

Pengaruh Bermain Sepak Bola Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Eka Jamalullael¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bermain sepak bola terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dilaksanakan di MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu kuasi eksperimen dengan desain penelitian Pretest-Posttest Control Group Design, sampel yang diambil adalah kelas VA berjumlah 16 siswa dan VB berjumlah 16 siswa, dengan pengambilan sampel yaitu tidak secara acak. Instrument yang digunakan adalah batteray test. Prinsip utama dari tes tersebut adalah dengan menyediakan alat-alat utama tes kebugaran jasmani sebagai sarana prasarana tes kebugaran jasmani. Nilai rata-rata kelas eksperimen pretest 11,25 (kurang), meningkat menjadi 18,625 (Baik) untuk nilai posttest. Bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa yang awalnya kurang sekarang meningkat menjadi baik. Nilai rata-rata kelas kontrol pretest 13 (Kurang) menjadi 16,875 (sedang) untuk nilai posttest. Bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa yang awalnya kurang sekarang meningkat menjadi sedang. Data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermain sepak bola terhadap kebugaran jasmani siswa siswa dalam permainan sepak bola di MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t sebesar $t_{hitung} = 2,10$, sedangkan $t_{tabel} (5\%;30) = 1,5$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Bermain Sepak Bola, Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.²

¹ Pengajar di MIS Nurul Amin Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten, email: reifanboy24@gmail.com

² Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*, (Jakarta:Litera,2008), 2

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tubuh manusia tersusun dari unsur materi (jasmani). Tubuh memiliki daya-daya yang bersifat fisik, seperti mendengar, melihat, mencium, merasakan, serta memiliki daya gerak.³ Daya fisik tersebut yang berkaitan dengan gerak. Maka tidak heran jika kesehatan jasmani selalu dikaitkan dengan aktivitas gerak.

PJOK berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi atletik, senam, renang, olahraga permainan (sepak bola, futsal, bola voli dan lain-lain), dan aktivitas pengembangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, diperoleh fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang relatif rendah. Ada enam faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yakni faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor genetik, faktor aktivitas fisik, faktor kebiasaan merokok, dan faktor status gizi.⁴ Melihat dari faktor-faktor tersebut, faktor yang paling dominan dalam memengaruhi kebugaran jasmani siswa MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang adalah faktor aktivitas fisik. Hal ini karena siswa MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang tidak mau melakukan aktivitas fisik, seperti bergerak, bermain, dan berlari-lari. Padahal, dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebihan sehingga ketika mengikuti pembelajaran baik PJOK maupun bidang pembelajaran lain mereka dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar.

Dikarenakan siswa jarang bergerak, bermain dan berlari, peneliti memilih salah satu opsi sepak bola. Dalam permainan sepak bola, siswa MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang mudah untuk memperbaiki kebugaran jasmani yang rendah. Faktor aktivitas fisik yang jarang mereka lakukan, seperti bergerak, bermain dan berlari-lari sudah termasuk dalam kegiatan sepak bola.

³ Ricky Wirasasmita, *Ilmu Urai Olahraga II*, (Bandung ALFABETA, 2014), 1

⁴ Dangsin Moeloek, *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, (Jakarta: UI Press, 1984), 16

Peneliti harus berani melihat realitas pembelajaran di MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang, sehingga diharapkan dapat memotivasi peningkatan kemampuan dalam mengajarnya dengan melakukan perbaikan-perbaikan dalam pembelajaran, salah satu upaya untuk melakukan perbaikan pembelajaran tersebut adalah dengan melakukan Penelitian Eksperimen. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Bermain Sepak Bola Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa (Kuasi Eksperimen di Kelas V MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang)

Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar, dapat dijadikan sebagai alat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut.⁵ Permainan ini sangat membutuhkan keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Sedangkan untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada di area gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

Dalam permainan sepak bola, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang mampu menguasai teknik dasar dengan baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya.⁶ Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah : mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*).⁷

⁵ Mohammad Nuh, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*, (Jakarta; Kemendikbud, 2014), 2-3.

⁶ Joseph Luxbacher, *Sepak Bola*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2004), 11.

⁷ Zainul Arifin, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: PT Aries Lima, 2015), 35.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.⁸ Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.⁹ Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan *aerobic*, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Tes dan pengukuran lapangan dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI terdiri atas 5 item tes, yaitu:

- 1) Lari 40 meter.
- 2) Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh.
- 3) Baring duduk.
- 4) Lompat tegak.
- 5) Lari 600 meter.

