

Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar melalui Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar

Dymas Igo Frantio¹, Vega Candra Dinata²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: dymas.19090@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tingkat kebugaran siswa nasional berdasarkan pengukuran tim *Sport Development Index* pada tahun 2023 untuk anak usia 10-15 tahun sejumlah 1.578 anak yang tersebar di 34 provinsi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa nasional memprihatinkan. Hal itu tidak bisa dibiarkan saja mengingat 2045 merupakan generasi emas Indonesia dimana mereka pada masa itu memasuki usia yang matang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui variasi dan kombinasi gerak dasar yang menerapkan bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar lari, lompat, dan lempar. Penelitian ini tergolong penelitian eksperimen murni. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas V SDN Lidah Kulon 1 Surabaya dan sampel penelitian adalah kelas VA dan VB. Instrumen penelitian menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. teknik analisis data menggunakan Uji *Paired Sampel T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa pada kedua kelompok dengan nilai sig (*2-tailed*) < 0,05. Hasil persentase peningkatan kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 11,96% sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 5,66%. Peningkatan kelompok eksperimen lebih besar karena dalam proses pembelajaran siswa lebih aktif bertanya dan tertarik terhadap bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Variasi dan Kombinasi.*

Abstract

The fitness level of national students based on the measurements of the *Sport Development Index* team in 2023 for children aged 10-15 years totaling 1.578 children spread across 34 provinces shows that the fitness level of national students is concerning. This cannot be ignored considering that 2045 is Indonesia's golden generation where they enter a mature age. The purpose of this study was to determine the improvement of physical fitness of elementary school students through variations and combinations of basic movements that apply variations and combinations of basic movements of running, jumping, and throwing. This research is classified as pure experimental research. The population in this study were grade V SDN Lidah Kulon 1 Surabaya and the research samples were grade VA and VB. The research instrument used a Indonesian physical fitness test for children aged 10-12 years. Data analysis techniques using the paired sample t-test. The result showed that there was an increase in students physical fitness in both groups with a sig value (*2-tailed*) < 0,05. The result of the percentage improvement in physical fitness of experimental group students increased by 11,96% while the control group experienced an increase of 5,66%. The increase in the experimental group was greater because in the learning process student were more active in asking questions and were interested in the form of variations and combinations of basic movements.

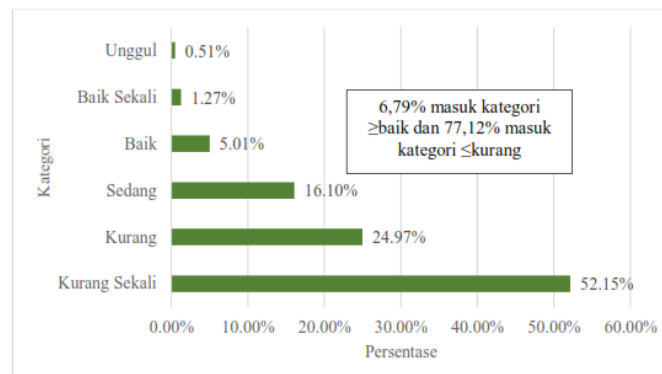
Keywords : *Physical Fitness, Variations and Combinations.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) salah satu jenis pendidikan dengan melibatkan aktivitas fisik yang terencana dan dipilih untuk menggapai tujuan. PJOK mempengaruhi perkembangan siswa secara keseluruhan dan mencakup perkembangan kognitif, psikomotorik dan afektif (Rosmi, 2016), sehingga untuk meningkatkan sumber daya manusia, pembangunan pendidikan merupakan sebuah langkah yang sangat penting. PJOK dimaksudkan untuk menumbuhkan siswa yang sehat secara fisik dan mental, sehingga mereka akan menjadi generasi penerus yang bertanggung jawab, disiplin, dan berkepribadian yang baik untuk menyongsong generasi emas tahun 2045. Dengan demikian nilai kehidupan pada generasi penerus akan tetap terjaga sebagai hasil dari upaya generasi sebelumnya.

