

PERBEDAAN PENGARUH PERMAINAN PERORANGAN DAN BEREQU TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI

Whalsen Duli Agus Lauh

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
IKIP PGRI Pontianak Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
e-mail: whalsen_28@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1). Pengaruh permainan perorangan terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta. (2). Pengaruh permainan beregu terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta. (3). Pengaruh yang lebih baik pengaruhnya antara permainan perorangan dan permainan beregu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Subyek penelitian ini adalah semua siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.. Tes yang digunakan sesuai dengan judul penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.Kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1). Ada perbedaan pengaruh permainan perorangan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta, dengan $t_{hitung} = 2,1621 > t_{tabel} = 2,14$. (2). Ada perbedaan pengaruh permainan beregu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta, dengan $t_{hitung} = 3,053341 > t_{tabel} = 2,14$. (3). Permainan Beregu lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta dibandingkan dengan permainan perorangan, dengan prosentase peningkatannya adalah K_2 (Permainan Beregu) sebesar 4,919048% > dari pada K_1 (Permainan Perorangan) sebesar 2,289894 %.

Kata Kunci : Permainan Perorangan dan Beregu, Kebugaran Jasmani

Abstract

Purpose of this study is to determine (1) The influence of individual games against boys physical fitness classes IV and V sd mipitan country Jebres surakarta. (2) Influence on physical fitness team game boys grade IV and V sd mipitan country Jebres surakarta. (3) Which is better effects between individual and team games to increase physical fitness in boys grade IV and V sd mipitan country Jebres surakarta. The method used in this study is the experimental method. The subject of this study was all students in boys grade IV and V SD Negeri Surakarta Mipitan Jebres totaling 30 students. Data collection techniques using test and measurement. Tests are used in accordance with the title of this research is Physical Tests Freshness related skills. Based on the results of data analysis can be concluded that: (1). There are differences in the influence of individual games to increase physical fitness in boys grade IV and V SD Negeri Surakarta Mipitan Jebres, with $t = 2.1621 > t_{table} = 2.14$. (2). There is a different team game against the increase in students' physical fitness class son of IV and V SD Negeri Surakarta Mipitan Jebres, with $t = 3.053341 > t_{table} = 2.14$. (3). Team game better effects on improving physical fitness in boys grade IV and V SD Negeri Surakarta Mipitan Jebres compared to individual game, with the percentage increase is K_2 (Games Team) of 4.919048% > than K_1 (games or Individual) of 2.289894%.

Keyword: Individual Games and Team Games, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Olahraga di sekolah dapat dikaitkan dengan pendidikan jasmani. Banyak nilai-nilai positif yang dapat dikembangkan pada diri siswa melalui program pendidikan jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, perkembangan sikap, mental, emosional, intelektual maupun sosial anak serta dapat menerapkan hidup sehat. Dengan demikian pendidikan jasmani memiliki peranan dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu kemampuan fisik yang harus diperhatikan dalam perkembangan anak didik menuju pembentukan manusia berkualitas adalah kualitas kesegaran jasmani. Secara lebih rinci mengenai komponen-komponen dalam kesegaran jasmani, menurut Baum Gartner. TA.et al. (2003: 143) adalah Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani merupakan faktor penentu paling penting yang harus dimiliki oleh siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari dalam kegiatan belajar mengajar. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka ia dapat melakukan tugasnya dengan baik. Kesiapan belajar peserta didik merupakan faktor yang sangat penting dalam melatar belakangi pembuatan pemberian materi pelajaran yang akan kita berikan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mulyono B. (2006: 64) bahwa “berdasarkan fungsinya, *physical fitness* ternyata merupakan kebutuhan bagi pelajar, yang berarti menjadi masalah sekolah dan para pendidiknya khususnya guru olahraga”. Dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani, tentunya harus mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut pendapat Dangsin Moeloek & Arjatmo Tjokronegoro (1989: 3-11) dapat dirangkum sebagai berikut : (1) Keturunan (*genetic*), (2) Usia, (3) Jenis kelamin, (4) Aktifitas Fisik, (5) Tipe tubuh, (6) Berat badan, (7) Diet, (8) Kelelahan, dan (9) Kesiapan.

