

Pengaruh Model Pembelajaran dan Status Berat terhadap Keterampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani

The Effect of Learning Models and Weight Status on Play Skills and Physical Fitness

Dwi Aprianti

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
dwiaprianti2.da@gmail.com

Naskah diterima tanggal 07/08/2019, direvisi akhir tanggal 18/08/2020, disetujui tanggal 30/08/2020

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh model pembelajaran dan status berat badan terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2x2. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Ar-Rohmah Sukajadi Kota Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 28 orang dan menggunakan teknik sampling *stratified random sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu GPAI (*Game Performance Assessment Instrument*) untuk menilai keterampilan bermain dan instrument TKJI (*Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*) untuk menilai kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 melalui analisis varian dua jalur (*two way anova*). Kesimpulan dari penelitian ini yang pertama, model pembelajaran *tactical games* dan *direct instruction* memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Kedua, terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan status berat badan terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Ketiga, model pembelajaran *tactical games* dan *direct instruction* memberikan pengaruh yang sebanding terhadap keterampilan bermain. Sedangkan model pembelajaran *direct instruction* lebih berpengaruh daripada *tactical games* terhadap kebugaran jasmani pada kelompok obesitas. Keempat, model pembelajaran *tactical games* lebih berpengaruh daripada *direct instruction* terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani pada kelompok non-obesitas.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Keterampilan Bermain, Model Pembelajaran, Status Berat Badan

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of learning models and weight status on play skills and physical fitness. The research method used was an experimental method with a 2x2 factorial design. This research was conducted at MTs Ar-Rohmah Sukajadi, Bandung City with a total sample of 28 people and using stratified random sampling technique. In this study used two instruments, the GPAI (Game Performance Assessment Instrument) to assess playing skills and the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) instrument to assess physical fitness. Data analysis used SPSS version 22 through two way anova analysis. The conclusion of this research is the first, tactical games learning model and direct instruction have an influence on playing skills and physical fitness. Secondly, there is an interaction between the learning model and weight status on play skills and physical fitness. Third, the tactical games learning model and direct instruction provide a comparable influence on playing skills. While the direct instruction learning model is more influential than tactical games on physical fitness in the obese group. Fourth, the tactical games learning model is more influential than direct instruction on play skills and physical fitness in the non-obese group.

Keywords: Learning Models, Physical Fitness, Play Skills, Weight Status

I. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari perkembangan manusia. Menurut Sudarno (1992), kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kebugaran jasmani dianggap sebagai salah satu penanda kesehatan yang paling penting, dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan genetik, dengan aktivitas fisik menjadi salah satu penentu utamanya (Ortega, 2008). Pernyataan mengenai adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik didukung oleh beberapa penelitian yang melaporkan korelasi positif antara hubungan keduanya (Castelli & Valley., 2007; Dencker *et al.*, 2006; Fogelholm *et al.*, 2008; Hands *et al.*, 2009; Kristensen *et al.*, 2010; & Magnusson *et al.*, 2008).

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membantu mencegah penambahan berat badan dan menjaga berat badan yang sehat pada anak-anak dan remaja (Hills *et al.*, 2010). Anak-anak dengan kadar aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki skor total yang lebih baik dalam kebugaran fisik (Castelli & Valley, 2007; Fogelholm *et al.*, 2008; Hikihara, 2007; Hume, 2008; Sasayama, 2009; Wrotniak *et al.*, 2006).

Kurangnya aktivitas fisik diduga menjadi kontributor penting penyebab meningkatnya kasus kegemukan dan obesitas di kalangan anak muda dalam beberapa dekade terakhir di seluruh dunia (Goran, 1997; Lobstein & Frelut, 2003; Wang & Lobstei, 2006; Wang & Popkin, 2002). Remaja obesitas dan kelebihan berat badan memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah dibandingkan dengan rekan mereka dengan berat badan normal (Aires *et al.*, 2008; Gouveia *et al.*, 2007). Pernyataan ini semakin kuat dengan penemuan diantara anak-anak dan remaja, sebanyak 23,8% anak laki-laki dan 22,6% anak perempuan (2-19 tahun)

umumnya digolongkan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*) dan/atau obesitas di negara-negara maju pada tahun 2013 (Fleming *et al.*, 2004). Penyebabnya adalah karena penurunan kebugaran, terutama disebabkan oleh penurunan tingkat aktivitas fisik (Hill & Melanson, 1999).

Aktivitas fisik sangat penting dalam pendidikan anak-anak (Bowen, 2016). Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat dapat membantu mencegah penambahan berat badan dan menjaga berat badan yang sehat pada anak-anak dan remaja (Hills *et al.*, 2010). Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam pengendalian obesitas karena mengubah keseimbangan antara asupan kalori dan pengeluaran energi dan aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Raistenskis *et al.*, 2016).