Pendidikan merupakan salah satu landasan dalam mendorong kemajuan suatu bangsa yang dapat dilihat dari kualitas pendidikannya (Romadlon, 2020). Hal ini juga berlaku di tingkat sekolah dasar yang merupakan tahap krusial dalam pembentukan individu yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Perkembangan anak di tingkat sekolah dasar adalah periode dimana mereka mengalami banyak perubahan secara signifikan, baik secara psikis maupun fisik. Rentang usia perkembangan anak sekolah dasar melibatkan pertumbuhan biologis, seperti perkembangan otak, otot, dan tulang (Fikriyah, 2021). Pada tahap ini, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami perbedaan individu dalam perkembangan anak sekolah dasar serta memberikan dukungan yang sesuai agar mereka dapat berkembang secara optimal dalam aspek fisik, mental, dan sosial.

Salah satu dari sekian banyak masalah yang dihadapi Indonesia seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah sulitnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut didasarkan pada laporan Index Pembangunan Olahraga oleh tim *Sport Development Index* Nasional yang menyatakan bahwa pada tahun 2023 telah dilakukan pengukuran kebugaran jasmani pada anak usia 10-15 tahun sejumlah 1.578 orang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia sangat memprihatinkan.



Gambar 1.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-15 Tahun
(Mutohir dkk., 2023)

Hasil pengukuran tersebut menunjukkan anak-anak usia 10-15 tahun yang tersebar di 34 provinsi pada tahun 2023 ditemukan bahwa anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani masuk kategori baik atau lebih hanya 6,79% serta anak yang memiliki kategori kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali sebesar 77,12%. Hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, mengingat tahun 2045 merupakan generasi emas dimana mereka yang menjadi aktor pada masa itu. Bagaimana mungkin saat memasuki generasi emas justru masyarakat memiliki kondisi yang lemah dan rentan akan kesehatan masing-masing individu.

Masyarakat yang sehat dan mampu untuk melakukan berbagai aktivitaslah yang nantinya akan dapat berkontribusi secara nyata bagi negara.

Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dengan mudah tanpa mengalami rasa lelah (Due et al., 2024). Keadaan tersebut sangat diinginkan oleh setiap individu, dengan memiliki kebugaran yang baik maka akan dapat tampil secara dinamis dan beraktivitas dengan produktif. Kebugaran jasmani menjadi modal utama bagi setiap individu, apabila individu sudah merasakan lelah, tetapi masih mampu untuk menyelesaikan aktivitasnya karena dengan tingkat kebugaran yang baik maka akan mempunyai cadangan energi yang dapat dimanfaatkan ketika tubuh mulai lemah. Kebugaran jasmani juga dapat menjadi acuan bagi kesehatan tubuh, contohnya apabila rutin berolahraga, maka daya tahan tubuh juga menjadi lebih baik dari sebelumnya (Widiyono & Miftakhurrohman, 2024).

Kondisi tubuh yang bugar tidak hanya berdampak pada tingkat kebugaran jasmani saja tetapi juga berdampak pada ranah kognitif, kestabilan emosi, dan sosial anak (Abdillah dkk., 2024), selain itu kebugaran jasmani tidak hanya berguna di lingkungan masyarakat, tetapi juga dalam ruang lingkup sekolah seperti bagaimana dapat membentuk karakter siswa. Kebugaran jasmani tidak tumbuh secara otomatis, melainkan hasil dari apa yang dipelajari dan dilatih melalui cara melakukan gerakan secara berulang-ulang. Berbagai upaya dapat dilakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seperti memiliki rutinitas yang terstruktur, setiap hal yang dikerjakan selalu mengedepankan progres dengan mempunyai target tertentu, dan melakukan aktivitas dengan konsisten. Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan melalui bentuk permainan yang mengoptimalkan gerak dasar. Tingkat kebugaran jasmani anak, terutama selama periode sekolah dasar, sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Anak-anak dapat memperbaiki tingkat kebugaran jasmani mereka melalui partisipasi dalam beraktivitas yang terorganisir. Partisipasi tersebut dapat mengembangkan koordinasi tubuh yang baik bagi kesehatan anak-anak. Keterampilan gerak dasar dapat diterapkan diberbagai bentuk olahraga, permainan serta aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Melalui PJOK membantu memupuk minat siswa terhadap aktivitas fisik dan memungkinkan mereka terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas fisik.