Permainan merupakan salah satu jenis aktivitas olahraga yang sangat digemari oleh anak-anak. Permainan memberikan kesenangan yang lebih besar bagi siswa. Menurut Rusli

Lutan (2001: 33) membagi permainan (*games*) secara umum menjadi 4 kategori utama yaitu :

1. Agon yaitu permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua belah pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan perjuangan fisik yang keras.
2. Alea yaitu permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hukum peluang seperti dadu, kartu, rolet, dan lain-lain. Sementara kemampuan otot tidak diperlukan.
3. Mimikri yaitu permainan fantasi yang memerlukan kebebasan, dan bukan kesungguhan.
4. Illinx yaitu mencakup permainan yang mencerminkan untuk melampiasikan kebutuhan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka, mendaki gunung.

Menurut A.M.Patty : (1999: 1-175) jenis permainan ada enam macam yaitu : (1) permainan perkenalan, (2) permainan perorangan, (3) permainan beregu, (4) permainan pada upacara pesta, (5) permainan dalam air, (6) permainan pramuka. Jenis permainan yang diteliti adalah permainan perorangan dan permainan beregu karena kedua permainan ini lebih mudah diterapkan dan tidak membutuhkan biaya yang terlalu banyak. Dari jenis permainan tersebut keduanya mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan bagi pelakunya disamping itu juga kedua jenis permainan tersebut lebih mudah digunakan dan diterapkan pada siswa.

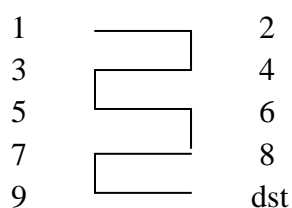
Permainan beregu adalah permainan yang dimana setiap pesertanya harus menjadi bagian sebuah regu. Jumlah anggota regu tergantung dari jenis permainan yang hendak dimainkan. Permainan beregu sangat mengutamakan kekompakan dan kerja sama antara anggota regu atau kelompok. Oleh karena itu tujuan utama permainan beregu selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani tetapi juga untuk memupuk rasa kebersamaan dan keakraban itu akan menjadi bagian hidup yang dapat diterapkan sehari-hari. Tujuan lain dari permainan ini yaitu untuk mengakrabkan suasana, menumbuhkan persaingan yang sehat dan memupuk semangat perjuangan.

Permainan perorangan adalah permainan yang lebih menonjolkan kegiatan individu atau perorangan. permainan perorangan dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu permainan perorangan sendirian dan permainan perorangan yang berhubungan. Permainan perorangan

sendirian, seorang pemain hanya bermain seorang diri saja (sendirian) ia aktif, ia bergerak sendiri, ia tidak membutuhkan pemain lain, ia tidak mempunyai kaitan apa-apa dengannya. Sebaliknya permainan perorangan yang berhubungan, pemain satu dengan pemain lain saling berhubungan, dan saling berkaitan. Para pemain diikat oleh jenis permainan yang memaksa mereka bersaing, berkompetisi, dalam permainan ini pemain saling membutuhkan. Akan tetapi bukan untuk kerjasama melainkan untuk menjadi lawan yang harus dikalahkan atau ditaklukkan. Oleh karena itu jenis permainan ini membutuhkan pemain lebih dari satu orang. Permainan perorangan dapat dilakukan dalam ruangan maupun luar ruangan.

METODE

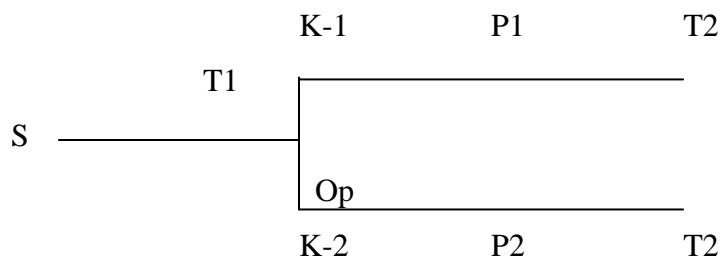
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan variabel yang diteliti, data yang terkumpul adalah data kebugaran jasmani, yaitu lari 50 Yard, *Sit up*, *Squat Thrust* 30 detik, *Side Stepping* 30 detik, *Flexed Arm Hang*, *Standing Broad Jump*, *Stork Stand*. Dalam penelitian ini subyek diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal sebelum *treatment* dan tes akhir setelah *treatment*. Subyek penelitian ini adalah semua siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta yang berjumlah 30 siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *pairing* yang digunakan yaitu *ordinal pairing* dengan model berikut:



Gambar 1. Desain ordinal pairing

Pembagian menjadi dua kelompok eksperimen tersebut berdasarkan prestasi tiap individu pada tes awal kebugaran jasmani. Setelah prestasi tes awal diranking, kemudian subjek penelitian yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan berangkat dari titik tolak yang sama atau seimbang. Apabila nanti pada akhir

perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan oleh pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Adapun rancangan penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- S : Subyek penelitian
- T1 : Tes awal Kesegaran Jasmani
- K-1 : Kelompok A
- K-2 : Kelompok B
- P1 : Permainan Perorangan
- P2 : Permainan Beregu
- T2 : Tes akhir Kesegaran Jasmani
- Op : Ordinal pairing

Untuk menghitung perbedaan peningkatan kesegaran jasmani dengan menggunakan rumus t-test dari Thomas dan Nelson (2001:137) sebagai berikut :

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

Keterangan:

- T = nilai perbedaan
- Md = Mean deviasi
- d2 = derajat perbedaan
- N = jumlah sampel

Adapun uji perbedaannya menggunakan derajat kebebasan N-1 pada taraf signifikansi 5%. Peningkatan prosentasi dari latihan yang telah dilakukan, dicari dengan cara sebagai berikut :

$$\text{Peningkatan prosentasi} = \frac{Md}{Mpre - test} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil analisis data nilai kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai kesegaran jasmani

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1 (Kelompok Permainan Perorangan)	Awal	15	315	409	349,98	26,909
	Akhir	15	317	417	358	20,976
Kelompok 2 (Kelompok Permainan Beregu)	Awal	15	293	397	349,66	26,661
	Akhir	15	299	390	366,86	21,950

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan rata-rata nilai kesegaran jasmani pada kelompok 1 yaitu 2.381579, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata nilai kesegaran jasmani yaitu 2.6789473. Adapun rata-rata nilai kesegaran jasmani pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah 2.371053, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata nilai kesegaran jasmani 2.426315789.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan nilai kesegaran jasmani, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas nilai kesegaran jasmani yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Item Tes	Reliabilita	Kategori
Tes <i>Standing Broad Jump</i>	0,85	<i>Acceptable</i>
Tes <i>Squat Trust</i>	0.88	<i>Acceptable</i>
Tes Sit Up	0.91	<i>Very good</i>
Tes <i>Flexed Arm Hang</i>	0,99	<i>Excellent</i>
Tes Lari	0,74	<i>Poor</i>
Tes <i>Side Stepping</i>	0,72	<i>Poor</i>

Tabel 3. Tabel Reliabilitas Data

Kategori	Reliabilitas
----------	--------------

<i>Excellent</i>	0,95 – 0,99
<i>Very good</i>	0,90 – 0,94
<i>Acceptable</i>	0,80 – 0,89
<i>Poor</i>	0,70 – 0,79
<i>Questionable</i>	0,60 – 0,69

Sumber: Strand, B.N. & Wilson, R. (1993: 11)

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	M	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
K ₁	15	349,99	26,909461	0,2031818	0,22
K ₂	15	349,67	26,661355	0,1411548	0,22

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K₁ diperoleh nilai L_{hitung} 0,2031. Dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K₁ termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K₂ diperoleh nilai L_{hitung} 0,1411548, yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K₂ termasuk berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F_{hitung}	$F_{tabel 5\%}$
K ₁	15	122729,7158	1,001488713	2.34
K ₂	15	122547,2781		

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai F_{hitung} 1,001488713. Sedangkan dengan $db = 14$ lawan 14 , angka $F_{tabel 5\%} = 2.34$ yang ternyata bahwa nilai F_{hitung} 1,001488713 lebih kecil dari $F_{tabel 5\%} = 2.34$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Tujuan uji perbedaan yang dilakukan sebelum diberi perlakuan yaitu untuk menguji apakah sebelum diberi perlakuan kedua kelompok tersebut benar-benar berangkat dari titik tolak kemampuan yang sama. Hasil uji perbedaan yang telah dilakukan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan

Kelompok	N	M	t_{hitung}	$t_{tabel 5\%}$
K ₁	15	349,9857	0,1411	2,01
K ₂	15	349,6664		

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 0,1411 yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel 5\%}$ yaitu 2,01. Dengan demikian hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Sehingga apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, maka perbedaan tersebut betul-betul dikarenakan adanya perbedaan pengaruh perlakuan yang diberikan.

Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Hasil tes akhir pada masing-masing kelompok, dilakukan uji perbedaan yang hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu :

Tabel 7. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1.

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Awal	15	349,9857	8,0143	2,1621	2.14
Akhir	15	358			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 2,1621, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 2,14. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Dengan demikian setelah mendapat perlakuan permainan perorangan, terjadi peningkatan kesegaran jasmani pada kelompok 1 secara menyakinkan.

2. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu :

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Awal	15	349,66 64	17,20026	3,053341	2,101
Akhir	15	366,86 67			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,053341, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 2,101. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Setelah mendapat perlakuan permainan beregu, terjadi peningkatan kesegaran jasmani pada kelompok 2 secara menyakinkan.

3. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu :

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan 2.

Kelompok	N	M	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	358	2,201733	2,14
K_2	15	366,8667		

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 2,201733, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 2,14. Dengan demikian hipotesis nol

ditolak, yang berarti bahwa setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan 2.

Perbedaan Persentase Peningkatan

Adapun nilai perbedaan peningkatan nilai kesegaran jasmani dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kesegaran Jasmani Dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	15	349,9857	358	8,0143	2,289894 %
Kelompok 2	15	349,6664	366,8667	17,20026	4,919048 %

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kesegaran jasmani sebesar 2,289894 %. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kesegaran jasmani sebesar 4,919048 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan nilai kesegaran jasmani yang lebih besar daripada kelompok 1.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0,1411, sedangkan $t_{tabel} = 2,01$. Ternyata t yang diperoleh < t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak rata-rata kesegaran jasmani yang sama. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 2,201733. Sedangkan $t_{tabel} = 2,01$. Ternyata t yang diperoleh > t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum

diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Model permainan yang digunakan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Pada penelitian ini kelompok 1 dan 2 diberikan permainan dengan model yang berbeda. Perbedaan model yang diberikan mempengaruhi, semangat, motivasi, kreatifitas yang berbeda dari siswa, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. Perbedaan model yang diterapkan berpengaruh pada perbedaan pembentukan kondisi fisik. Kesegaran jasmani antara siswa pada kelompok 1 dan 2 menjadi berbeda. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan perlakuan permainan perorangan dan dengan permainan beregu memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara permainan perorangan dan permainan beregu terhadap kesegaran jasmani, dapat diterima kebenarannya.

Pembahasan

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kesegaran jasmani sebesar 2,289894 %. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kesegaran jasmani sebesar 4,919048 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kesegaran jasmani yang lebih besar daripada kelompok 1. Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan permainan beregu), ternyata memiliki peningkatan kesegaran jasmani yang lebih besar dari pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan permainan perorangan).

Permainan beregu menjadikan kegiatan pembelajaran lebih menyenangkan bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan gairah dan motivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Melalui permainan ini juga tercipta semangat kompetitif sehingga pelaksanaannya lebih bergairah. Selama permainan beregu, siswa lebih semangat dan aktif melakukan gerakan yang diajarkan karena kegiatan berkelompok. Oleh karena itulah, permainan beregu dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada dengan permainan perorangan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, permainan beregu memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada permainan perorangan terhadap kesegaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh permainan perorangan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta.
2. Ada perbedaan pengaruh permainan beregu terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta.
3. Permainan Beregu lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan permainan perorangan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta

DAFTAR PUSTAKA

- A.M. Patty. 1999. *Permainan Untuk Segala Usia*. Bandung : Gunung Mulia.
- Baum Gartner. TA. Et al 2003. *Measurment For Evaluation In Physical Education And Exercise Science*. Seven Edition, New York: The Mc Graw-Hall Compainies.Inc.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia Fakultas Kedokteran
- Mulyono B. 2006. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Rusli Lutan. 2001. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal Olahraga
- Strand,B.N and Wilson, R. 1993. *Assesing Sport Skills*. USA: Hiuman Kinetics Publishers