



e - ISSN : 2477-3379

p - ISSN : 2548-7833

JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN

SPORTIF



Volume	Nomor	Halaman	November
3	2	115 - 266	2017

Diterbitkan Oleh :
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

JL. KH ACHMAD DAHLAN NO 76 KEDIRI

Website: ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk

Email: jurnal.sportif@unpkediri.ac.id

ISSN : 2477 – 3379 (Online)

ISSN : 2548 – 7833 (Print)

SPORTIF

Jurnal Penelitian Pembelajaran

Volume 3 Nomor 2 Halaman 115-266 November 2017

Jurnal SPORTIF terbit dua kali setahun pada bulan Mei dan November berisi naskah hasil penelitian, kajian teori, gagasan konseptual mengenai pembelajaran di bidang olahraga. Fokus dan ruang lingkup jurnal SPORTIF yaitu pendidikan olahraga, pelatihan olahraga, olahraga rekreasi, dan olahraga tradisional.

Ketua Penyunting : Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or.
(Editor in Chief)

Penyunting Pelaksana : Drs. Sugito, M.Pd.

(Editor)

Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.

Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.

(Section Editor)

Budiman Agung Pratama, M.Pd.

Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or.

M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.

(Copyeditor)

Hendra Mashuri, M.Pd.

Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.

(Layout Editor)

Weda, M.Pd.

M. Anis Zawawi, S.Pd., M.Or.

(Proofreader)

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

Penyunting Ahli

: Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.

(UNS Surakarta)

Mitra Bebestari

Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd.

(UM Malang)

Prof. Dr. Dewi Lailatul Badriah, M.Kes. AIFO

(STIKES Kuningan)

Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd.

(UNIPA Surabaya)

Dr. Syahrudin, M.Kes.

(UNM Makassar)

Redaksi Pelaksana : Chandra Surya, S.Pd.

Bulan Terbit : Mei – November

ALAMAT REDAKSI

Kantor Penjasokesrek Kampus I UNP Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Telp. (0354) 771503, Fax. (0354) 771576

Website: ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk

Email: jurnal.sportif@unpkediri.ac.id

JURNAL SPORTIF telah terindeks oleh:



ISJD

DAFTAR ISI

STATUS GIZI DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X DI SMKN 2 INDRAMAYU Fauzan Effendy	115 - 127
PENGENALAN PERMAINAN TRADISIONAL GOTENG (GOBAK SODOR DAN BENTENGAN) UNTUK MEMBANGUN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS Wing Prasetya Kurniawan ¹ dan M. Anis Zawawi ²	128 - 141
PREDIKSI PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG DITINJAU DARI FAKTOR KEMAMPUAN FISIK SISWA PUTRA SMP Haris Kukuh Triasmono ¹ , Sugiyanto ² , dan Agus Kristiyanto ³	142 - 153
PENINGKATAN TEKNIK SHOOTING MELALUI MODEL PEMBELAJARAN <i>TEAM ASSISTED INDIVIDUALIZATION</i> (TAI) Muchamad Ishak	154 - 166
PERMAINAN <i>INVASI</i> DAN PERMAINAN <i>NETTING</i> UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR FUNDAMENTAL SISWA SD NEGERI Se KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI Rizki Burstiando ¹ dan Moh. Nur Kholis ²	167 - 177
STUDI ANALISIS BUDAYA PERMAINAN TRADISIONAL SUKU OSING KABUPATEN BANYUWANGI Syamsul Anam ¹ , Geby Ovaleoshanta ² , Fahriza Ardiansyah ³ , dan Danang Ari Santoso ⁴	178 - 191
PENGARUH SENAM SEMANGAT PAGI (SSP) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN SISWA KELAS XI SMAN 4 SIDOARJO Suharti ¹ dan Eka Kurnia Darisman ²	192 - 202
PENGARUH LATIHAN LARI <i>ZIG-ZAG</i>, LARI BOLAK-BALIK, <i>PUSH-UP</i> DENGAN POLA <i>CIRCUIT TRAINING</i> TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN I SOA TAHUN AJARAN 2015/2016 Wiljiwianus Primus Wio Bei	203 - 215
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BERMAIN TENNIS MELALUI PENDEKATAN <i>TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING</i> (TGfU) Mega Widya Putri	216 - 229
PENGARUH METODE BERMAIN BOLA TANGAN DAN LEMPAR TANGKAP BOLA TERHADAP EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN	230 - 239