Gerak dasar merupakan salah satu fondasi yang perlu dikuasai dan diperkuat sebelum individu menuju ke tahap yang lebih kompleks dalam aktivitasnya dan perkembangan penguasaan gerak terjadi selaras dengan pertumbuhan fisik (Tumaloto & Ruslan, 2023). Oleh karena itu, penting bagi anak dalam mempelajari berbagai macam gerak dasar sebagai acuan dalam meningkatkan kondisi kebugaran anak, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan sebagainya. Gerak dasar yang sering diperagakan oleh anak-anak dalam aktivitas sehari-hari adalah gerak lari, lompat, dan lempar (Hanief & Sugito, 2017). Dalam hal ini diperlukan pendekatan berkaitan dengan olahraga bermain yang memicu kesenangan sekaligus mendorong siswa untuk terlibat secara aktif sehingga menumbuhkan rasa antusias serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satunya dapat dengan menerapkan variasi dan kombinasi dalam suatu pembelajaran.

Variasi gerak dasar merujuk pada pengembangan suatu gerakan dan diperlukan agar proses kegiatan tidak berjalan secara monoton serta membosankan, selain itu, variasi gerak dasar dapat memunculkan minat dan perhatian siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Indragani dkk., 2021). Pengalaman gerak tentu sangat penting bagi siswa untuk memperbaiki kebugaran jasmani. Oleh karena itu, melalui berbagai macam bentuk variasi gerakan akan dapat menumbuhkan daya tarik kepada siswa serta menjadikan pembelajaran yang semakin menarik. Adapun bentuk-bentuk variasi gerak dasar yang dapat diterapkan pada anak-anak, misalnya lari maju, mundur, dan ke samping kemudian ada melempar bola dari depan dilempar ke atas melewati kepala dan ditangkap dari belakang badan.

Kombinasi gerak dasar merujuk pada penggabungan dari beberapa gerakan dasar dalam suatu pola tertentu. Gerak dasar ini berasal dari berbagai aktivitas, seperti olahraga, seni beladiri, tarian, atau aktivitas fisik lainnya. Tujuan dari kombinasi gerak dasar adalah untuk membuat rangkaian gerakan yang terorganisir yang dapat digunakan untuk tujuan

tertentu. Kombinasi digunakan untuk menggabungkan beberapa faktor penunjang gerakan dalam meningkatkan kemampuan gerak yang lebih kompleks (Mashuri, 2021). Kombinasi tersebut dapat dilakukan melalui berbagai macam gerak dasar, seperti lari dan lempar, lari dan lompat, lompat dan lempar maupun kombinasi dari ketiga gerakan. Kombinasi gerak dasar dapat dilakukan dengan mengombinasikan beberapa gerakan, misalnya berlari secara zig-zag kemudian melakukan lompatan ke kanan menggunakan dua kaki.

Berdasarkan informasi pada tanggal 15 April 2024 melalui Sugeng Tri Atmojo S.Pd., M.Pd. Selaku mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Olahraga yang melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan (PPL) di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya pada bulan Februari hingga Maret mengutarakan bahwa siswa SDN Lidah Kulon 1 Surabaya memiliki kondisi yang kurang baik berdasarkan pada pembelajaran praktik senam sekolah sehat pada pembelajaran senam irama, sekitar 8 hingga 10 siswa masih mengalami kelelahan pada saat proses pembelajaran dan menunjukkan raut wajah yang tidak memiliki rasa antusias, sehingga masih perlu untuk diperbaiki serta ditingkatkan dalam hal kebugaran jasmani siswa, agar siswa selalu semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Kemudian atas dasar informasi tersebut penulis melakukan observasi ke sekolah dengan didampingi Bapak Eric Adi Seftian, S.Or selaku guru PJOK di SD Negeri Lidah Kulon 1 Surabaya pada tanggal 25 April 2024. Dalam pengamatan selama proses pembelajaran permasalahan yang terjadi berada di kelas V. Apabila siswa diberikan arahan suatu aktivitas oleh guru terdapat 18 hingga 19 siswa saja yang melakukan dengan sungguh-sungguh, siswa yang lain cenderung hanya sebatas melakukan gerakan saja dan semaunya sendiri, sehingga perlu diberikan dorongan terlebih dahulu dari guru PJOK agar siswa dapat melakukan tugas gerak yang diberikan. Secara pertumbuhan fisiknya tidak ada yang mengalami gangguan, akan tetapi siswa seringkali mencari tempat yang teduh ketika matahari sudah mulai terik saat proses pembelajaran berlangsung dan merasa kelelahan. Kemudian setelah dilakukan pengamatan penulis mengumpulkan data pendukung lainnya berupa nilai hasil belajar materi gerak dasar siswa dimana untuk kelas V memiliki persentase nilai pengetahuan sebesar 91,22% dan persentase nilai keterampilan sebesar 93,10%. Meskipun memiliki persentase nilai yang baik akan tetapi dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK kondisi siswa belum optimal berdasarkan informasi dari narasumber serta pengamatan yang telah dilakukan

Menyadari betapa pentingnya kebugaran jasmani siswa dalam mempersiapkan diri menuju generasi Indonesia emas tahun 2045, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan menerapkan kegiatan yang dapat memberikan kesenangan dan kecukupan gerak melalui variasi dan kombinasi gerak dasar. Oleh karena itu, penulis menyusun penelitian dengan judul "Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Melalui Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar".

