

**PENGARUH PERMAINAN *KID'S ATHLETIC* TERHADAP
EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK PADA SISWA
SD IT AL FAHMI PALU**

**Faulina Teneh
Hendrik Mentara
Teguh Hariyadi**

Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo
Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh permainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi Palu. Penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) yang bersifat eksperimen (Sudjana, 1996:30). Lokasi penelitian adalah di Gedung Olahraga SD IT AL Fahmi. Penelitian ini mengumpulkan data dari 26murid sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan sampel data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes *performance*/perbuatan yang merupakan tes kemampuan permainan *kid's athletic* berupa lari gawang, *frog jump* dan *trhowturbo*. Berdasarkan analisa menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil penelitian menunjukkan :permainan *kid's athletic* lari gawang, t_{hitung} adalah 9.467 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 2.060, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic*lari gawang terhadap efektivitas pembelajaran gerak berupa latihan lari gawang pada siswa SD IT Al Fahmi. Untuk permainan *kid's athletic* lempar turbo hasil penelitian permainan *kid's athletic*lempar turbo, t_{hitung} adalah 6.8206 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 2.060, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic*lempar turbo terhadap efektivitas pembelajaran gerak berupa latihan pada siswa SD IT Al Fahmi. Dan permainan *kid's athletic**frog jum*hasil penelitian permainan *kid's athletic**frog jump*, t_{hitung} adalah 1.439 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 20%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 1.316, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic*lempar turbo terhadap efektivitas pembelajaran gerak berupa latihan pada siswa SD IT Al Fahmi. Kesimpulannya terdapat peningkatan permainan *kid's athletic*terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi Palu.

Kata Kunci : Permainan *kid's athletic*, Efektivitas, Pembelajaran Gerak.

PENDAHULUAN

Anak menjadi kurang gerak pada masa ini. Kini mereka menemukan keasyikan dengan aktivitas yang hanya diam di tempat, seperti main computer dan video games dibandingkan dengan aktivitas fisik seperti lompat tali, menendang bola, bersepeda, berenang, lari atau sekedar berjalan-jalan. Itu sebabnya kita terus melihat kegemukan dan obesitas pada anak-anak yang semakin hari semakin banyak, akibat kurangnya gerak. Aktif secara fisik bukan hanya mendorong anak untuk merasakan pentingnya manfaat kesehatan. Namun, juga memberikan anak kesempatan untuk belajar melalui gerakan.

Dari latar belakang di atas penulis ingin meneliti perkembangan kemampuan motorik anak masa tengah melalui suatu permainan olahraga anak. Permainan olahraga anak merupakan permainan yang terdiri dari peralatan olahraga anak atau peralatan atletik kid yang cocok dan aman untuk digunakan oleh anak-anak terutama pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar (SD). Dari segi perkembangan social bagi anak, permainan olahraga anak dapat menanamkan unsur percaya diri dan disiplin. Disamping itu sampai saat ini atletik kid telah digunakan hampir diseluruh dunia termasuk di Indonesia, dapat digunakan untuk berbagai pendasaran cabang olahraga lain, maka disebut juga sebagai alat untuk pembinaan multilateral bagi anak-anak. Atletik Kid juga digunakan untuk event OOSN (Olympade Olahraga Sekolah Nasional) dan APSSO (*Asean Primary School Sport Olympade*) terutama pada cabang olahraga atletik.

