



The Effectiveness of Mini Soccer Games in Increasing Children's Physical Activity

Elfera Rizky¹, Iska Noviardila²

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Rizkyelfera@gmail.com, Noviardila92@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of mini soccer games in increasing children's physical activity. The low level of children's physical activity has become one of the problems in physical education learning; therefore, an enjoyable learning model is needed to encourage children to be more active during the learning process. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The research subjects consisted of 28 children aged 10–12 years selected through purposive sampling. The research instruments included the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and a physical activity observation sheet. The mini soccer game intervention was conducted for one month with a frequency of two sessions per week. Data were analyzed using descriptive statistics and a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed a significant increase in children's physical activity after the implementation of the mini soccer game intervention, with a significance value of $p < 0.05$. The improvement in physical activity was indicated by increased movement intensity, active participation, and children's enthusiasm during learning activities. Based on these findings, it can be concluded that mini soccer games are effective in increasing children's physical activity and can be used as an alternative learning model in elementary school physical education.

Keywords: mini soccer, physical activity, children, physical education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan sumber kebugaran jasmani, hal ini sesuai yang di katakana bahwa kebugaran jasmani merupakan sarana utama dalam mengembangkan kebugaran jasmnai melalui aktivitas gerak yang terencana dan berkesinambungan (Husdarta: 2016). Aktivitas fisik adalah salah satu bagian yang sangat penting dalam menunjang tumbuh kembang seorang anak secara menyeluruh, mulai dari perkembangan fisik, motorik, kognitif, peningkatan rasa percaya diri, maupun emosional serta kemampuan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan kemampuan motoric yang berkembang optimal, serta resiko yang lebih rendah terhadap berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit yang tidak menular sejak usia dini. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) merekomendasikan agar anak anak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi minimal 60 menit setiap harinya (WHO:2016).

Namun demikian pada kenyataannya tingkat aktivitas fisik anak saat ini cenderung mengalami penurunan yang semakin mengkhawatirkan yang disebabkan perkembangan teknologi zaman sekarang ini dan perubahan pola hidup modern menyebabkan anak-anak semakin jarang melakukan kegiatan aktivitas fisik, mereka akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan cara bermain gadget, menonton televisi dan bermain permainan digital lainnya, baik di rumah maupun di sekolah (Nugroho & Firmansyah : 2021). Kondisi seperti ini akan berdampak menurunnya kesempatan anak untuk bergerak aktif, khususnya dalam kegiatan bermain yang melibatkan unsur gerak dasar seperti berlari, melompat, dan menendang. Jika kondisi ini dibiarkan maka berbagai masalah kesehatan akan timbul, misalnya obesitas, rendahnya kebugaran jasmani, serta mengalami gangguan perkembangan motorik.

Khususnya sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik anak. Hal ini akan menjadi tantangan bagi guru pendidikan jasmani karena tujuan utama PJOK adalah mendorong anak bergerak aktif, belajar keterampilan motorik, dan menikmati aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Hastie & Casey: 2019). Maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu merancang dan menerapkan model pembelajaran yang bervariasi dan menarik minat anak agar mereka menyenangkan berdasarkan karakteristik perkembangan anak.

Melalui olahraga permainan akan menjadi salah satu pendekatan yang lebih tepat dan menyenangkan bagi anak-anak. Adapun Permainan mini soccer ini merupakan permainan yang modifikasi dari permainan sepak bola yang sudah disesuaikan dengan karakteristik anak, baik itu dari, ukuran lapangan lebih kecil. Jumlah pemain yang dibatasi, durasi permainan yang lebih singkat, jenis bola yang dipakai maupun aturan permainan yang lebih sederhana. Dengan karakteristik tersebut anak-anak tidak hanya bergerak aktif dalam permainan, namun juga belajar bekerjasama sesama teman, berkomunikasi, serta mengembangkan keterampilan motorik dasar (Pratama & Hidayat: 2023).

Meskipun permainan mini soccer ini memiliki potensi besar untuk aktivitas anak, pelaksanaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu dibahas secara ilmiah untuk mengetahui tingkat efektivitasnya dalam meningkatkan aktivitas anak. Jadi penelitian yang mengkaji efektivitas permainan mini soccer ini masih diperlukan berbagai dasar bagi guru pendidikan dan tenaga pendidik jasmani dalam memilih model pembelajaran yang tepat. Dengan adanya bukti ilmiah yang kuat, maka permainan mini soccer dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan aktivitas fisik anak di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan mini soccer dalam meningkatkan aktivitas fisik anak. Kemudian hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, dan orang tua dalam memilih jenis permainan fisik yang menarik bagi anak-anak.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain one group pretest-posttest. Yaitu satu kelompok subjek diberi perlakuan berupa permainan mini soccer, kemudian dibandingkan tingkat aktivitas fisik sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun subjek penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang berjumlah 28 orang yang berusia 10-12 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria anak dalam kondisi sehat dan aktif untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan mendapat izin dari orang tua siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi aktivitas fisik dan pengukuran denyut nadi bertujuan

untuk mengukur tingkat aktifitas fisik anak sebelum dan sesudah bermain (opsional). Permainan yaitu berupa mini soccer yang diberikan selama 1 bulan dengan frekuensi 2 kali/minggu. Setiap sesi berdurasi 20-30 menit.