Tes dilakukan secara berurutan karena TKJI merupakan *battery test*, yaitu mulai dari item tes satu, kemudian item tes dua, selanjutnya item tes 3, lalu item tes 4 dan terakhir item tes lima, karena TKJI merupakan *battery test*.¹⁰

a. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Diukur melalui tes lari 40 meter. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam satuan detik sampai dengan satu angka di belakang koma.

b. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Untuk putra diukur melalui tes gantung siku tekuk. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan siku tersebut diatas dalam satuan waktu detik, peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

c. Baring duduk 30 detik

⁸ Mohammad Nuh, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*, (Jakarta; Kemendikbud,2014), 94

⁹ Rusli Lutan, *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayati*, (Jakarta, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR, 2002), 7

¹⁰ <http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140/130> di akses pada jam 14.00 hari selasa, 27 februari 2018

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan. Diukur melalui tes baring duduk, hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Diukur melalui tes loncat tegak, pencatatan hasil adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat, dan ambil nilai yang tertinggi.

e. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Diukur melalui lari tes 600 meter. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter dan dicatat dalam satuan menit dan detik.

Metode Penelitian

Kuasi eksperimen (Eksperimen Semu) adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Eksperimen semu atau eksperimen tidak betul merupakan penyempurnaan desain pra-eksperimen, meliputi kelompok serta memiliki lebih banyak unsur observasi dari pada desain pra-eksperimen.

Design penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak/*random*.¹¹ Kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun desain penelitian kuasi eksperimen yang digunakan adalah:

Eksperimen : R	O1	X
	O2	
Kontrol : R	O3	

¹¹ Andi Prastowo, *Memahami Metode–Metode Penelitian*, 161.

O4

Keterangan :

R : Randomisasi Subjek

O1 : *Pretest* kelompok eksperimen

O2 : *Posttest* kelompok eksperimen

X : Pemberian perlakuan menggunakan metode pembelajaran *Explicit instruction* berbantuan media gambar

O3 : *Pretest* kelompok control

subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 A dan B MI Nurul Amin kabupaten Tangerang, Setelah diputuskan maka kelas V A yang berjumlah 16 siswa putra sebagai kelompok eksperimen yaitu kelas yang dalam pembelajarannya menggunakan bermain sepak bola dan kelas V B yang berjumlah 16 siswa putra sebagai kelompok kontrol yaitu kelas yang dalam pembelajarannya menggunakan metode pembelajaran biasa (konvensional). Waktu penelitian dilakukan mulai dari Agustus 2017- November 2017.

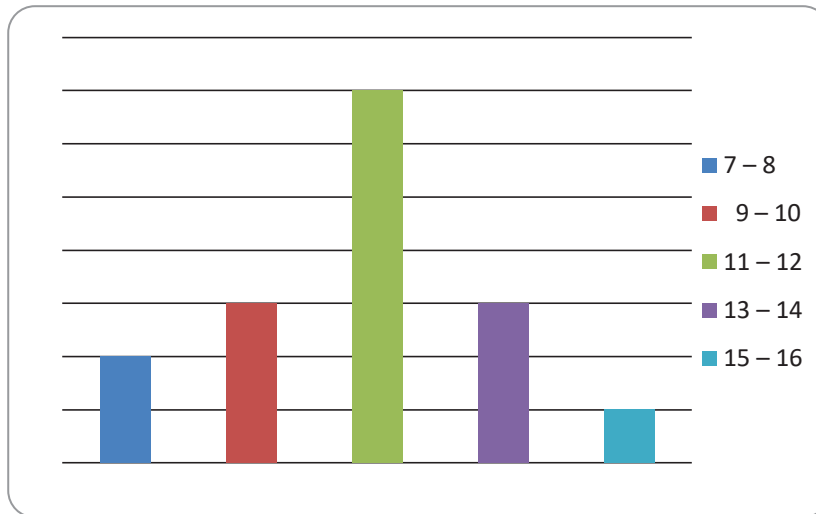
Pemahaman Awal Kelompok Eksperimen

Distribusi frekuensi *pretest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 1 serta grafik 1 data *pretest* eksperimen.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Interval Nilai Tes	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	7 – 8	2	12,50
2	9 – 10	3	18,75
3	11 – 12	7	43,75
4	13 – 14	3	18,75
5	15 – 16	1	6,25
Jumlah		16	100
Rata-rata ($\bar{X}$)		11,25	
Standar Deviasi (Sd)		2,10	

Berdasarkan distribusi frekuensi *pretest* kelompok eksperimen di atas dapat dilihat pada grafik data dibawah ini:



Gambar 1 Grafik Data Pretes Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan skor 7-8 berjumlah 2 siswa, skor 9-10 berjumlah 3 siswa, skor 11-12 berjumlah 7 siswa, skor 13-14 berjumlah 3 siswa, dan skor 15-16 berjumlah 1 siswa.