Namun sebuah penelitian di Selandia Baru menemukan bahwa remaja yang diklasifikasikan kelebihan berat badan lebih mungkin untuk menjadi aktif daripada remaja yang memiliki berat badan normal (Hohapea *et al.*, 2009). Penelitian lain yang dilakukan di Jerman juga menemukan bahwa tingkat aktifitas fisik yang lebih tinggi dilakukan oleh anak-anak dengan kelebihan berat badan daripada yang tidak kelebihan berat badan (Kobel *et al.*, 2015; Han, 2017). Temuan ini mengindikasikan bahwa anak-anak yang obesitas bisa saja memiliki kebugaran fisik yang lebih baik daripada anak dengan yang non-obesitas.

Pendidikan jasmani adalah dasar untuk siswa terlibat dalam dan mengadopsi gaya hidup aktif secara fisik (U.S. Department of Health and Human Services, 2000; Crawford, 2009). Pendidikan jasmani memiliki potensi untuk melibatkan siswa dalam aktivitas fisik selama jam pelajaran dan memberi mereka pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman sehingga mereka dapat menikmati gaya hidup aktif secara fisik setelah sekolah (Morton, 1994). Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat memberikan dampak yang baik bagi siswa. Hadirnya kelas pendidikan

jasmani diharapkan memberikan dampak fisik, sosial, afektif dan kognitif pada siswa.

Dampak utama pendidikan jasmani terhadap fisik meliputi kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan keterampilan gerak yang berujung pada pembentukan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Dampak fisik berupa perkembangan dan peningkatan keterampilan gerak serta perseptual *motor ability* dari pendidikan jasmani menjadi semarak di lingkungan persekolahan.

Masalah lain yang muncul adalah bahwa beberapa program pendidikan jasmani tidak melibatkan siswa dalam tingkat aktivitas fisik yang meningkatkan kesehatan yang memadai (McKenzie *et al.*, 2000; McKenzie *et al.*, 2006). Aktivitas fisik harian yang direkomendasikan adalah 60 menit/hari (World Health Organization, 2010). Kuantitas dan kualitas aktivitas fisik di pendidikan jasmani perlu diperhitungkan dalam rangka memecahkan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja (Viciano *et al.*, 2016). Tidak hanya itu dibutuhkan cara atau metode untuk menyampaikan program pendidikan jasmani agar aktivitas fisik harian sesuai dengan yang direkomendasikan. Melalui kelas pendidikan jasmani beberapa penelitian mencapai rekomendasi tersebut sebesar 50% (U.S. Department of Health and Human Services, 2000) dari waktu pelajaran yang terlibat dalam aktivitas fisik (Kretschmann, 2012).

Guru pendidikan jasmani dimudahkan dengan adanya beberapa metode pembelajaran untuk membantu proses belajar selama di sekolah. Guru harus cermat memilih metode belajar untuk diterapkan agar proses belajar yang terjadi sesuai dengan rencana. Salah satu metodenya adalah dengan memilih model pembelajaran yang tepat sebagai strategi penyampaian materi ajar kepada siswa. Dalam dunia pendidikan dikenal delapan model pembelajaran yang dikembangkan oleh Metzler dalam bukunya yang berjudul *Instructional Models for Physical Education* (2ed.) tahun 2005 (Metzler, 2005). Beberapa model cocok digunakan ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, diantaranya

model *direct instruction* dan *tactical games*.

1.1. *Direct instruction*

Model pembelajaran instruksi langsung (*direct instruction, explicit instruction, active teaching, teacher-directed instruction*) adalah satu pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar pembelajaran yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural, termasuk keterampilan fisik yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap selangkah demi selangkah (Roseshine, 1979; Stevens & Salvin, 1995; Baumann, 1988). Model ini menjadi suatu model paling dominan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sejak tahun 1890 hingga 1970an (Metzler, 2005). Model ini disebut sebagai metode langsung (*direct method*), yang dicirikan dengan “guru berkata” dan “siswa melakukan” (Oberteuffer & Ulrich, 1962). Guru merupakan pemegang pimpinan instruksi, seperti yang dikemukakan oleh Metzler “teacher as instructional leader” (Metzler, 2005). Tujuan dari model ini adalah untuk memanfaatkan waktu se-efisien mungkin terhadap waktu belajar yang tersedia dan meningkatkan penggunaan waktu oleh siswa dalam melaksanakan berbagai tugas dan keterampilan (Metzler, 2005). Secara garis besar model instruksi langsung dapat diartikan sebagai model yang menjadikan guru sebagai pusat pembelajaran, semua instruksi diawali oleh guru dan guru berperan mengatur semua proses atau alur pembelajaran.

1.2. *Tactical games*

Model pembelajaran permainan taktis ini berevolusi dari konseptualisasi permainan mengajar Inggris yang disebut Teaching Games for Understanding (TGfU) (Bunker & Thorpe, 1982). Dalam model pendekatan taktis siswa dituntut menggunakan minat dan struktur pengembangan struktur permainan dan pengembangan tentang strategi yang digunakan untuk mengembangkan komponen penampilan dalam permainan. Sedangkan guru hanya merencanakan progres dari keterampilan dasar hingga keterampilan yang kompleks yang diimbangi

