

**PELATIHAN PERMAINAN GAME TIPE A LEBIH MENINGKATKAN
MOTIVASI DAN KEBUGARAN FISIK DIBANDINGKAN PERMAINAN
GAME TIPE B PEMAIN FUTSAL IKIP PGRI BALI**

Ni Luh Putu Indrawathi, S.Pd., M.Fis.

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan dasar utama mendukung setiap aktivitas manusia. Tingkat kebugaran fisik yang berbeda akan mempengaruhi kemampuan setiap orang dalam melakukan aktivitas. Baik buruknya kebugaran fisik seseorang ditentukan oleh sepuluh komponen biomotorik yang meliputi : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Status kebugaran fisik seseorang dijadikan dasar untuk menentukan tingkat beban kinerja yang boleh dilakukan sehingga dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Kebugaran fisik adalah keadaan kemampuan fisik yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas fisik tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Tingkat kebugaran fisik juga dipengaruhi oleh faktor sistematika pelatihan.

Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Tipe pelatihan kebugaran fisik yang digunakan pada penelitian ini adalah Pelatihan

permainan game tipe A dan permainan game tipe B. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung selama 6 minggu, dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif. Pelatihan dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali dengan pertimbangan mahasiswa mulai ada penurunan kebugaran fisik dan motivasi.³ Motivasi dapat didefinisikan sebagai suatu proses psikologi yang menghasilkan suatu intensitas, arah, dan ketekunan individual dalam usaha untuk mencapai satu tujuan yang diinginkan.⁴ Prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah pelatihan game tipe A lebih meningkatkan motivasi pemain futsal IKIP PGRI Bali dibandingkan pelatihan game tipe B? Dan apakah pelatihan game tipe A lebih meningkatkan kebugaran fisik pemain futsal IKIP PGRI Bali dibandingkan pelatihan game tipe B? Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan efektivitas pelatihan permainan game tipe A lebih baik dari pada permainan game tipe B dalam meningkatkan motivasi dan

kebugaran fisik pemain futsal IKIP PGRI Bali.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini adalah eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek berjumlah 13 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal WING'S Seroja, Denpasar. Penelitian ini dilakukan dari Bulan September sampai Desember 2015. Populasi target penelitian adalah mahasiswa putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : (1). Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali; (2). Jenis kelamin laki-laki, (3). Umur 20-26 tahun; (4). Tinggi badan 158 sampai dengan 180 cm; (5). Berat badan 50-74 kg; (6). Berbadan sehat dan tidak cacat berdasarkan pemeriksaan dokter, serta kriteria eksklusi : (1). Menderita penyakit tertentu dan (2). Absen.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus ⁵*Poccock* dan didapatkan jumlah sampel minimal adalah 13 untuk masing-masing kelompok, sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 26 orang.

Variabel dan Defenisi Operasional Variabel

Kebugaran fisik dinilai dengan tes lari 2,4 km. semakin kecil waktu yang didapat semakin bagus kebugaran fisiknya, sedangkan ⁶motivasi diukur dengan kuesioner. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi

motivasinya. Pelatihan game tipe A adalah pelatibandimana peserta membentuk lingkaran, pemain yang didalam lingkaran (D) bergerak mencari bolayang dimainkan oleh temannya dengan menggunakan kaki (menendang bola) atau kepala (mengheading bola) dan mengontrol bola dengan dua kali sentuh. Bila bola dapat disentuh oleh (D) maka (D) bisa masuk kelompok, dan apabila yang memainkan bola lebih dari dua kali menyentuh bola maka pemain tersebut yang bertugas mencari bola, gerakan ini dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan selama 6 menit. Pelatihan game tipe B adalah pelatihan dimana peserta akan melakukan pelatihan pada 2 pos dimana pos I peserta melakukan gerakan jongkok bangun selama 6 menit dan pada pos II peserta melakukan lari cepat di tempat selama 6 menit. ⁷Frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu.

Analisis Data

Data diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1). Deskriptif statistik untuk menganalisis rerata umur, tinggi badan, berat badan, kebugaran fisik, suhu dan kelembaban relative udara, (2). Uji Normalitas data kebugaran fisik (waktu tempuh lari 2,4 km) dan motivasi pada ke dua kelompok perlakuan, baik sebelum maupun sesudah perlakuan menggunakan uji *Shapiro wilk*, (3). Uji Homogenitas data kebugaran fisik dan motivasi antar kelompok, baik sebelum maupun sesudah pelatihan menggunakan uji *levene's test*, (4). Uji non parametrik *Wilcoxon* dipakai untuk menganalisis perbedaan rerata

kebugaran fisik dan motivasi antara sebelum dengan sesudah perlakuan pada ke dua kelompok, (5). Uji non parametrik Mann Whitney dipakai untuk menganalisis perbedaan rerata

kebugaran fisik dan motivasi antar kelompok, baik sebelum maupun sesudah pelatihan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Data karakteristik pemain futsal IKIP PGRI Bali

Karakteristik	n	Kelompok I		Kelompok II	
		Rerata	SB	Rerata	SB
Umur (th)	13	22,85	1,67	22,61	0,65
Tinggi Badan (cm)	13	169,77	6,60	169,46	6,11
Berat Badan (kg)	13	61,69	6,89	61,69	7,64