Penulis menyadari pentingnya pola gerak bagi kehidupan, oleh karena itu penulis ingin mencoba meneliti kemampuan motorik pada anak kelas I di SD IT Al Fahmi, dikarenakan pada usia tersebut anak memiliki kemampuan penerapan yang tinggi ketika akan diberikan suatu pembelajaran.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka dilakukan kegiatan penelitian untuk mengetahui gambaran pengaruh dalam permainan olahraga anak. Dengan judul penelitian “pengaruhpermainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SDIT Al Fahmi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka, rumusan masalah penelitian ini adalah:Apakah ada pengaruhpermainan *kid's*

athletic terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SDIT Al Fahmi ?.Penelitian pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan (Hadi, 1987:271). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruhpermainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SDIT Al Fahmi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan lama perkiraan penelitian yaitu selama pemberian treatment 2 bulan. Adapun desain penelitian ini seperti pada gambar dibawah ini :

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Gambar 1 :*pre test-post test* (Sugiyono (2011:74-74)

Keterangan :

- O₁ : nilai pre test (sebelum diberi perlakuan)
- X : Treatment atau perlakuan
- O₂ : Nilai post tes (sesudah diberi perlakuan)

Pada desain ini terdapat kelompok sampel uyang dijadikan subjek eksperimen, subjek penelitian di tes awal kemudian diberikan treatment dan setelah berlangsung treatment lalu diberikan kembali tes akhir yang bentuknya sama dengan tes awal, tujuan desain penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan.Adapun yang menjadi treatment atau perlakuan yang diberikan adalah keterampilan teknik dasar lompat dengan menggunakan Petak Lompat, lempar turbo dan Gawang Aman.

Populasi dalam penelitian eksperimen ini adalah siswa kelas 1 SD IT Al Fahmi. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik random sampel, dengan cara diundi sampel di semua kelas 1 di SD IT Al Fahm. Sampel yang penulis tetapkan sebanyak 26 siswa. Jenis data penelitian ini adalah data primer yang bersumber langsung sasaran atau sampel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen yang digunakan adalah *Pre tes-post test*. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD IT Al Fahmi Palu yang terletak di Jl. Gelatik. Waktu dalam penelitian yang akan dilakukan

selama 2 bulan, dimulai tanggal 1 April sampai 30 Mei 2015. Dalam pengumpulan data yang dilakukan, teknik yang dipakai penulis adalah observasi, dan dokumentasi.

Hasil Penelitian

Lari Gawang

1. Deskriptif data tes awal lari gawang dalam permainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi. Data tes awal hasil lari gawang tercantum dalam permainan *kid's athletic* dalam table 4.1 sebagai berikut.

Tabel 1 Tes awal lari gawang dengan menghitung denyut nadi sebelum diberi latihan lari gawang dalam permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi

No	Nama Siswa	Jumlah Denyut Nadi	No	Nama Siswa	Jumlah Denyut Nadi	No	Nama Siswa	Jumlah Denyut Nadi
1	Putri Nayla	57	10	Amirah	48	19	Rasyal	63
2	Najwa	60	11	Siti Fatimah	62	20	Syauqi	60
3	Nayla	63	12	Keisya	63	21	Alif	57
4	Alya	54	13	Syafia	54	22	Brian	61
5	Aulia	46	14	Maghfira	53	23	Risky	59
6	Tiara	65	15	M. Fatih	63	24	M. Ibnu	62
7	Latifah	58	16	Nizar	70	25	David	62
8	Marwah	46	17	Azhar	61	26	Farelian	64
9	Nurasyah	44	18	Arya	62			
Total							1517	
Nilai rata-rata							58.3076	

Berdasarkan tabel 1 (tes awal) di atas, permainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi, sebelum diberikan latihan lari gawang dari 25 siswa, diperoleh hasil denyut nadi tertinggi sebesar 70 sedangkan yang terendah adalah 44, total poinnya 1517 dan hasil rata-rata 58.3461

2. Deskriptif data tes akhir lari gawang dalam permainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi. Data tes awal hasil lari gawang tercantum dalam permainan *kid's athletic* dalam table 4.2 sebagai berikut :

Tabel 2 Tes akhir lari gawang dengan menghitung denyut nadi sesudah diberi latihan lari gawang dalam permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi

No	Nama Siswa	Jumlah	No	Nama Siswa	Jumlah	No	Nama Siswa	Jumlah
----	------------	--------	----	------------	--------	----	------------	--------