Prosedur penelitian:

1. Pretest

Mengukur tingkat aktivitas fisik anak sebelum diberikan perlakuan permainan mini soccer

2. Perlakuan (treatment)

Anak-anak mengikuti permainan mini soccer yang dimodifikasi seperti:

- Ukuran lapangan lebih kecil
- Jumlah pemain 4-6 orang / tim
- Durasi 20-30 menit/sesi
- Aturan permainan disesuaikan dengan usia anak

3. Posttest

Mengukur kembali aktivitas fisik anak setelah seluruh rangkaian selesai.

Teknik pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama kegiatan, pengisian kuesioner aktivitas fisik dan dokumentasi kegiatan. Adapun teknik analisa data yang dilakukan dengan membandingkan hasil tes pretest dan posttest menggunakan analisa deskriptif dan uji statistik sederhana untuk menganalisa peningkatan aktivitas fisik anak setelah mengikuti permainan mini soccer menggunakan Statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dan persentase, setelah itu Uji normalitas sebagai prasyarat analisis, dan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik sebelum dan sesudah perlakuan dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran aktivitas fisik anak pada tahap pretest menunjukkan bahwa secara umum tingkat aktivitas fisik anak berada pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini terlihat dari masih terbatasnya keterlibatan aktif anak selama proses pembelajaran pendidikan jasmani sebelum diterapkan permainan mini soccer. Anak-anak sebagian cenderung pasif, kurang bergerak secara maksimal, hanya terlibat pada kondisi tertentu dalam pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa model pembelajaran yang digunakan sebelumnya belum mampu mendorong aktivitas fisik anak secara optimal.

Secara deskriptif, nilai rata-rata fisik anak setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelumnya. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan mini soccer mampu memberikan efek positif pada aktivitas yang lebih baik dibandingkan pembelajaran konvensional. Kemudian variasi aktivitas gerak dalam permainan mini soccer membuat anak tidak cepat merasa jenuh sehingga dapat dipertahankan selama pembelajaran berlangsung dapat dilihat dari meningkatnya intensitas gerak, frekuensi aktivitas, dan durasi keterlibatan siswa selama pembelajaran (Bangsbo, J: 2018). Hal ini karena permainan olahraga kecil seperti mini soccer dapat memberikan kesempatan lebih besar bagi anak untuk bergerak aktif tanpa beban kompetitif berlebih (Griffin, L&Butter: 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik anak setelah diberikan perlakuan permainan mini soccer. Anak terlihat lebih bergerak aktif seperti berlari, menendang, dan berpindah tempat selama permainan berlangsung. Peningkatan ini disebabkan karena prinsip permainan mini soccer yang menyenangkan, kompetitif, dan melibatkan seluruh pemain secara

aktif. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor aktivitas fisik yang dapat dilihat dari table 1 dibawah ini:

| Pengukuran | Rata-rata | Kategori |
|------------|-----------|----------|
| Pretest | 2,41 | Sedang |
| Posttest | 3,45 | Tinggi |

Hasil analisis statistic menunjukkan adanya peredaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada aktivitas fisik anak. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan permainan mini soccer memberikan pengaruh positif sebesar rata-rata skor 0,89 poin. Terhadap peningkatan fisik anak. Dengan demikian, bahwa dapat disimpulkan permainan mini soccer efektif digunakan sebagai salah satu model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Pembahasan

Aktivitas fisik anak terlihat setelah permainan mini soccer di terapkan, hal ini juga dipengaruhi oleh sifat permainan yang menarik dan menyenangkan. Anak anak terlihat cenderung lebih termotivasi untuk bergerak ketika aktivitas pembelajaran dilakukan dalam bentuk permainan. Peningkatan aktivitas fisik anak dalam penelitian ini disebabkan oleh karakteristik permainan mini soccer yang menuntut keterlibatan fisik secara aktif dan berkelanjutan. Permainan ini melibatkan berbagai gerak dasar seperti lari, menggiring bola, menendang, dan mengubah arah secara cepat (T.O Bempa : 2019). Selain itu unsur kompetisi yang sehat juga juga mendorong anak untuk berpartisipasi secara maksimal tanpa rasa tekanan. Mini soccer merupakan bentuk modifikasi permainan sepak bola yang dimainkan dilapangan lebih kecil dengan jumlah pemain lebih sedikit. Permainan ini cocok untuk anak usia sekolah dasar karena menyederhanakan aturan, mengurangi intensitas kompetitif tinggi, serta memungkinkan partisipasi aktif setiap siswa. (Dwianto & Prasetyo:2019). Kondisi seperti ini membuat anak anak bergerak aktif secara alami dan berulang, sehingga intensitas aktivitas fisik secara otomatis meningkat.