METODE

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif, dikarenakan memenuhi 4 hal yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Desain penelitian adalah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilaksanakan, dalam penelitian ini menerapkan desain *randomized control group pretest-posttest design*. Populasi merupakan keseluruhan subjek yang tergolong untuk diteliti kemudian digeneralisasi. Generalisasi merupakan cara yang digunakan untuk mengambil kesimpulan terhadap kelompok yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang lebih sedikit (Maksum, 2018). Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SDN Lidah Kulon 1 Surabaya yang berjumlah 116 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik cluster random sampling dan didapatkan kelas VA sebagai kelompok eksperimen sejumlah 28 siswa dan kelas VB sebagai kelompok kontrol sejumlah 29 siswa. Instrumen penelitian menerapkan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun (Endrawan & Martinus, 2023) terdiri dari lima item tes

yaitu: 1) Tes lari 40 meter, 2) Tes gantung siku tekuk, 3) Tes baring duduk 60 detik, 4) Tes loncat tegak, dan 5) Tes lari 600 meter.

Sesuai dengan norma TKJI untuk usia 10 – 12 tahun ada beberapa langkah sebelum data tersebut dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif yakni dengan menggolongkan terlebih dahulu agar satuannya sama dan dapat diklasifikasikan. Satuan pengganti tersebut adalah “nilai” (tabel 3.3 dan tabel 3.4). Setelah hasil kasar diubah ke bentuk nilai tersebut, selanjutnya yakni menjumlahkan nilai-nilai dari kelima item tes yang hasil tersebut akan menjadi dasar dalam menentukan klasifikasi anak menggunakan norma TKJI (tabel 3.5).

Tabel 3.3 Nilai TKJI untuk Anak Putra Usia 10-12 Tahun

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
s.d – 6.3”	51” keatas	23 keatas	46 keatas	s.d – 2’09”	5
6.4”- 6.9”	31”- 50”	18 – 22	38 – 45	2’10” – 2’30”	4
7.0”– 7.7”	15”- 30”	12 – 17	31 – 37	2’31” – 2’45”	3
7.8”- 8.8”	5”- 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’44”	2
8.9”- dst.	0”- 4”	0 - 3	0 - 23	3’45”	1

(Endrawan & Martinus, 2023)

Tabel 3.4 Nilai TKJI untuk Anak Putri Usia 10-12

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
s.d – 6.7”	40” keatas	20 keatas	42 keatas	s.d – 2’32”	5
6.8”- 7.5”	20”- 39”	14 – 19	34 – 41	2’33”- 2’54”	4
7.6”- 8.3”	8”-19”	7 – 13	28 – 33	2’55”- 3’28”	3
8.4”- 9.6”	2”- 7”	2 – 6	21 – 27	3’29”- 4’22”	2
9.7”- dst.	0”- 1”	0 - 1	0 - 20	4’23”	1

(Endrawan & Martinus, 2023)

Tabel 3.5 Norma TKJI

No	Jumlah Nilai	klasifikasi	ket
1	22 - 25	Baik sekali	(BS)
2	18 – 21	Baik	(B)
3	14 – 17	Sedang	(S)
4	10 – 13	Kurang	(K)
5	5 – 9	Kurang sekali	(KS)

(Endrawan & Martinus, 2023)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yaitu observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji statistik deskriptif, uji persyaratan data, dan uji hipotesis menggunakan aplikasi SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif Data

Deskriptif data dalam penelitian ini membahas data penelitian tentang rata-rata, standar deviasi, varian, nilai minimal dan nilai maksimal. Data ini diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* siswa kelas VA yang berjumlah 28 siswa dan VB yang berjumlah 29 siswa SDN Lidah Kulon 1 Surabaya sehingga didapatkan nilai sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Data