		Denyut Nadi			Denyut Nadi			Denyut Nadi
1	Putri Nayla	76	10	Amirah	77	19	Rasyal	127
2	Najwa	96	11	Siti Fatimah	82	20	Syauqi	100
3	Nayla	86	12	Keisya	83	21	Alif	105
4	Alya	63	13	Syafia	83	22	Brian	107
5	Aulia	75	14	Maghfira	94	23	Risky	110
6	Tiara	69	15	M. Fatih	114	24	M. Ibnu	112
7	Latifah	88	16	Nizar	115	25	David	97
8	Marwah	78	17	Azhar	117	26	Farelian	120
9	Nurasyah	60	18	Arya	126			
Total							2460	
Nilai rata-rata							94.6153	

Berdasarkan table 2 (tes akhir) di atas, jumlah denyut nadi dalam permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi, setelah diberikan latihan lari gawang dari 26 siswa diperoleh denyut nadi yang tertinggi 127 dan yang terendah 60. Selanjutnya data hasil permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran sebelum dan sesudah diberikan latihan lari gawang dikelompokkan dalam 1 tabel untuk diketahui selisihnya, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Kemudian analisis selanjutnya dapat digunakan untuk uji parametric dengan Uji t-tes

Tabel 3 Selisih efektifitas gerak sebelum dan sesudah diberikan latihan lari gawang dalam permainan *kid's athletic* pada Siswa Sd IT Al Fahmi.

No	Nama Siswa	T ₁	T ₂	D (T ₂ -T ₁)	D (D-MD)	d ²
1	Putri Nayla	57	76	19	17.26	297.9076
2	Najwa	60	96	36	0.26	0.0676
3	Nayla	63	86	23	13.26	175.8276
4	Alya	54	63	9	27.26	743.1076
5	Aulia	46	75	29	7.26	52.7076
6	Tiara	65	69	4	32.26	1.040.7076
7	Latifah	58	88	30	6.26	39.1876
8	Marwah	46	78	32	4.26	18.1476
9	Nurasyah	44	60	16	20.26	410.4676
10	Amirah	48	77	29	7.26	52.7076
11	Siti Fatimah	62	82	20	16.26	264.3876
12	Keisya	63	83	20	16.26	264.3876
13	Syafia	54	83	29	7.26	52.7076
14	Maghfira	53	94	41	4.74	22.4676
15	M. Fatih	63	114	51	14.74	217.2676
16	Nizar	70	115	45	8.74	76.3876
17	Azhar	61	117	56	19.74	389.6676
18	Arya	62	126	64	27.74	769.5076
19	Rasyal	63	127	64	27.74	769.5076
20	Syauqi	60	100	40	3.74	13.9876
21	Alif	57	105	48	11.74	137.8276
22	Brian	61	107	46	9.74	94.8676
23	Risky	59	110	51	14.74	217.2676
24	M. Ibnu	62	112	50	13.74	188.7876
25	David	62	97	35	1.26	1.5876
26	Farelian	64	120	56	19.74	389.6676
Σ		1517	2460	943	353.52	9537.0631076
Mean		58.346	94.615			

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N} \rightarrow MD = \frac{943}{26} \rightarrow MD = 36.26$$

Berdasarkan table3 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\sum T1 = 1517$) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\sum T2 = 2460$), nilai beda dari tes awal (T1) dan tes akhir (T2) sebesar $\sum d = 353.52$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\sum d^2 = 9537.0631076$. Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{36.26}{\sqrt{\frac{9537.0631076}{26(26-1)}}}$$

$$t = \frac{36.26}{\sqrt{\frac{9537.0631076}{650}}}$$

$$t = \frac{36.26}{3.830}$$

$$t = 9.467$$

Dari perhitungan statistic diperoleh t hitung = 9.467 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = (26-1) = 25, diperoleh nilai t tabel = 2.060 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $9.467 > 2.060$. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh *kid's athletic* terhadap efektifitas gerak berupa olahraga lari gawang dengan menghitung denyut nadi pada permainan *kid's athletic* lari gawang pada siswa SD IT Al Fahmi diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas gerak pada siswa SD IT Al Fahmi.