dengan penjelasan mengenai peraturan pemain secara keseluruhan (Metzler, 2005). Inti dari pendekatan taktis adalah siswa selalu memainkan permainan tetapi hanya mengembangkan teknik dan taktik dalam rangkaian yang tepat yang sudah direncanakan sebelumnya oleh sang guru. Pembelajaran taktikal mengutamakan pada pemanfaatan “masalah-masalah taktikal” sebagai perantara dan tujuan pembelajaran. Tactical games didasarkan pada enam komponen dasar dalam pembelajaran satu unit permainan, yaitu permainan; apresiasi bermain; kesadaran taktikal; pembuatan keputusan yang akurat; eksekusi keterampilan dan penampilan.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2x2 untuk melihat pengaruh model pembelajaran tactical games dan direct instruction dengan status berat badan terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Metode ini secara langsung melakukan usaha untuk memengaruhi variabel dependen dan menentukan hubungan sebab akibat diantara variabel penelitian (Fraenkel et al., 2012). Dalam kaitannya dengan penelitian ini, model pembelajaran bertindak sebagai variabel independen (bebas) dan status berat badan bertindak sebagai variabel moderator. Sementara keterampilan bermain dan kebugaran jasmani bertindak sebagai variabel dependen (terikat). Subjek siswa yang dilibatkan adalah siswa kelas VIII MTs Ar-Rohmah Sukajadi Kota Bandung. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 orang dengan menggunakan teknik sampling stratified

random sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan subkelompok atau strata tertentu. Sampel dalam penelitian ditentukan berdasarkan subkelompok berat badan, yaitu kelompok obesitas dan kelompok non-obesitas. Kemudian kelompok obesitas dan non-obesitas tersebut dibagi lagi menjadi dua kelompok berdasarkan pemilihan model pembelajaran.

Dalam penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu GPAI (Game Performance Assessment Instrument) yang dikembangkan oleh Griffin, Mitchell, dan Oslin untuk menilai penampilan bermain yang menunjukkan pemahaman taktis dengan memilih dan menerapkan keterampilan yang sesuai (Oslin et al., 1998) dan instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk menilai kebugaran jasmani yang terdiri dari (1) Tes lari cepat 50 meter; (2) Angkat tubuh 60 detik; (3) Baring duduk 60 detik; dan (4) Loncat tegak dan lari jarak menengah 1000m untuk putra, 800m untuk putri (Nurhasan & Cholil, 2007). Analisis data menggunakan bantuan software SPSS versi 22 melalui analisis varian dua jalur (two way anova). Two way anova (ancova) adalah teknik analisis yang digunakan untuk penelitian yang terdiri dari dua variabel independen yang masing-masing terdiri dari dua faktor dan satu variabel dependen (Suherman & Rahayu, 2016).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk dapat memberikan gambaran secara umum tentang data yang telah diperoleh dari hasil penelitian, maka data-data tersebut dianalisis dengan mencari nilai rata-rata (mean) dan simpangan baku (standar deviasi). Berikut hasil pengukuran variabel penelitian disajikan dalam tabel dibawah ini.

3.1. Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data Keterampilan Bermain

Model Pembelajaran/ Kelompok	Pretest	Posttest	Gain	Std. Deviasi
Tactical Games/ Obesitas	1,86	4,29	2,43	1,51
Tactical Games/ Non-obesitas	1,14	5,00	3,86	1,07
Direct Instruction/ Obesitas	1,43	3,86	2,43	0,98
Direct Instruction/ Non-obesitas	2,71	4,43	1,71	1,11

Berdasarkan data pada tabel 1 model pembelajaran *tactical games* dengan

kelompok obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 1,86; *posttest* 4,29; gain (selisih antara

skor *posttest* dan *pretest*) 2,43 dan standar deviasi 1,51. Sedangkan model pembelajaran *tactical games* dengan kelompok non-obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 1,14; *posttest* 5,00; gain 3,86 dan standar deviasi 1,07. Model pembelajaran *direct instruction* dengan kelompok obesitas memiliki nilai

rata-rata *pretest* 1,43; *posttest* 3,86; gain 2,43 dan standar deviasi 0,98. Sedangkan model pembelajaran *direct instruction* kelompok non-obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 2,71; *posttest* 4,43; gain 1,71 dan standar deviasi 1,11.

Tabel 2. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani

Model Pembelajaran/ Kelompok	Pretest	Posttest	Gain	Std. Deviasi
<i>Tactical Games</i> / Obesitas	11,29	18,71	7,43	1,40
<i>Tactical Games</i> / Non-obesitas	12,57	24,14	11,57	1,51
<i>Direct Instruction</i> / Obesitas	13,00	23,00	10,00	2,16
<i>Direct Instruction</i> / Non-obesitas	12,43	21,86	9,43	1,72

Berdasarkan data pada tabel 2 model pembelajaran *tactical games* dengan kelompok obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 11,29; *posttest* 18,71; gain 7,43 dan standar deviasi 1,40. Sedangkan model pembelajaran *tactical games* dengan kelompok non-obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 12,57; *posttest* 24,14; gain 11,57 dan standar deviasi 1,51. Model pembelajaran

direct instruction dengan kelompok obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 13,00; *posttest* 23,00; gain 10,00 dan standar deviasi 2,16. Sedangkan model pembelajaran *direct instruction* dengan kelompok non-obesitas memiliki nilai rata-rata *pretest* 12,43; *posttest* 21,86; gain 9,43 dan standar deviasi 1,72.

a. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Keterampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani

Variabel	Model Pembelajaran	Tests of Normality			Keterangan
		Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	
Keterampilan Bermain	<i>Tactical games</i>	,911	14	,166	Normal
	<i>Direct instruction</i>	,937	14	,381	Normal
Kebugaran Jasmani	<i>Tactical games</i>	,933	14	,336	Normal
	<i>Direct instruction</i>	,929	14	,294	Normal

Berdasarkan tabel 3 untuk nilai keterampilan bermain pada model pembelajaran *tactical games* $p = 0,166 > 0,05$, data dinyatakan normal dan pada model pembelajaran *direct instruction* $p = 0,381 > 0,05$, data dinyatakan normal.

Untuk nilai kebugaran jasmani pada model pembelajaran *tactical games* $p = 0,336 > 0,05$, data dinyatakan normal dan pada model pembelajaran *direct instruction* $p = 0,294 > 0,05$, data dinyatakan normal.

2) Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Keterampilan Bermain dan Kebugaran Jasmani

Variabel	Levene's Test of Equality of Error Variances ^a				Keterangan
	F	df1	df2	Sig.	
Keterampilan Bermain	,825	3	24	,493	Homogen
Kebugaran Jasmani	1,941	3	24	,150	Homogen

Hasil pengujian homogenitas pada keterampilan bermain menghasilkan nilai $p = 0,493 > 0,05$ sehingga data dinyatakan homogen. Hasil pengujian homogenitas

pada kebugaran jasmani menghasilkan nilai $p = 0,150 > 0,05$ sehingga data dinyatakan homogen.

b. Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji *two way anova* Keterampilan Bermain

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Corrected Model</i>	16,964 ^a	3	5,655	4,025	,019
<i>Intercept</i>	190,321	1	190,321	135,483	,000
<i>MODEL</i>	8,036	1	8,036	5,720	,025
<i>SBB</i>	,893	1	,893	,636	,433
<i>MODEL * SBB</i>	8,036	1	8,036	5,720	,025
<i>Error</i>	33,714	24	1,405		
<i>Total</i>	241,000	28			
<i>Corrected Total</i>	50,679	27			

Interpretasi pada tabel 5 data *Corrected Model* menunjukkan nilai sig $0,019 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh semua variabel independen terhadap variabel dependen. Data model pembelajaran (*MODEL*) menunjukkan nilai sig $0,025 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh model

pembelajaran terhadap keterampilan bermain. Data model pembelajaran*status berat badan (*MODEL*SBB*) menunjukkan nilai $0,025$ yang berarti model pembelajaran dengan status berat badan berpengaruh terhadap keterampilan bermain.

Tabel 6. Uji *two way anova* Kebugaran Jasmani

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Corrected Model</i>	82,107 ^a	3	27,369	16,077	,000
<i>Intercept</i>	2546,036	1	2546,036	1495,573	,000
<i>MODEL</i>	66,036	1	66,036	38,790	,000
<i>SBB</i>	8,036	1	8,036	4,720	,040
<i>MODEL * SBB</i>	8,036	1	8,036	4,720	,040
<i>Error</i>	40,857	24	1,702		
<i>Total</i>	2669,000	28			
<i>Corrected Total</i>	122,964	27			

Interpretasi pada tabel 6 data *Corrected Model* menunjukkan nilai sig $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh semua variabel independen terhadap variabel dependen. Data model pembelajaran (*MODEL*) menunjukkan nilai sig $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh model pembelajaran terhadap kebugaran jasmani.

Data model pembelajaran*status berat badan (*MODEL*SBB*) menunjukkan nilai $0,040$ yang berarti model pembelajaran dengan status berat badan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

3.2. Pembahasan

a. Terdapat pengaruh model pembelajaran terhadap keterampilan bermain dan

kebugaran jasmani.

Dalam konteks pembelajaran, model adalah suatu penyajian fisik atau konseptual dari sistem pembelajaran, serta berupaya menjelaskan keterkaitan berbagai komponen sistem pembelajaran ke dalam suatu pola/kerangka pemikiran yang disajikan secara utuh (Juliantine, 2015). Model *tactical games* didefinisikan sebagai model pembelajaran yang menggunakan minat siswa dalam suatu struktur permainan untuk mempromosikan pengembangan keterampilan dan pengetahuan taktikal yang diperlukan untuk penampilan permainan. Model *direct instruction* dapat didefinisikan sebagai model pembelajaran di mana guru mentransformasikan informasi atau keterampilan secara langsung kepada siswa dan pembelajaran berorientasi pada tujuan dan distrukturkan oleh guru (Juliantine, 2015).