	N	Mean	Std. Deviasi	Varian	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i> Eksperimen	28	12,54	3,073	9,443	8	19
<i>Posttest</i> Eksperimen	28	14,04	3,646	13,295	9	21
<i>Pretest</i> Kontrol	29	12,79	3,509	12,313	7	19
<i>Posttest</i> Kontrol	29	13,52	3,592	12,901	8	20

Berdasarkan 4.1 dinyatakan bahwa data yang diperoleh berasal dari distribusi data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Dapat diketahui pada kelompok eksperimen hasil sebelum diberikan perlakuan berupa variasi dan kombinasi gerak dasar (*pretest*) nilai *mean* sebesar 12.54 dengan standar deviasi 3.073, varian 9.443, nilai minimal 8 dan nilai maksimal 19.
2. Dapat diketahui pada kelompok eksperimen hasil setelah diberikan perlakuan berupa variasi dan kombinasi gerak dasar (*posttest*) nilai *mean* 14.04 dengan standar deviasi 3.646, varian 13.295, nilai minimal 9 dan nilai maksimal 21.
3. Dapat diketahui pada kelompok kontrol hasil data awal (*pretest*) siswa kelas kontrol yakni *mean* sebesar 12.79 dengan standar deviasi 3.509, varian 12.313, nilai minimal 7 dan nilai maksimal 19.
4. Dapat diketahui pada kelompok kontrol hasil data akhir (*posttest*) siswa kelas kontrol yakni *mean* sebesar 13.52 dengan standar deviasi 3.592, varian 12.901, nilai minimal 8 dan nilai maksimal 20.

Tabel 4.3. Uji Normalitas

Kelas	Tes	Sig	Kesimpulan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,094	Normal
	<i>Posttest</i>	0,168	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,181	Normal
	<i>Posttest</i>	0,132	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 penghitungan uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* dimana menghasilkan penghitungan dengan hasil yang keluar lebih dari nilai acuan yakni 0,05 atau dengan kata lain nilai signifikan *pretest* eksperimen $\text{sig} > \alpha$ ($0,094 > 0,05$) dan *posttest* eksperimen $\text{sig} > \alpha$ ($0,168 > 0,05$), sedangkan *pretest* kontrol $\text{sig} > \alpha$ ($0,181 > 0,05$) dan *posttest* kontrol $\text{sig} > \alpha$ ($0,132 > 0,05$). Dengan demikian penghitungan data melalui uji normalitas dikatakan berdistribusi normal karena hasil lebih besar dari nilai acuan yakni 0,05.

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,367	Homogen
<i>Posttest</i>	0,967	Homogen

Berdasarkan tabel 4.4 melalui penghitungan uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varian yang homogen dengan ditunjukkan melalui hasil nilai lebih besar dari nilai acuannya yakni 0,05.

Tabel 4.5 Uji Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen

Variabel	N	Mean	SD	t	Df	P-value
<i>Pretest</i>	28	12,54	3,073	-8,249	27	0,000
<i>Posttest</i>	28	14,04	3,646			

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa hasil uji *t-test* pada kelompok eksperimen yang menggunakan *paired sample t-test* dengan sampel *pretest* dan *posttest* berjumlah 28 siswa yang menghasilkan jumlah nilai $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), maka dengan ini dapat

disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dikatakan signifikan dikarenakan nilai *p-value* (0,000) lebih kecil dari nilai α (0,05).

Tabel 4.6 Uji Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	SD	t	Df	P-value
Pretest	29	12,79	3,509	-3,660	28	0,001
Posttest	29	13,52	3,592			

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa hasil uji *t-test* pada kelompok kontrol yang menggunakan *paired sample t-test* dengan sampel *pretest* dan *posttest* berjumlah 29 siswa yang menghasilkan jumlah $\text{sig} < \alpha$ ($0,001 < 0,05$), yang artinya bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dikatakan signifikan dikarenakan nilai *p-value* (0,001) lebih kecil dari nilai α (0,05).

Tabel 4.7 Uji Independent T-Test

Kelompok	Mean	SD	Sig.
Kelas VA (Eksperimen)	14,04	3,646	0,591
Kelas VB (Kontrol)	13,52	3,592	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa hasil Uji *T-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan Uji *Independent T-Test* yang menyatakan bahwa nilai $\text{sig} > \alpha$ ($0,591 > 0,05$) yang artinya bahwa tidak ada perbedaan diantara kedua kelompok tersebut

Tabel 4.8 Persentase Kelompok Eksperimen

Keterangan	M_D	M_{Pre}	Presentase
Peningkatan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	1,5	12,54	11,96%

Dari tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest-posttest* mengalami peningkatan sebesar 11,96%.