Frog Jump

1. Deskriptif data tes awal *Frog jump* dalam permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi. Data tes awal hasil latihan *frog jump* tercantum dalam permainan *kid's athletic* dalam table 4.5 sebagai berikut.

Tabel 4 Tes awal latihan *frog jump* dengan menghitung jauh lompatan sebelum diberi latihan *frog jump* dalam permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi

No	Nama Siswa	Jumlah Jauh Lompatan	No	Nama Siswa	Jumlah Jauh Lompatan	No	Nama Siswa	Jumlah Jauh Lompatan
1	Putri Nayla	2.47	10	Amirah	2.29	19	Tiara	2.68
2	Najwa	2.12	11	Siti Fatimah	2.34	20	Latifah	2.53
3	Nayla	2.35	12	Keisya	2.97	21	Marwah	2.20
4	Alya	2.65	13	Syafia	2.80	22	Nurasyah	2.63
5	Aulia	2.31	14	Putri Nayla	2.96	23	Amirah	2.84
6	Tiara	2.45	15	Najwa	2.69	24	Siti Fatimah	2.74
7	Latifah	2.55	16	Nayla	2.34	25	Keisya	2.90
8	Marwah	2.78	17	Alya	2.67	26	Syafia	2.60
9	Nurasyah	2.32	18	Aulia	2.93			
Total								67.11
Nilai rata-rata								2.5811

Berdasarkan tabel 4 (tes awal) di atas, permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi, sebelum diberikan latihan *frog jump* dari 26 siswa, diperoleh jauh lompatan tertinggi sebesar 2.97 sedangkan yang terendah adalah 2.12, jumlah keseluruhan 67.11 dan hasil rata-rata 2.5811

- Deskriptif data tes akhir *frog jump* dalam permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi. Data tes akhir hasil latihan *frog jump* tercantum dalam permainan *kid's athletic* dalam table 4.6 sebagai berikut.

Table 5 Tes akhir latihan *frog jump* dengan menghitung jauh lompatan Sesudah diberi latihan dalam permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi

No	Nama Siswa	Jumlah Jauh Lompatan	No	Nama Siswa	Jumlah Jauh Lompatan	No	Nama Siswa	Jumlah Jauh Lompatan
1	Putri Nayla	2.56	10	Amirah	2.49	19	Rasyal	3.02
2	Najwa	2.32	11	Siti Fatimah	2.61	20	Syauqi	2.75
3	Nayla	2.49	12	Keisya	3.28	21	Alif	2.51
4	Alya	2.98	13	Syafia	3.01	22	Brian	2.95
5	Aulia	2.57	14	Maghfira	3.27	23	Risky	3.03
6	Tiara	2.84	15	M. Fatih	2.82	24	M. Ibnu	3.00
7	Latifah	2.70	16	Nizar	2.56	25	David	3.26
8	Marwah	2.91	17	Azhar	2.85	26	Farelian	2.97
9	Nurasyah	2.52	18	Arya	3.14			
Total								73.41
Nilai rata-rata								2.8234

Berdasarkan table 5 (tes akhir) di atas, jumlah jauh lompatan dalam permainan *kid's athletic frog jump* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi, setelah diberikan latihan dari 26 siswa diperoleh jauh

lompatan yang tertinggi 3.28 dan yang terendah 2.32. Selanjutnya dikelompokkan dalam 1 tabel untuk diketahui selisihnya, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu ujinormalitas data. Kemudian analisis selanjutnya dapat digunakan untuk uji parametric dengan Uji t-tes

Tabel 6 Selisih efektivitas gerak sebelum dan sesudah diberikan latihan dalam permainan *kid's athletic* pada Siswa SD IT Al Fahmi.