Pemahaman Awal Kelompok Kontrol

Distribusi frekuensi *pretest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 2 serta grafik 2 data *pretest* kelompok kontrol.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol

No	Interval Nilai Tes	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	9 – 10	2	12,50
2	11 – 12	5	31,25
3	13 – 14	5	31,25
4	15 – 16	3	18,75
5	17 – 18	1	6,25
Jumlah		16	100

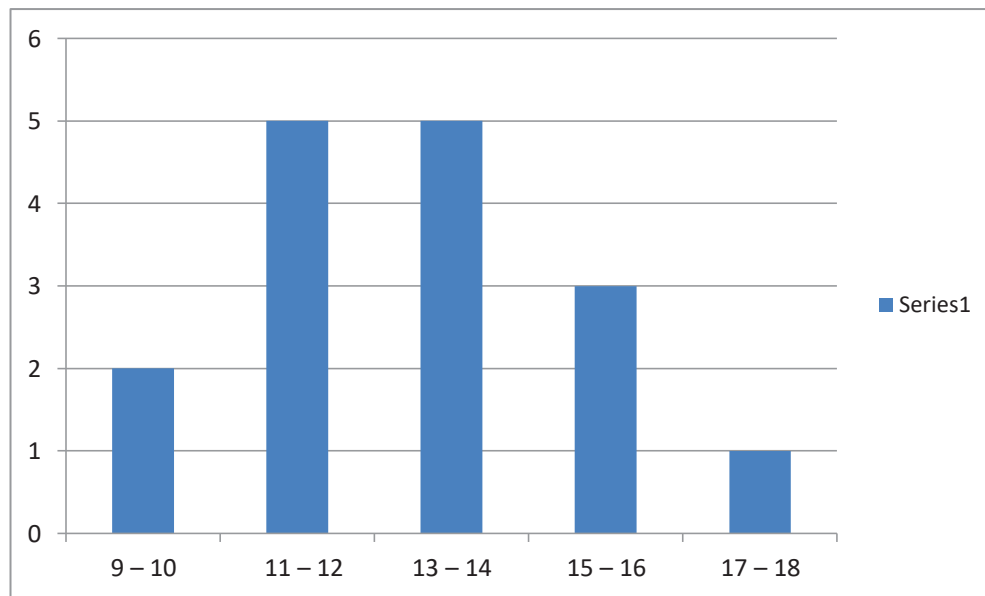
Rata-rata ($\bar{x}$)

13

Standar Deviasi (Sd)

2,17

Berdasarkan distribusi frekuensi pretes kelompok kontrol di atas dapat dilihat pada grafik *pretest* kelompok kontrol dibawah ini:



Gambar 4.2 Grafik Data *Pretest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan skor 9-10 berjumlah 2 siswa, skor 11-12 berjumlah 5 siswa, skor 13-14 berjumlah 5 siswa, skor 15-16 berjumlah 3 siswa, dan skor 17-18 berjumlah 1 siswa.

Pemahaman Akhir Kelompok Eksperimen

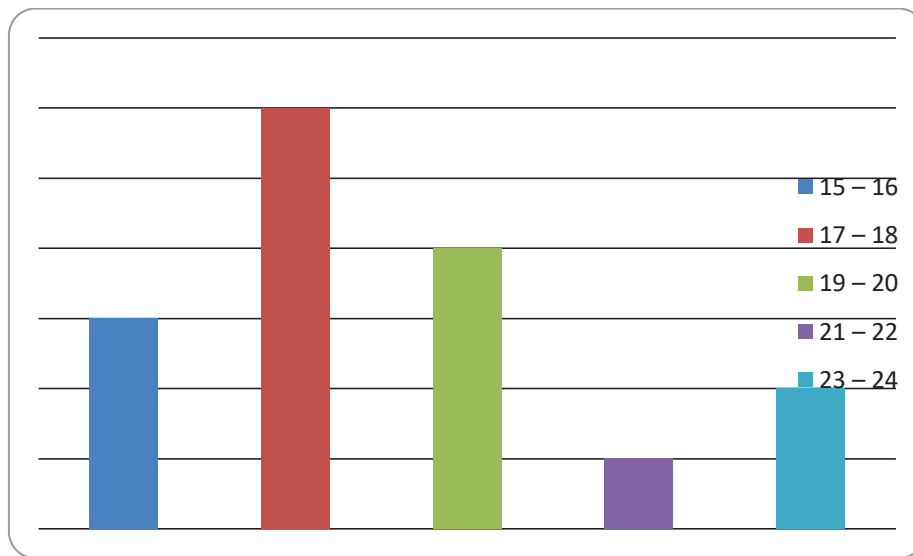
Distribusi frekuensi *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 3 serta grafik 3 data *posttest* kelompok eksperimen.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Interval Nilai Tes	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	15 – 16	3	18,75
2	17 – 18	6	37,50
3	19 – 20	4	25
4	21 – 22	1	6,25

