
PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19

Kardiyono¹⁾, Yudhi Purnama²⁾

¹⁾Universitas Wahid Hasyim

²⁾Universitas Wahid Hasyim

Abstrak

Aktivitas fisik dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh di masa pasca pandemi covid-19 sangat penting dilakukan agar tubuh tetap sehat dan bugar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani tersebut adalah dengan berolahraga. Proses perkuliahan yang berlangsung selama pandemi virus corona berdampak pada aktifitas fisik mahasiswa berkurang karena dilakukan secara daring/online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *small sided games* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa di masa pasca pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pre test dan post test tingkat kebugaran jasmani (lari 60m, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 m) Sebanyak 40 mahasiswa digunakan sebagai sampel penelitian dengan teknik penarikan sampel menggunakan *random sampling*. Analisis data menggunakan uji normalitas sebagai uji prasyarat, serta uji pengaruh (*paired sample test*) menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test, rata-rata pre test sebesar 18,20 lebih kecil dibandingkan rata-rata hasil post test sebesar 18,95. Nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh antara *small sided games* terhadap kebugaran jasmani. Simpulan dalam penelitian ini adalah *small sided games* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa pasca pandemi covid-19.

Kata kunci: *Small Sided Games*, Kebugaran Jasmani, Mahasiswa, Covid-19

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari, bekerja dengan giat tanpa terlihat kelelahan, dan dengan cadangan tenaga yang tersisa, ia tetap dapat menikmati waktu luangnya dan menghadapi keadaan darurat. Semua jenis aktivitas fisik yang teratur dan sistematis, baik berat maupun ringan, dapat menunjukkan kapasitas (energi) jantung yang semakin besar untuk

Correspondence author: Kardiyono, Universitas Wahid Hasyim, Indonesia.

Email: kardiyono@unwahas.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

melakukan kerja (energi) daripada biasanya sebelum aktivitas fisik biasa menjadi kebiasaan, yang menunjukkan bahwa gerakan berirama lebih intens. Saatnya melatih beberapa otot untuk menjaga keseimbangan peredaran darah dan pernapasan (Sudiana, 2014).

Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian TKJI untuk usia remaja/mahasiswa yaitu dengan lari 60 meter, *pull up* 1 menit, *sit up* 1 menit, *vertical jump* dan lari 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani usia remaja sehingga ada tindakan lanjutan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh (Mahoni, 2020).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan pengeluaran mental dan energi dan dimaksudkan untuk melatih tubuh seseorang baik secara fisik maupun mental. Kegiatan ini juga meningkatkan dan meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal sekaligus menguatkan tubuh. Manusia juga sering melakukan aktivitas fisik sebagai hobi atau untuk menghilangkan stres akibat beban pekerjaan sehari-hari (Yuda, 2021).

Aktivitas olahraga juga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kondisi fisik tubuh dan olahraga yang teratur dapat membuat tubuh tetap bugar dan sehat. Selain sehat, olahraga juga tentang prestasi. Atlet berlatih keras untuk memenangkan acara/kompetisi olahraga tertentu. Faktor penting dalam performa atletik adalah kondisi fisik (Purnama & Ainun, 2021). Aktivitas fisik melalui berolahraga juga dapat mempengaruhi organ vital (otak, paru-paru dan jantung) pada tubuh manusia yakni dalam meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan frekuensi nafas (Zahra & Purnama, 2022).

Small Sided Games merupakan merupakan suatu bentuk latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sebenarnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan baik aspek teknik, taktik, dan fisik (Wardana et al., 2018). Permainan *Small Side Games* didesain dalam

bentuk model pembelajaran dimana siswa dihadapkan pada situasi yang hampir sama dengan permainan yang sebenarnya, diharapkan dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam bermain sepak bola (Fatimah, 2018).

Crown Infection Illness 2019 atau yang biasa disingkat Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh SARS-CoV-2, salah satu jenis coronavirus. Penderita dapat mengalami demam, batuk kering, dan kesulitan bernafas. Infeksi menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan dari saluran pernapasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin. Jarak jangkauan *bead* biasanya hingga 1 meter dan bisa menempel di benda, namun tidak akan bertahan lama di udara. Waktu dari paparan infeksi hingga timbulnya gejala klinis antara 1-14 hari dengan rata-rata 5 hari. Maka, orang yang sedang sakit diwajibkan memakai masker guna meminimalisir penyebaran droplet (Lusiana & , Yudhi Purnama, Yustiana Arie, 2021).

Mahasiswa biasanya dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, serta perencanaannya dalam bertindak. Maka dari itu, berpikir kritis dan bertindak secara cepat serta tepat menjadi sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa. Seorang mahasiswa biasanya berusia 18 hingga 25 tahun. Pada usia tersebut merupakan masa akhir dari remaja dan masa awal untuk fase dewasa, sehingga dapat disebut bahwa usia mahasiswa adalah fase dimana individu dapat memantapkan pendirian hidupnya (Arum, 2022).