No	Nama Siswa	T ₁	T ₂	D (T ₂ -T ₁)	D (D-MD)	d ²
1	Putri Nayla	2.47	2.56	0.09	0.152	0.0231
2	Najwa	2.12	2.32	0.2	0.052	0.0017
3	Nayla	2.35	2.49	0.14	0.102	0.0104
4	Alya	2.65	2.98	0.33	0.088	0.0077
5	Aulia	2.31	2.57	0.26	0.018	0.0003
6	Tiara	2.45	2.84	0.39	0.148	0.0219
7	Latifah	2.55	2.70	0.15	0.092	0.0084
8	Marwah	2.78	2.91	0.13	0.112	0.0125
9	Nurasyah	2.32	2.52	0.2	0.042	0.0017
10	Putri Nayla	2.29	2.49	0.2	0.042	0.0017
11	Najwa	2.34	2.61	0.27	0.028	0.0007
12	Nayla	2.97	3.28	0.31	0.068	0.0046
13	Alya	2.80	3.01	0.21	0.032	0.0010
14	Aulia	2.96	3.27	0.31	0.068	0.0046
15	Tiara	2.69	2.82	0.13	0.112	0.0125
16	Latifah	2.34	2.56	0.22	0.022	0.0004
17	Marwah	2.67	2.85	0.18	0.062	0.0038
18	Nurasyah	2.93	3.14	0.21	0.032	0.0010
19	Amirah	2.68	3.02	0.34	0.098	0.0096
20	Siti Fatimah	2.53	2.75	0.22	0.022	0.0004
21	Keisya	2.20	2.51	0.31	0.068	0.0046
22	Putri Nayla	2.63	2.95	0.32	0.078	0.0060
23	Najwa	2.84	3.03	0.19	0.052	0.0027
24	Nayla	2.74	3.00	0.26	0.018	0.0003
25	Alya	2.90	3.26	0.36	0.118	0.0139
26	Aulia	2.60	2.97	0.37	0.128	0.0163
Σ		67.11	73.41	6.3	1.844	0.1718
Mean		2.5811	2.8234			

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N} \rightarrow MD = \frac{6.3}{26} \rightarrow MD = 0.242$$

Berdasarkan tabel 6 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\sum T1 = 67.11$) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\sum T2 = 73.41$), nilai beda dari tes awal (T1) dan tes akhir (T2) sebesar $\sum d = 1.844$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\sum d^2 = 0.1718$

Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0.242}{\sqrt{\frac{0.1718}{26(26-1)}}}$$

$$t = \frac{0.242}{\sqrt{\frac{0.1718}{650}}}$$

$$t = \frac{0.242}{0.0162}$$

$$t = 1.493$$

Dari perhitungan statistic diperoleh t hitung = 1.493 dengan menggunakan taraf signifikan 20% dari d.b = (N-1) = (26-1) = 25, diperoleh nilai t tabel = 1.316 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $1.493 > 1.316$.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh *kid's athletic* terhadap efektivitas gerak berupa latihan olahraga *frog jump* dengan menghitung jauh lompatan pada permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti permainan *kid's athletic* terhadap efektivitas gerak pada siswa SD IT Al Fahmi.

Lempar Turbo

1. Deskriptif data tes awal lempar turbo dalam permainan *kid's athletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi. Data tes awal hasil lempar turbo tercantum dalam permainan *kid's athletic* dalam table 4.8 sebagai berikut.