Tabel 4.9 Persentase Kelompok Kontrol

Keterangan	M_D	M_{Pre}	Presentase
Peningkatan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	0,724	12,793	5,66%

Dari tabel 4.12 dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelompok kontrol berdasarkan *pretest-posttest* mengalami peningkatan sebesar 5,66%.

Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dan diolah dengan *Statistical Program For Social Science* (SPSS) 26 mengenai penelitian penerapan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya yang telah dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada tanggal 11 hingga 20 Juni 2024.

Pada penelitian ini penulis mendapatkan sampel dari kelas VA dan VB melalui proses pengundian yang dilakukan bersama Bapak Eric Adi Seftian S.Or dan satu perwakilan siswa dari setiap kelas. Dalam pelaksanaan penelitian dilakukan selama 2 minggu, dipertemuan ke-1 dilaksanakan pengambilan data *pretest* kemudian di pertemuan ke-2 dan pertemuan ke-3 dilaksanakan pemberian perlakuan menggunakan permainan variasi dan kombinasi gerak dasar (Lari, lompat, dan lempar), dan di pertemuan terakhir dilaksanakan pengambilan data *posttest*. Instrumen tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang

terdapat 5 item tes untuk mendapatkan data *pretest* dan *posttest*. Setelah mendapatkan data, maka akan dilakukan olah data yang menggunakan *software* SPSS versi 26 dan *Microsoft Excel*.

Pada proses penelitian di pertemuan pertama dilaksanakan pengambilan data *pretest* dengan instrumen TKJI. Sebelum itu penulis memberikan arahan terkait teknis pelaksanaan tesnya, setelah siswa memahami teknis pelaksanaan tesnya kemudian dilakukan pengambilan data melalui 5 item tes yakni tes lari 40m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 600m. Selanjutnya di pertemuan ke-2 dan ke-3 dilanjutkan oleh Nurhidatul Fitria S.Pd., dan Rahadian Samratungi S.Pd. sebagai Mahasiswa PPG yang melaksanakan PPL di SDN Lidah Kulon 1 Surabaya materi yang diberikan permainan variasi dan kombinasi gerak dasar yang terbagi menjadi 4 macam permainan (lari dan lompat, lari dan lempar, lompat dan lempar, serta lari, lompat dan lempar) sesuai dengan modul ajar yang telah dirancang. Dan di pertemuan yang terakhir dilaksanakan pengambilan data akhir untuk *posttest* dengan instrumen tes TKJI.

Berdasarkan hasil olah data yang telah diuraikan, menggunakan uji *paired sample t-test* untuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) di semua item tes adalah 0,000 sehingga dapat dikatakan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa. Nilai persentase peningkatan di setiap item tes sebagai berikut: (1) tes lari 40m sebesar 10,84%, (2) tes gantung siku tekuk sebesar 18,96%, (3) tes baring duduk sebesar 10,41%, (4) tes loncat tegak sebesar 12,5%, dan (4) tes lari 600m sebesar 8%. Sedangkan uji *paired sample t-test* untuk kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) di semua item tes adalah 0,001 sehingga dapat dikatakan adanya peningkatan kebugaran jasmani. Nilai persentase di setiap item tes sebagai berikut: (1) tes lari 40m sebesar 7,14%, (2) tes gantung siku tekuk sebesar 20,75%, (3) tes baring duduk sebesar 2,80%, (4) tes loncat tegak sebesar 4,54%, dan (5) tes lari 600m sebesar -3,27%. Kemudian untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan diantara kedua sampel maka dilakukan uji *independent t-test* pada kedua kelompok. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa nilai sig 0,591 yang artinya tidak ada perbedaan diantara kedua kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dinyatakan terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui variasi dan kombinasi gerak dasar, serta tidak terdapat perbedaan diantara kedua kelompok. Akan tetapi kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang jauh lebih besar (11,96%) dibandingkan peningkatan kelompok kontrol (5,66%). Hal tersebut dapat terjadi sebab kelompok eksperimen saat diberikan perlakuan lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran dan siswa cenderung aktif untuk bertanya dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan pembelajaran konvensional dengan metode ceramah. Sehingga dapat dikatakan siswa menyukai pembelajaran dengan materi yang belum pernah dilakukan.