**PASSING ATAS BOLAVOLI PADA KELAS XII TPHP SMK PUTRA
WILIS KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Ridwan Hanafi¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², dan Weda³

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 4 SDN
PUHRUBUH 1 DAN MI MAMBAUL HIKAM DI KABUPATEN KEDIRI
TAHUN AJARAN 2016/2017**

240 – 250

Irma Wirnantika¹, Budiman Agung Pratama², dan Yulingga Nanda Hanief³

PENCAK DOR DALAM INDUSTRI OLAHRAGA

251 – 266

Wasis Himawanto

INDEKS ARTIKEL VOLUME 3 TAHUN 2017

267

INDEKS PENULIS VOLUME 3 TAHUN 2017

269

UCAPAN TERIMA KASIH

270

PEDOMAN PENULISAN

271

**INDEKS ARTIKEL
VOLUME 3 TAHUN 2017**

STATUS GIZI DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS X DI SMKN 2 INDRAMAYU Fauzan Effendy	115 - 127
PENGENALAN PERMAINAN TRADISIONAL GOTENG (GOBAK SODOR DAN BENTENGAN) UNTUK MEMBANGUN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS Wing Prasetya Kurniawan ¹ dan M. Anis Zawawi ²	128 - 141
PREDIKSI PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG DITINJAU DARI FAKTOR KEMAMPUAN FISIK SISWA PUTRA SMP Haris Kukuh Triasmono ¹ , Sugiyanto ² , dan Agus Kristiyanto ³	142 - 153
PENINGKATAN TEKNIK SHOOTING MELALUI MODEL PEMBELAJARAN <i>TEAM ASSISTED INDIVIDUALIZATION</i> (TAI) Muchamad Ishak	154 - 166
PERMAINAN <i>INVASI</i> DAN PERMAINAN <i>NETTING</i> UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR FUNDAMENTAL SISWA SD NEGERI Se KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI Rizki Burstiando ¹ dan Moh. Nur Kholis ²	167 - 177
STUDI ANALISIS BUDAYA PERMAINAN TRADISIONAL SUKU OSING KABUPATEN BANYUWANGI Syamsul Anam ¹ , Geby Ovaleoshanta ² , Fahriza Ardiansyah ³ , dan Danang Ari Santoso ⁴	178 - 191
PENGARUH SENAM SEMANGAT PAGI (SSP) TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN SISWA KELAS XI SMAN 4 SIDOARJO Suharti ¹ dan Eka Kurnia Darisman ²	192 - 202
PENGARUH LATIHAN LARI <i>ZIG-ZAG</i>, LARI BOLAK-BALIK, <i>PUSH-UP</i> DENGAN POLA <i>CIRCUIT TRAINING</i> TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN I SOA TAHUN AJARAN 2015/2016 Wiljiwianus Primus Wio Bei	203 – 215
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BERMAIN TENNIS MELALUI PENDEKATAN <i>TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING</i> (TGFU) Mega Widya Putri	216 – 229
PENGARUH METODE BERMAIN BOLA TANGAN DAN LEMPAR TANGKAP BOLA TERHADAP EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN <i>PASSING</i> ATAS BOLAVOLI PADA KELAS XII TPHP SMK PUTRA	230 – 239

WILIS KECAMATAN SENDANG KABUPATEN TULUNGAGUNG

Ridwan Hanafi¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², dan Weda³

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 4 SDN
PUHRUBUH 1 DAN MI MAMBAUL HIKAM DI KABUPATEN KEDIRI
TAHUN AJARAN 2016/2017** 240 – 250