Tabel 7 Tes awal lempar turbo dengan menghitung jarak jauh sebelum diberi latihan dalam permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi

No	Nama Siswa	Jumlah Hasil Tes Awal	No	Nama Siswa	Jumlah Hasil Tes Awal	No	Nama Siswa	Jumlah Hasil Tes Awal
1	Putri Nayla	3.12	10	Amirah	2.39	19	Rasyal	4.74
2	Najwa	3.22	11	Siti Fatimah	2.01	20	Syauqi	4.90
3	Nayla	3.58	12	Keisya	4.01	21	Alif	3.41
4	Alya	3.62	13	Syafia	3.37	22	Brian	4.01
5	Aulia	3.34	14	Maghfira	2.62	23	Risky	4.33
6	Tiara	4.25	15	M. Fatih	3.50	24	M. Ibnu	4.28
7	Latifah	2.10	16	Nizar	4.56	25	David	4.36
8	Marwah	3.14	17	Azhar	4.02	26	Farelian	5.20
9	Nurasyah	2.56	18	Arya	4.40			
Total								95.04
Nilai rata-rata								3.6553

Berdasarkan tabel 7 (tes awal) di atas, permainan *kid'sathletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi, sebelum diberikan latihan dari 26 siswa, diperoleh hasil lemparan turbo terjauh adalah 5.20 sedangkan yang terendah adalah 2.01, total keseluruhan 95.04 dan hasil rata-rata 3.6553

2. Deskriptif data tes akhir lempar turbo dalam permainan *kid'sathletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi. Data tes awal hasil lempar turbo tercantum dalam permainan *kid's athletic* dalam table 4.9 sebagai berikut.

Tabel 8 Tes akhir lempar turbo dengan menghitung jarak jauh sesudah diberi latihan dalam permainan *kid'sathletic* pada siswa SD IT Al Fahmi

No	Nama Siswa	Jumlah Hasil Tes Akhir	No	Nama Siswa	Jumlah Hasil Tes Akhir	No	Nama Siswa	Jumlah Hasil Tes Akhir
1	Putri Nayla	3.50	10	Amirah	2.50	19	Rasyal	4.93
2	Najwa	3.52	11	Siti Fatimah	2.29	20	Syauqi	5.08
3	Nayla	3.81	12	Keisya	4.62	21	Alif	4.50
4	Alya	3.99	13	Syafia	3.87	22	Brian	4.45
5	Aulia	3.62	14	Maghfira	2.83	23	Risky	4.68
6	Tiara	4.68	15	M. Fatih	3.71	24	M. Ibnu	4.37
7	Latifah	2.35	16	Nizar	5.82	25	David	5.01
8	Marwah	3.59	17	Azhar	4.51	26	Farelian	6.10
9	Nurasyah	3.70	18	Arya	5.80			
Total								107.83
Nilai rata-rata								4.1473

Berdasarkan table 8 (tes akhir) di atas, jumlah jarak jauh dalam permainan *kid'sathletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak pada siswa SD IT Al Fahmi, setelah diberikan latihan dari 26 siswa diperoleh jarak jauh yang tertinggi 6.10 dan yang terendah 2.29

Tabel 9 Selisih efektifitas gerak sebelum dan sesudah diberikan latihan lempar turbo dalam permainan *kid's athletic* pada Siswa Sd IT Al Fahmi.