Suatu model pembelajaran memiliki fungsi yang pertama menjadi acuan bagi guru dan siswa mengenai yang seharusnya dilakukan, memiliki desain instruksional yang komprehensif, dan mampu membawa guru dan siswa ke arah tujuan pembelajaran. Kedua, membantu mengembangkan kurikulum pada setiap kelas atau tahapan pendidikan. Ketiga, berfungsi merinci semua alat pembelajaran yang digunakan guru dalam upaya membawa siswa kepada perubahan-perubahan perilaku yang dikehendaki. Keempat, membantu meningkatkan aktivitas proses belajar mengajar sekaligus meningkatkan hasil belajar siswa

Dalam pembelajaran tradisional, guru merencanakan perkembangan dari latihan dasar menjadi keterampilan yang lebih kompleks, diikuti dengan penjelasan aturan dan permainan sesungguhnya. Namun dalam model *tactical games*, guru merencanakan serangkaian tugas pembelajaran yang memiliki struktur seperti permainan untuk mengembangkan keterampilan dan taktik siswa, yang mengarah ke permainan yang dimodifikasi atau mendekati permainan sesungguhnya. Model ini menekankan pengembangan pengetahuan taktis yang memfasilitasi keterampilan dalam versi

permainan yang lebih kecil, sehingga siswa dapat menerapkan pembelajaran itu dalam versi yang lebih besar ketika saatnya tiba. Menurut (Stanley, 2011) salah satu keunggulan model pembelajaran *tactical games* yaitu siswa lebih banyak diberikan kesempatan untuk mengasah keterampilan dalam situasi bermain.

Kelebihan model pembelajaran *direct instruction* jika diterapkan secara efektif diantaranya dapat membuat siswa mengetahui tujuan-tujuan pembelajaran secara jelas, waktu untuk berbagai kegiatan pembelajaran dapat dikontrol dengan ketat, serta guru dapat mengendalikan urutan kegiatan pembelajaran, terdapat penekanan pada pencapaian akademik, kinerja siswa dapat dipantau secara cermat dan umpan balik bagi siswa berorientasi akademik (Juliantine, 2015).

Menurut (Oman, 2015) dalam penelitiannya tentang pengaruh model pembelajaran dan *motor ability*, hasil penelitian menunjukkan model pembelajaran *direct instruction* dan permainan taktis memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Menurut penelitian Alison pada tahun 1997 menemukan bahwa model pembelajaran taktis sangat efektif dan berpengaruh dalam metode mengajar. Hasil penelitiannya tentang perbandingan model pembelajaran taktis dan teknis dalam permainan hoki dan bola basket melalui model pembelajaran taktis memberikan signifikansi tinggi terhadap kegairahan dan usaha belajar siswa. Model pembelajaran taktis memberikan pula peningkatan dalam penguasaan teknik, pengetahuan taktik, dan pemahaman bermain (Alison & Thorpe, 1997).

Berdasarkan kedua pendapat tersebut menunjukkan adanya pengaruh model pembelajaran terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh model pembelajaran terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani.

b. Terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan status berat badan

terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani.

Status berat badan yang ideal memungkinkan seseorang mencapai derajat kesehatan yang baik. Status berat badan atau BMI atau IMT dipakai sebagai salah satu indikator untuk mempresentasikan status gizi dan merupakan suatu indeks yang responsif dan sensitif terhadap perubahan keadaan gizi dan produktivitas kerja (Atmarita & Fasli, 1991; Husaini, 1996). Grafik referensi BMI secara konvensional banyak digunakan untuk mendiagnosis dan mengklasifikasikan individu sebagai berat badan kurang, berat badan sehat, kelebihan berat badan, atau obesitas pada anak-anak dan remaja menggunakan rubrik yang diterima secara nasional yang dikembangkan oleh *Center of Disease Prevention* (Michael & Mayer, 2015; Schenker *et al.*, 2009).

Penelitian terdahulu pada laki-laki dewasa di Jepang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada laki-laki obesitas lebih rendah dibandingkan subyek normal atau borderline (Miyatake *et al.*, 2001). Penelitian diantara kelompok etnik berumur 9 tahun di Inggris menunjukkan bahwa anak obesitas dan anak yang pendek memiliki kebugaran jasmani yang lebih buruk dibandingkan anak-anak lainnya (Bettioli *et al.*, 1999). Penelitian yang mengukur tingkat kebugaran jasmani secara umum menyatakan bahwa makin tinggi persen lemak tubuh makin rendah tingkat kebugaran jasmaninya (Sahari, 1997). Penelitian lain yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki indeks massa tubuh normal memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan baik. Sedangkan siswa yang memiliki indeks massa tubuh gemuk memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (Prasetyo *et al.*, 2017).

Berdasarkan temuan-temuan pada penelitian sebelumnya semakin memperkuat hasil penelitian ini bahwa adanya pengaruh status berat badan terhadap kebugaran jasmani. Selain memengaruhi kebugaran jasmani, status berat badan dapat pula memengaruhi keterampilan bermain

seseorang pada suatu cabang olahraga tertentu. Bola basket misalnya, olahraga ini adalah salah satu bentuk aktivitas yang memerlukan koordinasi seluruh anggota tubuh. Mulai dari berlari, melempar dan menangkap bola memerlukan koordinasi seluruh anggota tubuh. Gerakan berlari, melempar dan menangkap ini adalah bagian dari kemampuan motorik kasar (Singer, 1980).