Irma Wirnantika¹, Budiman Agung Pratama², dan Yulingga Nanda Hanief³

PENCAK DOR DALAM INDUSTRI OLAHRAGA 251 – 266

Wasis Himawanto

INDEKS PENULIS

Volume 3 Tahun 2017

A		K	
Agus Kristiyanto	142	Kusmiyati	76
Andhega Wijaya	69	L	
Ardhi Mardiyanto I.P.	230	Lutfhi Abdil Khuddus	44
Azizil Fikri	89	M	
B		M. Anis Zawawi	128
Budiman Agung Pratama	240	Mega Widya Putri	216
D		Miftah F. P. Putra	11
Danang Ari Santoso	178	Mochamad Ridwan	69
E		Moh. Nurkholis	167
Eka Kurnia Darisman	192	Muchamad Ishak	154
Erick Burhaein	55	R	
F		Ridwan Hanafi	230
Fahriza Ardiansyah	178	Rizki Burstiando	167
Fauzan Effendy	115	S	
G		Setyo Harmono	103
Geby Ovaleoshanta	178	Sugiyanto	142
Giyatno	29	Suharti	192
H		Syamsul Anam	178
Haris Kukuh Triasmono	142	W	
Hendra Mashuri	1	Wasis Himawanto	251
I		Weda	230
Irma Wirnantika	240	Wiljiwianus Primus Wio B.	203
		Wing Prasetya Kurniawan	128
		Y	
		Yulingga Nanda Hanief	240

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya atas kerjasama dan dedikasi Mitra Bebestari untuk menelaah artikel yang telah dipublikasikan dalam jurnal SPORTIF (Jurnal Pembelajaran Olahraga) pada edisi Volume 3 November 2017.

Berikut ini adalah nama-nama yang telah berpartisipasi sebagai Mitra Bebestari pada Jurnal SPORTIF:

1. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
Kaprodikologi Magister Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana
Universitas Sebelas Maret Surakarta
2. Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
3. Prof. Dr. Dewi Lailatul Badriah, M.Kes. AIFO
Asesor BAN PT
4. Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd.
Program Studi Penjasokesrek Universitas Adi Buana Surabaya
5. Dr. Syahrudin, M.Kes.
Program Studi Penjasokesrek Universitas Negeri Makassar

**PEDOMAN PENULISAN
JURNAL SPORTIF
(Jurnal Pembelajaran Olahraga)**

JUDUL NASKAH (Maksimal 12 Kata)

[Arial 12, UPPERCASE, bold, centered]

Penulis¹, Penulis², Penulis³

[Arial 12, Capitalize Each Word, bold, centered]

^{1,2} Afiliasi Penulis, ³ Afiliasi Penulis

e-mail penulis¹, e-mail penulis², e-mail penulis³

[Arial 12, Capitalize Each Word, bold, centered]

Abstrak

[Arial 11, Capitalize Each Word, bold, centered]

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel secara ringkas (pendahuluan, metode, hasil, diskusi dan kesimpulan). Panjang 150 - 200 kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu paragraf. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 5-8 kata benda. Abstrak Bahasa Indonesia dan kata kunci ditulis tegak. *[Arial 11, justified]*

Kata kunci: harus ditulis sebanyak 4-8 kata, dipisahkan dengan koma *[Arial 11, justified]*

JUDUL NASKAH (Bahasa Inggris, Center, Cetak Miring, Spasi 1.15)

Abstract

[Arial 11, Capitalize Each Word, bold, centered]

Abstract is a miniature of the article as the main picture of the reader of your article. The abstract contains all the components of the article in summary (introduction, method, result, discussion and conclusion). Length 150 - 200 words (should not be outside of this provision), do not write a literary quote, and written in a paragraph. Abstracts are written in Indonesian and English. Equipped with keywords of 5-8 nouns. Abstract Indonesian and keyword are written upright. *[Arial 11, justified]*

Keywords: should be written as many as 4-8 words, separated by a comma *[Arial 11, justified]*

PENDAHULUAN

Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama. Latar belakang atau pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau kajian dilakukan, apa yang dilakukan peneliti terdahulu atau artikel keilmuan yang sekarang berkembang, masalah, dan tujuan. *[Arial 12, justified, 1,5 spasi]*

METODE PENELITIAN

Penulisan metodologi penelitian berisikan desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik pengukuran data, dan analisis data. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah. [Arial 12, justified, 1,5 spasi]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Jelaskan arti statistik (misal $p < 0.001$, apa artinya? dan bahas apa arti kemaknaan. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih hanya dituliskan jika dianggap penting untuk ditulis terkait sumber pendanaan (*funding*), akses data dan pembimbingan.

DAFTAR PUSTAKA

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 5 sumber. Pustaka menggunakan APA style.