5	23 – 24	2	12,50
Jumlah		16	100
Rata-rata ($\bar{X}$)		18,625	
Standar Deviasi (Sd)		2,44	

Berdasarkan distribusi frekuensi *posttest* kelompok eksperimen di atas dapat dilihat pada grafik *posttest* kelompok eksperimen dibawah ini:



Gambar 3 Grafik *Posttest* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan skor 15-16 berjumlah 3 siswa, skor 17-18 berjumlah 6 siswa, skor 19-20 berjumlah 4 siswa, skor 21-22 berjumlah 1 siswa, dan skor 23-24 berjumlah 2 siswa.

Pemahaman Akhir Kelompok Kontrol

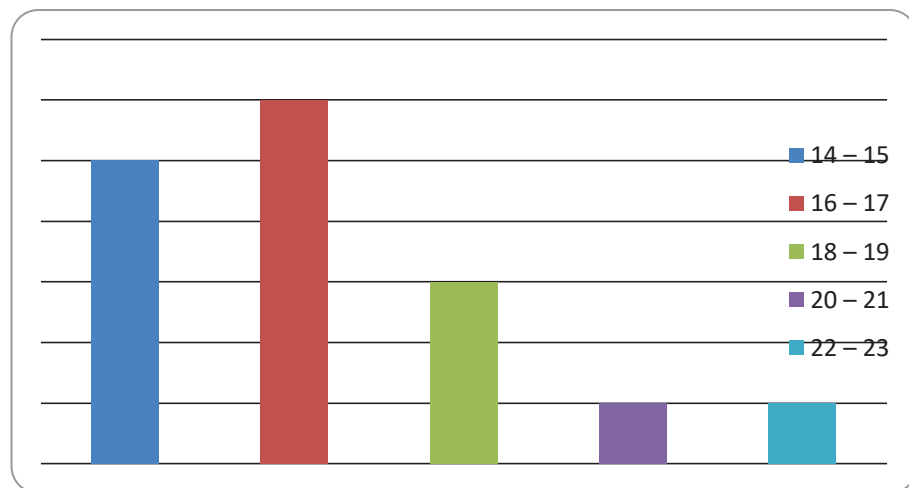
Distribusi frekuensi *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4 serta grafik 4 *posttest* kelompok kontrol.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Interval Nilai Tes	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14 – 15	5	31,25
2	16 – 17	6	37,50

3	18 – 19	3	18,75
4	20 – 21	1	6,25
5	22 – 23	1	6,25
Jumlah		16	100
Rata-rata ($\bar{X}$)		16,875	
Standar Deviasi (Sd)		2,26	

Berdasarkan distribusi frekuensi *posttest* kelompok kontrol di atas dapat dilihat pada grafik *Posttest* kelompok kontrol dibawah ini:



Gambar 4 Grafik *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan skor 14-15 berjumlah 5 siswa, skor 16-17 berjumlah 6 siswa, skor 18-19 berjumlah 3 siswa, skor 20-21 berjumlah 1 siswa, dan skor 22-23 berjumlah 1 siswa.

***Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Hasil pengolahan data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh sebagai berikut:

Tabel 5 Uji Normalitas Data *Pretest*

Kelompok	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	-26,6982	1,98	Normal

Kontrol	-29,3969	1,98	Normal
---------	----------	------	--------

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen memperoleh $X^2_{hitung} = -26,6982$ sedangkan $X^2_{tabel} = 1,98$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ $n = 16$. Karena $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ maka data *pretest* kelompok eksperimen H_0 diterima atau berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol memperoleh $X^2_{hitung} = -29,3969$ sedangkan $X^2_{tabel} = 1,98$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ $n = 16$. Karena $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ maka data *pretest* kelompok kontrol H_0 diterima atau berdistribusi normal, artinya jumlah rata-rata dan standar deviasi pada setiap variabel tersebut memiliki data yang normal.

Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil pengolahan data dari *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh sebagai berikut:

Tabel 6 Uji Normalitas Data Postes

Kelompok	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	-38,6440	1,98	Normal
Kontrol	-36,6976	1,98	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen memperoleh $X^2_{hitung} = -38,6440$ sedangkan $X^2_{tabel} = 1,98$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ $n = 16$. Karena $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ maka data *posttest* kelompok eksperimen H_0 diterima atau berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol memperoleh $X^2_{hitung} = -36,6976$ sedangkan $X^2_{tabel} = 1,98$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ $n = 16$. Karena $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ maka data *posttest* kelompok kontrol H_0 diterima atau berdistribusi normal, artinya jumlah rata-rata dan standar deviasi pada setiap variabel tersebut memiliki data yang normal.

Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil pengolahan data dari pretes kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh sebagai berikut:

Tabel 7 Uji Homogenitas Data Pretest

Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	1	5,776	Homogen

Kontrol

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan uji homogenitas kedua kelas maka di dapat taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan pembilang 16 dan derajat kebebasan penyebut 8 maka $F_{hitung} = 1,34$ dan $F_{tabel (0,05)(6;8)}$ adalah 5,776 maka dapat disimpulkan pada kedua kelas tersebut $F_{hitung} = 1 \leq F_{tabel} = 5,776$. Dengan demikian H_0 diterima dan kedua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol dalam keadaan homogen. Artinya varian antara sampel 1 dan 2 bersifat homogen atau memiliki karakteristik yang sama.

Postes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil pengolahan data dari postes kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh sebagai berikut:

Tabel 8 Uji Homogenitas Data Posttest

Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	1,10	5,776	Homogen
Kontrol			

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan uji homogenitas kedua kelas maka di dapat taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan pembilang 16 dan derajat kebebasan penyebut 8 maka $F_{hitung} = 1,10$ dan $F_{tabel (0,05)(6;8)}$ adalah 5,776 maka dapat disimpulkan pada kedua kelas tersebut $F_{hitung} = 1,10 \leq F_{tabel} = 5,776$. Dengan demikian H_0 diterima dan kedua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol dalam keadaan homogen. Artinya varians antara sampel 1 dan 2 bersifat homogen atau memiliki karakteristik yang sama.

Uji Hipotesis

Dari hasil pengujian persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan homogenitas yang dapat diketahui bahwa kedua kelas dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kontrol berdata distribusi normal dan dalam keadaan homogen, maka dapat dilanjutkan dengan menghitung uji hipotesis menggunakan uji-t dengan rumus *Polled varian*:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Analisis data dengan nilai signifikansi 0,05 dan taraf kepercayaan 95%. Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Karena data pada postes berdistribusi normal dan varian tidak homogen, maka selanjutnya di uji hipotesis perbedaan postes kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan uji-t sebagai berikut:

Tabel 9 Uji T-tes Data Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji-t	t_{hitung}	$t_{tabel} (5\%; n_1+n_2-2)$
	2,10	1,5

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil pengujian terlihat bahwa $t_{hitung} = 2,10$, sedangkan $t_{tabel} (5\%; 30) = 1,5$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya metode bermain sepak bola di kelas eksperimen lebih baik dari pada pembelajaran konvensional (tidak menggunakan bermain sepak bola) di kelas kontrol. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol memiliki skor nilai yang berbeda terhadap pemahaman konsep perkalian.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan bermain sepak bola memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa dalam permainan sepak bola di MI Nurul Amin Kabupaten Tangerang.

Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen 11,25 (kurang), meningkat menjadi 18,625 (Baik) untuk nilai *posttest* eksperimen. Dari hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen menunjukkan ada kenaikan fisik yang awalnya kondisi fisik siswa kurang, sekarang menjadi baik.

Oleh karena itu, penggunaan praktik bermain sepak bola sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, supaya ketika pembelajaran di kelas dan setiap upacara tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

Daftar Pustaka

Arifin, Zainul. 2015. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Aries Lima.

- <http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140/130> di akses pada jam 14.00 hari selasa, 27 february 2018.
- <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/viewFile/603/617.pdf> di akses pada jam 14.22 hari selasa, 27 february 2018.
- Kurniati, Euis. 2016. *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*, PRENADAMEDIA GRUP.
- Lutan, Rusli. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*, Jakarta; Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Luxbacher, Joseph 2004. *Sepak Bola*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Moeloek, Dangsina. 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta: UI Press.
- Nuh, Mohammad. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*, Jakarta; Kemendikbud.
- Wirasasmita, Ricky. 2014. *Ilmu Urai Olahraga II*, Bandung: ALFABETA.