METODE

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang

digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali (Ahmad Albar Tanjung, 2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *small sided games* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa pasca pandemi covid-19 dengan menggunakan pre test dan post test dan perlakuan sebanyak 12x pertemuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Wahid Hasyim (UNWAHAS). Sebanyak 40 mahasiswa dijadikan sampel penelitian dengan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive random sampling*, yakni pengambilan sampel secara acak dan menurut kriteria tertentu (Hidayat, 2017).

Pre test dilaksanakan pada hari Senin, 1 Agustus 2022 dan post test pada hari Senin, 3 Oktober 2022 di kampus PJKR FKIP UNWAHAS terhadap sampel dengan menggunakan tes TKJI antara lain lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, loncat tegak dan lari 1200 meter.

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d - 8,4"	41" - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d - 3'52"	5
8,5" - 9,8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	3'53" - 4'56"	4
9,9" - 11,4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	4'57" - 5'58"	3
11,5" - 13,4"	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	5'59" - 7'23"	2
1113,5" dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	7'24" dst	1

Gambar 1. Tabel Nilai TKJI Usia Remaja (Permana, 2016)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

Gambar 2. Norma TKJI (Mahoni, 2020)

Analisis data menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* sebagai uji prasyarat dan uji pengaruh (*paired sample test*) menggunakan uji-t. Hipotesis dalam penelitian ini ada 2 (dua) macam, yaitu:

Ho : Tidak ada perbedaan rata-rata antara kebugaran jasmani pretest dengan posttest yang artinya **tidak ada pengaruh** penggunaan *small sided games* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa.

Ha : Ada perbedaan rata-rata antara kebugaran jasmani pretest dengan posttest yang artinya **ada pengaruh** penggunaan *small sided games* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa.

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05 ($< 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- 2) Jika nilai signifikansi (2-tailed) lebih dari 0,05 ($> 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, nilai pre test dan post tes dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Pre Test dan Post Test

No	Nilai	Kategori	Jumlah	
			Pre Test	Post Tes
1	22-25	sangat baik	2	7
2	18-21	baik	21	19
3	14-17	sedang	17	14
4	10-13	kurang	0	0

5	10- 13	kurang sekali	0	0
Jumlah			40	40

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil pre test kebugaran jasmani mahasiswa kategori sangat baik sebesar 5%, kategori baik sebesar 52,5%, kategori sedang sebesar 42,5% serta kategori kurang dan kurang sekali sebesar 0%. Sedangkan hasil post test menunjukkan kategori sangat baik sebesar 17,5%, kategori baik 47,5%, kategori sedang 35% serta kategori kurang dan kurang sekali tetap 0%.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.81389681
Most Extreme Differences	Absolute	.218
	Positive	.106
	Negative	-.218
Test Statistic		.218
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $0,200 > 0,05$ berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Pre Test dan Post Test
 Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	18.2000	40	2.12675	.33627
	Post Test	18.9500	40	2.17149	.34334

Tabel di atas menunjukkan ada perbedaan rata-rata nilai pre test dan post test yakni $18,2 < 18,95$. Nilai post test lebih tinggi dari pada nilai pre test.

Tabel 3. Uji-t

Pair 1	Pre Test - Post Test	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper	
		.13277	-1.01856	-.48144	.000

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh *small sided games* terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai pre test (18,20) meningkat menjadi nilai post test (18,95) dan ada pengaruh *small sided games* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa pasca pandemi covid-19.

REFERENSI

Ahmad Albar Tanjung, M. (2021). *Metodologi Penelitian; Sederhana, Ringkas, Padat dan Mudah Dipahami*. Scopindo Media Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN/7sFHEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=sampel+penelitian+adalah&pg

=PA60&printsec=frontcover

Arum, R. (2022, April). Mahasiswa; Pengertian dan Peranan. *Gramedia Blog*. <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itu-mahasiswa/>

Fatimah, P. S. (2018). Penerapan Small Side Games Terhadap Hasil Belajar Shooting Sepak Bola (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 301–305. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/23389%0Ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/viewFile/23389/21384>

Hidayat, A. (2017). *Metode Penelitian, Purposive Sampling-Pengertian, Tujuan, Contoh, Langkah, Rumus*. <https://www.statistikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html>

Lusiana, & , Yudhi Purnama, Yustiana Arie, G. H. W. (2021). Perbedaan Denyut Nadi dan Saturasi Oksigen Sebelum dan Sesudah Senam Bhineka Tunggal Ika (SBTI) di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(1), 59–62.

Mahoni. (2020). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia Remaja. *MaoliOka*. <https://www.maolioka.com/2016/12/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-untuk.html#:~:text=TKJI merupakan instrumen%2Falat tes,%2C dan 16-19 tahun.>

Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>

Purnama, Y., & Ainun, M. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4420486>

Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>

Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>

Yuda, A. (2021, September). Pengeertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Macam dan Jenisnya. *Bola.Com*.
<https://www.bola.com/ragam/read/4653568/pengertian-olahraga-tujuan-manfaat-macam-dan-jenisnya-yang-perlu-diketahui>

Zahra, S., & Purnama, Y. (2022). *Pengaruh olahraga terhadap vital signs pada mahasiswa semester 2 PJKR UNWAHAS The effect of exercise on vital signs in second semester students of PJKR UNWAHAS*. 11(2), 230–240.