Pustaka Primer:

Hanief, Y. N. dan Sugito. 2015. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF* 1(1); 60-73.

Buku Teks:

Maksum, A. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.

Prosiding:

Nurkholis, Moh. 2015. Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding*. Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta; 192-201.

Skripsi/Tesis/Disertasi:

Hanief, Y.N. 2014. Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Internet:

Asnaldi, Arie. Pendidikan Jasmani. <http://artikel-olahraga.blogspot.co.id/>
Diakses tanggal 1 Januari 2015.

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

Rizki Burstiando¹ dan Moh. Nur Kholis²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail: rizkiburst@unpkediri.ac.id¹, nurkholis88@unpkediri.ac.id²

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 eksperimen dengan *pretest posttest control grup desain*, populasi adalah seluruh siswa sekolah dasar negeri se kecamatan Mojojoto 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, keseimbangan dan akurasi. Hasil penelitian adalah baik permainan invasi maupun permainan netting memberi pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar fundamental siswa namun 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 Mojojoto 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.

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 gerakanya 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 kognitif (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 (Risikesdas) 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 didalamnya 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 *netting* 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 Mojojoto 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 fundamental. Dalam pelaksanaannya akan digunakan aplikasi Ms. Excel dan SPSS dalam mempermudah dan ketepatan analisis.

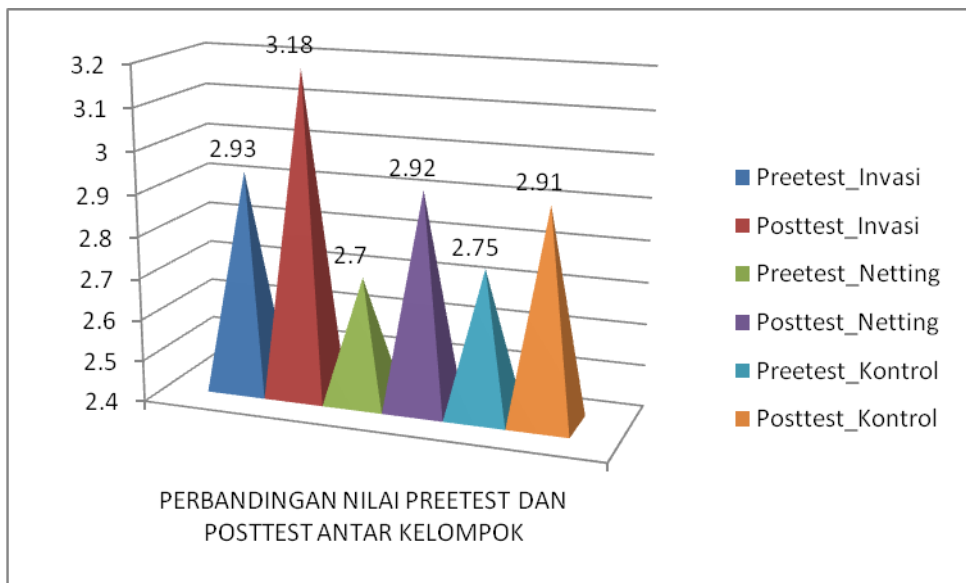
HASIL PENELITIAN

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_Netning	32	1.75	4.25	2.7	.5837
Posttest_Netning	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 H₁ ditolak dan H₀ 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 H_1 ditolak dan H_0 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 eksperimen permainan invasi nilai rata-rata pretest yang sebelumnya 2,93 menjadi 3,18 selisih nilai rata-ratanya adalah 0,25. Pada kelompok netting nilai rata-rata pada pretest sebesar 2,7 kemudian menjadi 2,92 pada saat posttest selisihnya adalah sebesar 0,22. Untuk kelompok kontrol juga terdapat peningkatan pada saat pretest sebesar 2,75 menjadi 2,91 selisihnya sebesar 0,16. Selisih nilai rata-rata antara pretest dan posttest tertinggi adalah pada kelompok permainan invasi sebesar 0,25 kemudian permainan netting dengan 0,22 dan terakhir 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 *treatment* 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/963359538?pq-origsite=summon>. Diakses pada 2 September 2017

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

Rizki Burstiando¹ dan Moh. Nur Kholis²

Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

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



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**



9 772477 337019