Hasil tersebut dapat dikaitkan dengan penelitian terdahulu oleh (Anggono & Nurhidayat, 2024) bahwasanya bentuk permainan dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang juga mengalami peningkatan sebesar 1,7%. Kemudian penelitian yang dilakukan penulis mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan penelitian terdahulu, karena dari bentuk perlakuan yang diberikan pada penelitian terdahulu menerapkan permainan engklek, dimana permainan engklek tergolong dalam permainan tradisional yang biasa dilakukan seseorang dilingkungan rumah. Sedangkan dalam penelitian ini menerapkan permainan yang dikombinasi melalui tiga gerak dasar (lari, lompat, dan lempar) dan memiliki variasi gerakan, sehingga memberikan pengalaman gerak baru bagi siswa. Variasi dan kombinasi gerak dasar memiliki kelebihan yaitu dapat menyediakan pengalaman belajar yang menyenangkan, mengoptimalkan pengembangan gerak anak, memberikan pengalaman gerak baru, dan membentuk kebiasaan sehat.

SIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian yang diperoleh tentang peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui variasi dan kombinasi gerak dasar pada siswa kelas VA dan VB SDN Lidah

Kulon 1 Surabaya disimpulkan bahwa peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa melalui variasi dan kombinasi gerak dasar. Hasil tersebut dapat dilihat pada uji *paired samples t-test* yang menunjukkan nilai sig (*2-tailed*) < 0,05 yang berarti terdapat peningkatan dari pemberian perlakuan terhadap *posttest* kelas VA sebagai kelompok Eksperimen. Sedangkan untuk kelas VB sebagai kelompok kontrol juga mengalami peningkatan dengan nilai sig (*2-tailed*) < 0,05. Besar peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VA sebagai kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 11,96%. Dan untuk kelas VB sebagai kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sebesar 5,66%. Peningkatan kelompok eksperimen lebih besar dibanding kelompok kontrol karena dalam proses pembelajaran siswa lebih aktif bertanya dan tertarik dengan bentuk variasi dan kombinasi gerak dasar yang diterapkan. Saran yang dapat diberikan kepada guru diharapkan mampu mengombinasikan materi ajar dengan bentuk permainan yang belum pernah dilakukan oleh siswa agar siswa memiliki pengalaman baru yang dapat menarik perhatian siswa ketika pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran akan lebih mudah dicapai. Bagi peserta didik diharapkan setelah diberikan bentuk perlakuan menjadikan siswa semakin aktif dan tidak hanya fokus ke permainan saja, melainkan juga memahami dari tujuan pembelajaran yang diberikan. Serta dapat mendengarkan dan mengikuti arahan yang diberikan oleh guru PJOK. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pola pikir dengan menciptakan bentuk pembelajaran yang tidak hanya menarik tetapi juga efektif untuk dilaksanakan dalam proses pembelajaran dengan menyesuaikan situasi dan kondisi lingkungan ditempat penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. I., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri Se-Kecamatan Singosari. *Journal Sport Science Indonesia*.
- Anggono, D. T., & Nurhidayat. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 7(1), 172–181. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v5i02.1392>
- Due, Y. J., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2024). SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR. *Jurnal Penjakora*, 11, 89–94. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.76013>
- Endrawan, I., & Martinus. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 11–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Fikriyah, S. N. (2021). Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Tajem. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 200–207.
- Hanief, Y. N., & Sugito. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal sportif*, 1(1), 60–73. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/issue/view/318>
- Indragani, K. D. P., Astika, I. M., & Tantri, A. A. S. (2021). Variasi Mengajar Guru dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha*, 11(4), 482. <https://doi.org/10.23887/jjpbs.v11i4.39865>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Unesa University Press*, 300.
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 12–18.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.
- Romadlon, A. S. (2020). Efektivitas Penggunaan Aplikasi SMART PJOK Dalam Pembelajaran PJOK di Era Digital Pada SDN Besowo 2. *Jurnal Teknologi Pembelajaran*, 32.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah

- Dasar. *Wahana*, 66(1), 55–61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>
- Tumaloto, E. H., & Ruslan. (2023). Pengaruh Permainan Kasti terhadap Gerak Dasar Siswa SDN 70 Kota Tengah. *Journal on Education*, 06(01), 6063–6071.
- Widiyono, I. P., & Miftakhurrohman. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 06(04), 18238–18247. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5772>