Penelitian ini juga mendukung teori pembelajaran berbasis permainan (*Learning by doing*) yang menyatakan bahwa olahraga permainan memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung sehingga aktivitas gerak dilakukan secara alami dan berkelanjutan (Kirk,D : 2021). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani permainan mini soccer tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelejaran keterampilan gerak, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti berlari melompat dan berpindah posisi yang dilakukan secara terus menerus selama permainan akan meningkatkan kelincahan, denyut nadi, jantung dan pengeluaran energi anak. aktivitas ini termasuk dalam aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisiknya (Khairuddin, 2017).

Selain fisik, permainan mini soccer juga memberikan dampak positif terhadap aspek social dan emosional anak (**Sukintaka: 2004**) Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dalam bentuk permainan mini soccer mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Anak anak cenderung termotivasi dan tidak merasa tertekan ketika pembelajaran dilakukan melalui permainan (Suyono&Harianto: 20016). Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan suasana belajar yang menyenangkan untuk meningkatkan pentingnya suasana belajar yang baik dan nyaman. Selama permainan berlangsung, anak anak akan belajar bekerjasama dalam tim, berkomunikasi dengan teman serta mematuhi aturan permainan. Interaksi social seperti ini akan meningkatkan rasa percaya diri dan sikap sportivitas anak. Hal ini sesuai

yang dikatakan Putman dalam bukunya bahwa aktivitas social berbasis komunitas seperti olahraga bersama dapat memperkuat modal social, meningkatkan rasa saling percaya, dan mempererat solidaritas dalam masyarakat(Putman:2017). Kondisi emosional yang baik secara tidak langsung akan mendukung keterlibatan aktif anak dalam pembelajaran. Sehingga aktivitas fisik anak akan meningkat secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa bermain olahraga yang di modifikasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas anak secara signifikan (Lumintuarso : 2020) Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur melalui permainan juga berkontribusi terhadap perkembangan motorik anak. Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas permainan mini soccer, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya. Yaitu guru pendidikan jasmani perlu memastikan bahwa permainan dilaksanakan dengan pengelolaan waktu dan kelas yang baik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal. Selain itu juga perlu menyesuaikan tingkat kesulitan permainan dengan kondisi dan kemampuan anak agar seluruh anak dapat berpartisipasi secara seimbang. Secara keseluruhan permainan mini soccer dapat dijadikan model alternatif yang efektif. Dengan perencanaan yang baik dan tepat, maka permainan ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik melainkan juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan mini soccer lebih efektif dalam mendorong peningkatan aktivitas fisik anak sekaligus memperkuat hubungan social sesama teman di lingkungan sekolah. Penerapan yang dilakukan selama 1 bulan pada permainan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani saja, melainkan sebagai penunjang perkembangan motorik dan social anak, menjalin interaksi yang mempertemukan generasi muda dalam suasana penuh sportivitas dan semangat kebersamaan. Dari segi fisik, mini soccer memberikan pengaruh positif melalui intensitas seperti berlari, mengoper bola, dan menjaga koordinasi tim selama durasi permainan berlangsung, yang pada akhirnya meningkatkan stamina, kekuatan otot, dan kebugaran jasmani secara utuh. Suasana meriah yang terjadi di lapangan, dukungan yang diberikan oleh rekan yang berada di luar lapangan, serta semangat kompetisi yang sehat menjadi indikator bahwa mini soccer tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun jembatan social antara individu dan kelompok masyarakat lainnya. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani ataupun pelatih agar bisa menerapkan permainan mini soccer secara rutin dan berkelanjutan guna sebagai bagian dari program aktivitas fisik anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo, J., *Physical Activity and Health in Children*, Champaign: Human Kinetics, 2018.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dwianto, A., & Prasetyo, Y. (2019). Modifikasi permainan sepak bola mini dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 85–92.
- Griffin, L. & Butler, J., *Teaching Games for Understanding*, Champaign: Human Kinetics, 2019

- Husdarta, ***Manajemen Pendidikan Jasmani***, Bandung: Alfabeta, 2016, hlm. 45–47.
- Hastie, P. A., & Casey, A. (2019). Fidelity in models-based practice research in sport pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(3), 256–263.
- Kirk, D., ***Physical Education Futures***, London: Routledge, 2021
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam.JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi,1(2), 1-14.
- Lumintuarso, R., ***Pembinaan Multilateral Anak***, Yogyakarta: UNY Press, 2020
- Nugroho, A., & Firmansyah, M. (2021). Aktivitas fisik siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–54.
- Pratama, A., & Hidayat, T. (2023). Implementasi mini soccer dalam meningkatkan keaktifan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(2), 98–106.
- Putnam, R. D. (2017). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Suyono & Hariyanto, ***Belajar dan Pembelajaran***, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016
- World Health Organization. (2016). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.
- WHO, *Guidelines on Physical Activity for Children and Adolescents*, Geneva: WHO Press, 2020.