No	Nama Siswa	T ₁	T ₂	D (T ₂ -T ₁)	D (D-MD)	d ²
1	Putri Nayla	3.12	3.50	0.38	0.1119	0.0125
2	Najwa	3.22	3.52	0.3	0.1919	0.0368
3	Nayla	3.58	3.81	0.23	0.2619	0.0685
4	Alya	3.62	3.99	0.37	0.1219	0.0148
5	Aulia	3.34	3.62	0.28	0.7719	0.5958
6	Tiara	4.25	4.68	0.43	0.0619	0.0038
7	Latifah	2.10	2.35	0.25	0.2419	0.0585
8	Marwah	3.14	3.59	0.45	0.0419	0.0017
9	Nurasyah	2.56	3.70	1.14	0.6481	0.4200
10	Amirah	2.39	2.50	0.11	0.3819	0.1458
11	Siti Fatimah	2.01	2.29	0.28	0.2119	0.0449
12	Keisya	4.01	4.62	0.61	0.1181	0.0139
13	Syafia	3.37	3.87	0.5	0.0081	0.0000
14	Maghfira	2.62	2.83	0.21	0.032	0.0010
15	M. Fatih	3.50	3.71	0.21	0.032	0.0010
16	Nizar	4.56	5.82	1.26	0.7681	0.5899
17	Azhar	4.02	4.51	0.49	0.0019	0.0000
18	Arya	4.40	5.80	1.4	0.9081	0.8246
19	Rasyal	4.74	4.93	0.19	0.052	0.0027
20	Syauqi	4.90	5.08	0.18	0.062	0.0038
21	Putri Nayla	3.41	4.50	1.09	0.5981	0.3577
22	Najwa	4.01	4.45	0.44	0.519	0.0269
23	Nayla	4.33	4.68	0.35	0.1419	0.0201
24	Alya	4.28	4.37	0.09	0.152	0.0231
25	Aulia	4.36	5.01	0.65	0.1581	0.0249
26	Tiara	5.20	6.10	0.9	0.4081	0.1665
Σ		95.04	107.83	12.79	7.0066	3.4592
Mean		3.6553	4.1473			

Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} \rightarrow MD = \frac{12.79}{26} \rightarrow MD = 0.4919$$

Berdasarkan tabel 9 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\Sigma T_1 = 95.04$) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\Sigma T_2 = 107.83$), nilai beda dari tes awal (T1) dan tes akhir (T2) sebesar $\Sigma d = 7.0066$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\Sigma d^2 = 3.4592$. Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0.4919}{\sqrt{\frac{3.4592}{26(26-1)}}}$$

$$t = \frac{0.4919}{\sqrt{\frac{3.4592}{650}}}$$

$$t = \frac{0.4919}{0.0729}$$

$$t = 6.802$$

Dari perhitungan statistic diperoleh t hitung = 6.802 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = (26-1) = 25, diperoleh nilai t tabel = 2.060 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $6.802 > 2.060$. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh *kid's athletic* terhadap efektifitas gerak berupa olahraga lempar turbo dengan menghitung jarak jauh lemparan pada permainan *kid's athletic* pada siswa SD IT Al Fahmi diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas gerak pada siswa SD IT Al Fahmi.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai efektifitas pembelajaran gerak dalam permainan *kid's athletic* meliputi olahraga lempar turbo, frog jump dan lari gawang, sebelum diberikan latihan lari gawang rata-rata siswa menjadi 58.346, sedangkan setelah diberikan latihan, efektifitas pembelajaran gerak pada permainan *kid's athletic* lari gawang rata-rata siswa menjadi 94.615 sehingga terjadi peningkatan sebesar 36.26. Untuk permainan *kid's athletic* frog jump, sebelum diberikan latihan rata-rata siswa menjadi 2.5811, sedangkan setelah diberikan latihan, efektifitas pembelajaran gerak siswa pada permainan *kid's athletic* frog jump rata-rata siswa menjadi 2.8234, sehingga terjadi peningkatan sebesar 0.242. Demikian pula permainan *kid's athletic* lempar turbo, sebelum diberikan latihan rata-rata siswa menjadi 3.6553, sedangkan setelah diberikan latihan, efektifitas pembelajaran gerak siswa pada permainan *kid's athletic* lempar turbo rata-rata siswa menjadi 4.1473, sehingga terjadi peningkatan sebesar 0.4919. Maka dari hasil keseluruhan penelitian *kid's athletic* yang dilakukan pada siswa SDIT Al Fahmi terhadap efektifitas pembelajaran gerak, hasil tes awal T_1 adalah 1679.15 dan T_2 adalah 2641.24.

