oleh siswa dengan mengikuti program SE model yang digunakan dengan adanya berbagai karakteristik dalam SE.

Dari hasil penelitian ini juga terlihat bahwa fase 3 lebih memberikan pengaruh terhadap pencapaian aktivitas fisik terutama jika dibandingkan dengan pencapaian aktivitas fisik pada fase 1 dengan nilai perbedaan rata-rata 16.08 signifikansi  $0.03 < 0.05$ . bila dilihat dari hasil perbedaan rata-rata pencapaian aktivitas fisik pada setiap fasenya cenderung meningkat (lihat Gambar 1.) pada tahap akhir. Ini dapat disebabkan dengan adanya kompetisi pada akhir musim pembelajaran menggunakan SE. Maka penelitian ini sejalan dan memberikan dukungan bahwa dengan menggunakan SE model tiga fase pencapaian aktivitas fisik meningkat pada fase akhir (Perlman, 2012a). Tetapi, penelitian ini memberikan temuan bahwa pada fase 2 dan fase 3 tidak begitu memperlihatkan perbedaan pencapaian aktivitas fisik. Berbeda dengan penelitian yang telah ada bahwa pada fase 3 lebih berpengaruh pada pencapaian aktifitas fisik dibandingkan pada fase 1 dan 2, dengan perbedaan pengaruh antara fase 1 dan fase 2 tidak begitu jauh (Perlman, 2012a). Perbedaan ini berkaitan dengan pernyataan Perlman (2012) bahwa perlu untuk menyelidiki bagaimana SEM dapat dimanipulasi dengan cara

meningkatkan peluang aktivitas fisik. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari program yang telah dirancang yang mana pada fase 1 dalam penelitian Perlman (2012) tidak adanya penambahan peluang aktivitas fisik. Pada fase 1 ini Perlman (2012) hanya menggunakan pembelajaran keterampilan saja seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *offence* atau *defence*. Sedangkan dalam penelitian ini menambahkan peluang peningkatan aktivitas fisik dengan menambahkan *game* pada 10 menit terakhir. Sehingga ini yang dapat menyebabkan pada fase 1 dalam penelitian ini dapat mengimbangi atau tidak memberikan signifikansi nilai perbedaan rata-rata yang didapat pada fase 1 dan fase 2. Hasil menarik dari penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian pada SE dengan menggunakan cabang olahraga bulu tangkis yang menyatakan bahwa SE model menggunakan cabang olahraga bulu tangkis pada tahap akhir dalam pencapaian aktivitas fisik cenderung menurun (Ginanjar et al., 2019b). Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan temuan yang didapat karena bisa jadi ini dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen yang digunakan untuk memperoleh data aktivitas fisik atau berkaitan dengan partisipan dalam penelitian ini yang seluruh partisipan menggunakan siswa laki-laki, sehingga penelitian ini menyarankan agar menggunakan instrumen yang lebih mutakhir dalam pencapaian aktivitas fisik seperti menggunakan ActiGraph Accelerometer dan melibatkan siswa perempuan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik pada fase SE model menggunakan Bola Basket. Temuan didalam penelitian ini bahwa aktivitas fisik pada *heart rate zone* dengan intensitas 70-100% bpm lebih dipengaruhi pada fase 3 dengan adanya kompetisi. Sehingga dengan menggunakan SE 3 fase dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan aktivitas fisik. Penelitian ini menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan instrumen yang lebih mutakhir, melibatkan siswa

perempuan, dan menggunakan cabang olahraga lain baik yang bersifat tim maupun individu sehingga penelitian ini dapat digeneralisasikan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ucapkan terimakasih kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang telah memberikan penulis dana dan kesempatan melanjutkan studi serta memperoleh hibah skema kompetitif nasional peningkatan kapabilitas penelitian disertasi doktor Tahun 2018.

## **REFERENSI**

- André, M. H., & Hastie, P. (2017). Sport Education in a Higher Education physical activity course. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(6), 22–35. <https://doi.org/10.5281/zenodo.583365>
- Bildhonny, A. F. (2017). Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Teknik Relaksasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Olahraga*, 274–280. Retrieved from <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por/article/view/666/348>
- Farias, C., Guerreiro, F., Harvey, S., Hastie, P. A., & Mesquita, I. M. R. (2019). Effects of situational constraints on students' game-play development over three consecutive Sport Education seasons of invasion games. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 267–286. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1571184>
- Ginanjar, A. (2019a). *Implementasi Praktis Sport Education Model*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A. (2019b). *Pengaruh Sport Education Model dan Tingkat Fundamental Movement Skill terhadap Aktivitas Fisik dan Kompetitif dalam Pendidikan Jasmani*. Disertasi. Bandung: Pendidikan Olahraga SPs Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ginanjar, A., Suherman, A., Juliantine, T., & Hidayat, Y. (2019a). Sports Orientation during Learning Team or Individual Sports using A Sport Education Model. *Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 377–386. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i2.24021>
- Ginanjar, A., Suherman, A., Juliantine, T., & Hidayat, Y. (2019b). The Effect of Sport Education Model in Badminton Game on Moderate to Vigorous Physical Activity of Junior High School Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 17–22. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.16166>