Kemampuan motorik kasar yang terus-menerus dilatih akan berfungsi dalam keterampilan bermain seseorang. Anak yang terbiasa melakukan gerakan berlari, melempar dan menangkap akan terampil dalam bermain pada suatu cabang olahraga tertentu. Hal ini didukung oleh hasil sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa anak kelebihan berat badan atau obesitas memiliki tingkat keterampilan gerakan dasar yang lebih rendah daripada dengan rekan mereka yang memiliki berat badan sehat.

c. Model pembelajaran *tactical games* memberikan pengaruh yang sebanding dengan model pembelajaran *direct instruction* terhadap keterampilan bermain pada kelompok obesitas dan model pembelajaran *direct instruction* lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada kelompok obesitas.

Pembelajaran dengan *direct instruction* bertujuan untuk mencapai hasil belajar psikomotor sebagai domain prioritas dalam model ini, walaupun terkadang domain kognitif menjadi prioritas dalam hal tertentu, sejalan dengan ungkapan Metzler yang menyatakan bahwa domain kognitif kadang-kadang bisa menjadi prioritas utama siswa sebagai aturan dan konsep pembelajaran (Metzler, 2000) dalam hal ini keterampilan bermain bola basket.

Kebugaran jasmani anak obesitas selalu dibandingkan lebih buruk daripada anak non-obesitas. Hal ini berdasarkan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa anak obesitas memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah dibandingkan dengan rekan mereka dengan berat badan normal (Aires *et al.*, 2008; Gouveia *et al.*, 2007). Penyebabnya adalah karena penurunan kebugaran, terutama

disebabkan oleh penurunan tingkat aktivitas fisik (Hill & Melanson, 1999). Solusi dalam mengatasi penurunan tingkat aktivitas fisik adalah dengan penerapan model *tactical games* di sekolah saat pelajaran pendidikan jasmani. Menurut hasil penelitian (Casey & Dyson, 2009) mengungkapkan bahwa pendekatan taktikal mempunyai dampak baik yaitu memberikan kebebasan kepada para siswa dalam proses pembelajarannya sehingga hal itu akan membuat aktivitasnya lebih aktif.

Temuan-temuan pada penelitian sebelumnya mendukung hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa model pembelajaran *tactical games* terhadap kebugaran jasmani. Namun hasil penelitian ini menyatakan bahwa model pembelajaran *direct instruction* lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada kelompok obesitas. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata kebugaran jasmani kelompok *direct instruction* lebih besar dibandingkan nilai rata-rata kebugaran jasmani kelompok *tactical games*.

d. Model pembelajaran *tactical games* lebih berpengaruh terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani pada kelompok non-obesitas.\

Tactical games bukan satu-satunya model pedagogis untuk mengajar permainan, tetapi salah satu yang efektif untuk mendapatkan hasil belajar siswa (Webb et al., 2006). *Tactical games* adalah model pembelajaran melalui permainan yang memfokuskan pada masalah taktik yang harus dipecahkan oleh siswa, diawali secara kognisi kemudian dilakukan melalui penampilan gerak (Metzler, 2000).

Sebuah penelitian tentang pengaruh model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* terhadap keterampilan sosial dan keterampilan bermain bola basket menunjukkan hasil bahwa pembelajaran dengan menggunakan model TGfU berpengaruh meningkatkan keterampilan bermain bola basket (Panji, 2016). Model pembelajaran *tactical games* memberikan peluang yang besar untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket, karena dengan model ini siswa diarahkan untuk

mengeksplor kemampuan mereka, sehingga merasa tertantang dan memberikan efek lebih aktif untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (Panji, 2016).

Dalam model pembelajaran *tactical games* mempunyai tiga alasan kuat untuk menjadikannya lebih unggul dalam meningkatkan keterampilan bermain dibandingkan dengan model pembelajaran *direct instruction*. Tiga alasan utama tersebut adalah pertama, minat dan kegembiraan siswa dalam permainan dan bentuk permainan yang digunakan merupakan motivator positif dan struktur tugas yang dominan dalam sebuah model. Kedua, pengetahuan memungkinkan siswa untuk menjadi pemain yang lebih baik dengan meningkatkan pemahaman mereka dalam permainan, mengurangi peran guru berpartisipasi dan pengambilan keputusan. Ketiga, siswa dapat mentransfer pemahaman dan penampilan ketika sedang melakukan permainan (Metzler, 2000).

Model pembelajaran *tactical games* dalam pembelajarannya tidak terlalu kaku dengan membatasi aktivitas para siswa, yang terjadi di awal pembelajaran guru langsung memberikan kebebasan kepada para siswa untuk melakukan permainan olahraga yang telah dimodifikasi. Artinya, melalui pola-pola kegiatan permainan yang dimodifikasi siswa terlihat bergairah mengikuti berbagai permainan yang secara tidak disadari aktivitas gerak yang dilakukan para siswa tersebut dilakukan dengan optimal serta waktu belajarnya pun tinggi, yang akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani para siswa tersebut (Ade et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan hasil temuan secara praktis mendukung kepada hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa model pembelajaran *tactical games* berpengaruh terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani kelompok non-obesitas.