a. Permainan *Kid's Athletic* Lari Gawang

Hasil perhitungan uji t hitung = 9.467 diperoleh t tabel 2.060, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $9.467 > 2.060$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat (d.b) = $26-1 = 25$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh

ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara permainan *kid'sathletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada permainan lari gawang dengan menghitung denyut nadi pada siswa SD IT Al Fahmi “diterima”.

b. Permainan *Kid'sAthletic* Lempar Turbo

Hasil perhitungan uji t hitung = 6.8206 diperoleh t tabel 2.060, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $6.8206 > 2.060$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat (d.b) = $26-1 = 25$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara permainan *kid'sathletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada permainan lempar turbo dengan menghitung jarak jauh lemparan pada siswa SD IT Al Fahmi “diterima”.

c. Permainan *Kid'sAthleticFrog Jump*

Hasil perhitungan uji t hitung = 1.439 diperoleh t tabel 1.316, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau $1.439 > 1.316$ pada taraf signifikan 20% dengan derajat (d.b) = $26-1 = 25$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara permainan *kid'sathletic* terhadap efektivitas pembelajaran gerak pada permainan *frog jump* dengan menghitung jarak jauh lompatan pada siswa SD IT Al Fahmi “diterima”.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara permainan *kid'sathletic* berupa latihan lari gawang, lempar turbo dan frog jump terhadap efektivitas pembelajaran gerak. Ada pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan tersebut dapat berpengaruh terhadap efektivitas gerak dalam permainan *kid'sathletic*. Materi permainan *kid'sathletic* dapat berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran gerak dalam permainan *kid'sathletic*, karena materi yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip.

PENUTUP

Hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil penelitian menunjukkan : Hasil penelitian permainan *kid's athletic* lari gawang, t_{hitung} adalah 9.467 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 2.060, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic* lari gawang terhadap efektifitas pembelajaran gerak berupa latihan lari gawang pada siswa SD IT Al Fahmi. Hasil penelitian permainan *kid's athletic throwturbo*, t_{hitung} adalah 6.8206 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 2.060, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic throwturbo* terhadap efektifitas pembelajaran gerak berupa latihan pada siswa SD IT Al Fahmi. Hasil penelitian permainan *kid's athletic frog jump*, t_{hitung} adalah 1.439 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 20%, d.b $(N-1)=(26-1)=25$ adalah 1.316, sehingga H_0 dalam penelitian ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh permainan *kid's athletic* terhadap efektifitas pembelajaran gerak berupa latihan pada siswa SD IT Al Fahmi. Maka dari hasil keseluruhan penelitian *kid's athletic* yang dilakukan pada siswa SDIT Al Fahmi terhadap efektifitas pembelajaran gerak, hasil tes awal T_1 adalah 1679.15 dan T_2 adalah 2641.24.

Saran

Karena penerapan latihan permainan *kid's athletic* mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap efektifitas pembelajaran gerak, maka disarankan kepada guru PJOK atau pelatih memberikan latihan tersebut pada program latihannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Edy Sih Mitranto, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD/MI Kelas II. Aneka Ilmu : Jakarta
- Joko, Mulyono, 2013. *Kid's Atletik*. <http://joko-crossthelimit.blogspot.com/2013/06/kids-atletik.html>
- Mamad, Widya. *BIASA/19520231978031 -MAMAD_WIDYA/ULASAN.pdf*
- Ramadhan, A. (2013). *Panduan Tugas Akhir (Skripsi) & Artikel Penelitian*. Palu Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.

- Rohendi, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas I.
Aneka Ilmu : Jakarta
- Roy, 2013. PTK PenjasKelas IV Bab II Kajian Pustaka Lempar Turbo.
- Sudjana, (2001). Metoda Statistika Edisi 6. Bandung : PT Tarsito
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Untuk Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif,
Kualitatif. Bandung : Alfa Beta
- Yoyok, Bahagia,2011.Bermain Atletik Anak-Anak. Bandung: UPI