- Hartono, R., Suherman, A., & Rusdiana, A. (2014). Pengaruh Model Sport Education Terhadap Motivasi dan Intensitas Belajar Gerak Siswa Pada Penjasorkes. *Edusentris*, 1(3), 213–226.
- Harvey, S., Smith, L., Fairclough, S., Savory, L., & Kerr, C. (2015). Investigation of Pupils' Levels of MVPA and VPA During Physical Education Units Focused on Direct Instruction and Tactical Games Models. *The Physical Educator*, 72, 40–58. <https://doi.org/10.1007/s10681-009-9961-0>
- Jaakkola, T., & Washington, T. (2012). The relationship between fundamental movement skills and self-reported physical activity during Finnish junior high school. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 492–505. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690386>
- Kemendikbud RI. (2012). *Kurikulum SMP 2013*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenkes RI. (2017). *Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- KemenkesRI. (2011). *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, R., & Suherman, A. (2015). Penerapan SEM ( Sport Education Model ) dalam Konteks Kurikulum 2013. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, (1), 367–378. Jombang: STKIP PGRI Jombang.
- Mauch, L., Eklaund, N., & Greenberg, J. (2017). Appropriate and inappropriate practices related to fitness testing. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(6), 3-9. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1331636>
- Metzler, M W. (2005). *Instructional Models for Physical Education* (2nd ed.). Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway.
- Metzler, Michael W. (2000). *Intructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An Idiographic Analysis of Amotivation in Compulsory School Physical Education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 197–214. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.197>
- Perlman, D. (2010). Change in Affect and Needs Satisfaction for Amotivated Students within the Sport Education Model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29, 433–445.

<https://doi.org/10.1123/jtpe.29.4.433>

- Perlman, D. (2012a). The influence of the Sport Education Model on amotivated students' in-class physical activity. *European Physical Education Review*, 18(3), 335–345. <https://doi.org/10.1177/1356336X12450795>
- Perlman, D. (2012b). The influence of the Sport Education Model on developing autonomous instruction. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(5), 493–505. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.594430>
- Perlman, D., & Karp, G. G. (2010). A self-determined perspective of the Sport Education Model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 401–418. <https://doi.org/10.1080/17408980903535800>
- Polar Electro Oy. (2013). *Polar RC3 GPS User Manual*. Retrieved from [https://support.polar.com/e\\_manuals/RC3\\_GPS/Polar\\_RC3\\_GPS\\_user\\_manual\\_English/manual.pdf](https://support.polar.com/e_manuals/RC3_GPS/Polar_RC3_GPS_user_manual_English/manual.pdf)
- Roberts, S., & Fairclough, S. (2011). Observational analysis of student activity modes, lesson contexts and teacher interactions during games classes in high school (11–16 years) physical education. *European Physical Education Review*, 17(2), 255–268. <https://doi.org/10.1177/1356336X11420222>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125–135. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599842>
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Mars, H. van der. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. Champaign: Human Kinetics.
- Slingerland, M., & Borghouts, L. (2011). Direct and Indirect Influence of Physical Education-Based Interventions on Physical Activity: A Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 866–878. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.866>
- USDHHS. (2010). *Strategies to Improve the Quality of Physical Education*. Washington, DC, US: Department of Health and Human Services.
- Wahl-alexander, Z., Sinelnikov, O., & Curtner-smith, M. (2016). A longitudinal analysis of students' autobiographical memories of participation in multiple Sport Education seasons. *European Physical Education Review*, 23(1), 25–40. <https://doi.org/10.1177/1356336X15624246>

- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(1), 4–18. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.1.4>
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2014). Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 478–487. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961051>
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., Vidoni, C., & Youngberg, C. (2013). Game play participation of amotivated students during sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 149–165. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.2.149>
- Ward, J. K., Hastie, P. A., Wadsworth, D. D., Foote, S., Brock, S. J., & Hollett, N. (2017). A Sport Education Fitness Season's Impact on Students' Fitness Levels, Knowledge, and In-Class Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 346–351. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1321100>
- Whitehead, M. (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. In *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. New York: Taylor & Francis.