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan, model pembelajaran *tactical games* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada model pembelajaran *direct instruction*. Temuan peneliti menunjukkan

bahwa perbedaan tersebut disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya proses pelaksanaan pembelajaran dari kedua model pembelajaran, aktivitas pembelajaran siswa, dan fakta data hasil tes mengenai keterampilan bermain dan kebugaran jasmani.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut pertama, model pembelajaran tactical games dan direct instruction memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani.

Kedua, terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan status berat badan terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani. Ketiga, model pembelajaran tactical games dan direct instruction memberikan pengaruh yang sebanding terhadap keterampilan bermain. Sedangkan model pembelajaran direct instruction lebih berpengaruh daripada tactical games terhadap kebugaran jasmani pada kelompok obesitas. Keempat, model pembelajaran tactical games lebih berpengaruh terhadap keterampilan bermain dan kebugaran jasmani pada kelompok non-obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, R., Lutfi, N., Elan, & Gilar, G. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2).
- Aires, Silva, P., Santos, R., Santos, P., Ribeiro, J. C., & Mota, J. (2008). Association of Physical Fitness and Body Mass Index in Youth. *Minerva Pediatr*, 60(4), 397–405.
- Alison, S., & Thorpe, R. (1997). A Comparison of the Effectiveness of Two Approaches to Teaching Games within Physical Education. A Skills Approach versus Games for Understanding Approach. *The British Journal of Physical Education*, 28(3), 9–13.
- Atmarita, & Fasli, J. (1991). Perhitungan, Penggunaan dan Interpretasi Berbagai Indeks Anthropometri dalam Penilaian Status Gizi. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, XVI(1–2).
- Baumann, J. F. (1988). Direct Instruction Reconsidered. *Journal of Reading Behavior*, 31, 714.
- Bettiol, H., Rona, R., & Chinn, S. (1999). Variation in Physical Fitness Between Ethnic Group in Nine Year Olds. *International Journal of Epidemiology*, 28, 281–6.
- Bowen, S. A. (2016). *Values, Ethics, and Professionalism in Public Affairs*. In P. Harris & C. Fleisher, & M. Oldfield (Eds.), *The Handbook of Public Affairs (2 ed.)* (pp. 316 - 331). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for Teaching Games in Secondary Schools. *Buletin of Physical Education*, 18, 5–8.
- Casey, A., & Dyson, B. (2009). The Implementation of Model-Based Practice in Physical Education. *European Physical Education Review*, 15(2), 175–199.
- Castelli, D. M., & Valley, J. A. (2007). Chapter 3: The Relationship of Physical Fitness and Motor Competence to Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 358–374.
- Crawford, D. (2009). *The Future of Sport in Australia*. Canberra, NSW: Australian Government.
- Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M., Lindén, C., Svensson, J., Wollmer, P., & Anderson, L. B. (2006). Daily Physical Activity and It's Relation to Aerobic Fitness in Children Aged 8-11 Years. *European Journal of Applied Physiology*, 96, 587–592.
- Fleming, A., Keynes, R., & Tannahill, D. (2004). A Central Role for the Notochord in Vertebral Patterning. *Development (Cambridge, England)*, 131(4):873-880.
- Fogelholm, M., Stigman, S., Huisman, T., & Metsämuuronen, J. (2008). Physical Fitness in Adolescents with Normal Weight and Overweight. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 162–170.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Goran, M. (1997). Energi Expenditure, Body Composition and Disease Risk in Children and Adolescents. *Proc. Nutr. Soc*, 56, 195–209.
- Gouveia., Freitas, D. L., & Maia, J. A. (2007). Physical Activity, Fitness and Overweight in Children and Adolescents: The Madeira Growth Study. *Rev Bras Educ Fis Esp*, 21(2), 95–106.