Tabel 2
Hasil analisis kebugaran fisik dan motivasi sebelum dan sesudah kedua kelompok perlakuan dengan uji wilcoxon

Perlakuan	n	Sebelum		Sesudah		Beda rerata	P
		Rerata (m/d)	SB	Rerata (m/d)	SB		
Kebugaran fisik kelompok perlakuan I	13	3,0415	0,1607	3,5262	0,1696	0,4847	0,00
Motivasi kelompok perlakuan I	13	97,61	0,65	99,61	0,50	2,00	0,00
Kebugaran fisik kelompok perlakuan II	13	2,7000	0,1010	3,0623	0,3202	0,3623	0,00
Motivasi kelompok perlakuan II	13	94,46	1,33	98,15	0,89	3,69	0,00

PEMBAHASAN

Perbedaan Pengaruh Pelatihan Game Tipe A dan Game Tipe B Terhadap Motivasi dan Kebugaran Fisik.

Perbedaan hasil lari 2,4 km dan motivasi dapat dilihat dari beda rerata hasil akhir lari 2,4 km dan motivasi dari kedua kelompok

perlakuan masing-masing pada kelompok I diberikan pelatihan permainan game tipe A dan pada kelompok II diberikan pelatihan permainan game tipe B. Pelatihan ini selama enam minggu perbedaan motivasi dan hasil kebugaran fisik pemain, hal ini diakibatkan dari perlakuan yang diberikan pada masing-masing kelompok. Rerata

waktu tempuh lari 2,4 km dari subjek penelitian adalah 3,5262 m/detik pada kelompok pelatihan permainan game tipe A dan 3,0623 m/detik pada kelompok permainan game tipe B.

Efek Game Tipe A dan Game Tipe B Terhadap Motivasi pada Setiap Kelompok.

Setelah diuji perbedaan efek game tipe A dan game tipe B terhadap motivasi dengan uji *Mann Whitney* terhadap kedua kelompok perlakuan didapat hasil akhir rerata secara berturut-turut dengan nilai $99,61 \pm 0,50$ dan $98,15 \pm 0,89$ dengan nilai *p* berturut-turut 0,00 dan 0,00. Dilihat dari rerata dan beda rerata dari kedua kelompok perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$).

Efek Game Tipe A dan Game Tipe B Terhadap Kebugaran Fisik pada Setiap Kelompok.

Setelah diuji perbedaan efek perlakuan uji menggunakan uji *Mann Whitney* terhadap kedua kelompok perlakuan didapatkan hasil akhir rerata lari 2,4 km antara pelatihan game tipe A, dengan pelatihan game tipe B secara berturut-turut dengan nilai $3,5262 \pm 0,1696$ dan $3,0623 \pm 0,3203$ dengan $p = 0,00$. Dilihat dari rerata dan beda rerata hasil lari 2,4 km dari kedua kelompok perlakuan menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$).

Efek Game Tipe A dan Game Tipe B Antar Kelompok.

Berdasarkan hasil analisis kedua kelompok pelatihan tersebut dapat disampaikan bahwa kedua metode pelatihan tersebut dapat meningkatkan motivasi, tetapi metode pelatihan game tipe A dapat

meningkatkan motivasi yang lebih baik.

Pelatihan permainan game tipe A lebih baik daripada pelatihan permainan game tipe B dilihat dari rerata hasil waktu tempuh lari 2,4 km. Jadi game tipe A lebih baik dalam meningkatkan kebugaran fisik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan atas hasil analisis dan pembahasan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: (1). Pelatihan game tipe A lebih baik dalam meningkatkan motivasi dibandingkan dengan pelatihan game tipe B, (2). Pelatihan game tipe A lebih baik dalam meningkatkan kebugaran fisik dibandingkan dengan pelatihan game tipe B.

Saran

Kepada para pelatih, pembina dan para guru olah raga serta para atlet khususnya pada kebugaran dan motivasi siswa, dapat mempergunakan pelatihan game tipe A dan terbukti hasil yang didapat lebih baik daripada pelatihan game tipe B dan kepada peneliti lain dianjurkan mengadakan penelitian lanjutan yang digabungkan dengan komponen biomotorik lain yang dianggap menunjang dalam meningkatkan kebugaran fisik dan motivasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika. 2002. *Pemeriksaan Kebugaran Fisik*. Denpasar. Udayana University Press.
- Giriwijoyo, S. 2005. *Ilmu Paal Olahraga*. Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga

- Untuk Kesehatan dan Prestasi.
- Griadhi, A. 2011. Faktor Determinan Berkorelasi Positif dengan Perilaku Berolahraga Berdasarkan Model Transteori pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Denpasar, Denpasar.
- Nala, 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali : Komite Olahraga Nasional Indonesia.
- Pocock. 2008. *Clinical Trials, A Practical Approach*. New York : John Wiley and Sons.
- Rendra. 2010. Motivasi Olahraga, (Studi Pustaka), (eited 2015 Jan, 7), Available from:
<http://rendrapjk08.wordpress.com/2010/10/30/motivasi-olahraga/>
- Singgih D. G. 2004. Psikologi Olahraga Prestasi, Jakarta: BPK Gunung Mulia.