- Han, A. A., Fu, A., Cobley, S., & Ross, H. (2017). Effectiveness of Exercise Intervention on Improving Fundamental Movement Skills and Motor Coordination in Overweight/Obese Children and Adolescents : A Systematic Review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.001>.
- Hands, B., Larkin, D., Parker, H., Straker, L., & Perry, M. (2009). The Relationship among Physical Activity, Motor Competence and Health-Related Fitness in 14-Year-Old Adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 19, 655–663.
- Hill, & Melanson, E. L. (1999). Overview of the Determinants of Overweight and Obesity: Current Evidence and Research Issues. *Med Sci Sports Exerc*, 31(11 Suppl), S515–S521.
- Hills, A. P., Okely, A. D., & Baur, L. A. (2010). Addressing Childhood Obesity through Increased Physical Activity. *Nature Reviews Endocrinology*, 6, 543–549.
- Hohapea, Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. S., & Schaaf, D. (2009). Self-reported Physical Activity Levels During a Segmented School Day in a Large Multiethnic Sample of High School Students. *J Sci Med Sport*, 12(1), 284–92.
- Husaini. (1996). Energi dan Berat Badan Usia Lanjut. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*, XVI (1–2).
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015). *Model-model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Kobel, K. S., Keszyus, D., Erkelenz, N., Drenowatz, C., & Steinacker, J. M. (2015). Correlates of Habitual Physical Activity and Organized Sports in German Primary School Children. *Pub Health*, 129, 237–243.
- Kretschmann, R. (2012). Digital Sport-Management Games and Their Contribution to Prospective Sport-Managers' Competence Development. *Scientific Research; an Academic Publisher*, 2(2), Doi: 10.4236/ape.2012.24031.
- Kristensen, P., Møller, N. C., Korsholm, L., Kolle, E., Wedderkopp, N., Froberg, K., & Andersen, L. B. (2010). The Association between Aerobic Fitness and Physical Activity in Children and Adolescents: The European Youth Heart Study. *European Journal of Applied Physiology*, 110, 267–275.
- Lobstein, T., & Frelut, M. L. (2003). Prevalence of Overweight among Children in Europe. *Obesity Rev*, 4, 195–200.
- Magnusson, K., Sveinsson, T., Arngrimsson, S. A., & Johannsson, E. (2008). Predictors of Fatness and Physical Fitness in Nine-Year-Old Icelandic School Children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3, 217–225.
- McKenzie, Catellier, & Conway. (2006). Girl's Activity Levels and Lesson Contexts in Middle School PE: TAAG Baseline. *Medicine and Science and Exercise*, 38, 1229–1235.
- McKenzie, Marshall, S. J., Sallis, J. F., & Conway, T. L. (2000). Student Activity Levels, Lesson Context, and Teacher Behavior during Middle School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 249–250.
- Metzler, M. (2000). *Instructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Metzler, M. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway.
- Michael & Mayer. (2015). Weight and Body Mass Index (BMI): Current Data for Austrian Boys and Girl Aged 4 to Under 19 Years. *Journal of the Society for the Study of Human Biology*, 42(1), 45–55.
- Miyatake, N., Nishikawa, H., & Fujii, M. (2001). Clinical Evaluation of Physical Fitness in Male Obese Japanese. *Chin Med J*, 114(7), 7007–10.
- Morton, B. G. (1994). *Implementing Health-related Physical Education*. In: *Health and Fitness through Physical Education*, R.R. Pate and R.C. Hohn (Eds). Champaign, IL: Human Kinetics, 137–146.
- Nurhasan & Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Oberteuffer, D., & Ulrich, C. (1962). *Physical Education: A Textbook of Principles for Professional Students (3rd ed)*. New York: Harper & Row.
- Oman, H. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran dan Motor Ability terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ortega, L. (2008). *Language Learningi*. University of Michigan: Language Learning Research Club. 58, vii–ix.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243.
- Panji, N. R. (2016). *Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding Terhadap Keterampilan Sosial dan Keterampilan Bermain Bola Basket*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Prasetyo, E., Sutisya, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMPN 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91, Doi: 10.33369/jk.v1i2.3470.
- Raištenskis, J., Sidlauskienė, A., Strukcinskienė, B., Uğur, B. S., & Buckus, R. (2016). Physical activity and physical fitness in obese, overweight, and normal-weight children. *Turk J Med Sci*, 46(2):443-450. Doi: 10.3906/sag-1411-119.
- Rosenshine, B. (1979). *Content, Time, and Direct Instruction*. In H.J. Walberg & P.L. Peterson, Eds. *Research on Teaching: Concepts, Findings, and Implications*. Barkeley, CA: McCutchan, 28–56.
- Sahari, T. (1997). Hubungan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani menurut tes ACSPPFT pada anak usia 6-12 tahun di 10 sekolah dasar di DKI Jakarta. [Tesis]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Schenker, K. M., Flegal, J. A., Shepherd, A. C., & Nathaniel. (2009). Comparisons of Percentage Body Fat, Body Mass Index, Waist Circumference, and Waist-stature Ratio in Adults. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(2), 500–508.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. New York: Macmillan.
- Stanley, J. C. (2011). Using the Tactical Games Approach when Teaching Rugby and Tchoukball. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 25(2), 18-22.
- Stevens, R. J., & Slavin, R. E. (1995). The Cooperative Elementary School: Effect on Students' Achievement, Attitudes, and Social Relations. *American Educational Research Journal*, 32, 321–351.
- Sudarno, S. P. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud Dirkendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suherman, A., & Rahayu, N. I. (2016). *Modul Statistika untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000) Office of Disease Prevention and Health Promotion-Healthy People 2010. *NASNewsletter*, 15(3), 3.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Martínez-Baena, A. (2016). Moderate-to-Vigorous Physical Activity Levels in Physical Education, School Recess, and After-School Time: Influence of Gender, Age, and Weight Status. *Journal of physical activity & health*, 13(10), 1117–1123. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0537>.
- Wang, & Lobstein, T. (2006). Worldwide Trends in Childhood Overweight and Obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 11–25.
- Wang, Monteiro, & Popkin. (2002). Trends of Obesity and Underweight in Older Children and Adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. *Am J Clin Nutr*, 75(6), 971–977.
- Webb, P. I., Pearson, P. J., & Forrest, G. (2006). *Teaching Games for Understanding (TGfU) in Primary and Secondary Physical Education*. Australia: University of Wollongong.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendation on Physical Activity for Health*.
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The Relationship between Motor Proficiency and Physical Activity in Children. *PEDIATRICS*, 118(6), e1758–e1765. doi:10.1542/peds.2006-0742.