

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Arsika Yunarta¹
Reda Ratna Arini²

¹Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

²Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang
arsika.yunarta@stkipjb.ac.id

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IIS 1 dengan jumlah 31 siswa yang terdiri dari 12 putra dan 19 putri. Sampel tersebut diambil dari kelompok usia 13-15 tahun. Data diambil menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang, diperoleh hasil pre-test tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) rata-rata putra dan putri sebesar 16,32 dengan nilai terendah 12 dan tertinggi sebesar 21. Sedangkan nilai post-test tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh rata-rata putra dan putri sebesar 18,64 dengan nilai terendah 14 dan tertinggi sebesar 23. Sedangkan hasil dari $t_{hitung} 8,541 > t_{tabel} 1,697$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani

The research aimed to know the influence of traditional games toward student's physical fitness in Madrasah Aliyah Negeri Jombang. The kind of this research is experimental research. The sample of technique is cluster random sampling. The sample in this research is student in X IIS grades with the total student about 31 students that consist of 12 male and 19 female. It will be taken by student at the age of 13-15 years old. The data is taken by using Indonesia physical fitness test. The result of this research shown that student physical fitness of tenth grades of MAN Jombang. It got average from pre-test Indonesia Physical Fitness Test for male and female about 16,32 with the lower score was 12 and the higher was 21. The score of post-test Indonesia Physical Fitness Test got an average for male and female about 18,64 with the lower score was 14 and the higher score was 23. The result of $t_{test} 8,541 > t_{table} 1,697$. So that, it can be concluded that there was a influence by using conventional games toward student physical fitness in tenth grades of MAN Jombang in academic years 2017/2018.

Keywords: Traditional Games, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah permainan tradisional yang mengandung unsur fisik dan gerak. Permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan diantara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun-

temurun, serta banyak mempunyai variasi (Achroni, 2012: 45). Pengaruh permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan karakteristik anak. Karena permainan tradisional merupakan permainan yang memiliki manfaat bagi siswa sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat diterapkan dengan memberikan permainan tersebut.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa juga dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukan. Arti dari kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melengkapi tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17). Jadi apabila para siswa memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka mereka tidak merasa cepat lelah jika melakukan aktivitas gerak yang banyak. Kebugaran jasmani juga berperan penting terhadap kemampuan dan kesanggupan siswa dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai peserta didik dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan kegiatan sehari-hari. Selain itu semua bentuk kegiatan siswa selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar setiap aktifitasnya. Maka untuk melakukan aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh berfungsinya kerja komponen-komponen yang ada. Maka kebugaran jasmani ini berhubungan dengan kesehatan. Aspek ini meliputi komponen-komponen : a). Kekuatan otot, b). Daya tahan otot, c). Kelentukan, d). Komposisi tubuh.

Permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah permainan tradisional yang mengandung unsur fisik dan gerak. Permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan diantara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun-temurun, serta banyak mempunyai variasi (Achroni, 2012: 45). Pengaruh permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan karakteristik anak. Karena permainan tradisional merupakan permainan yang memiliki manfaat bagi siswa sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat diterapkan dengan memberikan permainan tersebut. Apabila siswa semakin aktif bergerak maka akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Begitu juga sebaliknya apabila pembelajarannya kurang gerak maka dapat menimbulkan siswa merasa jenuh dan bosan. Karena kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga karena tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah. Jika hal ini dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama, maka dapat menurunkan kebugaran jasmani siswa. Karena kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga karena tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah. Berdasarkan masalah tersebut, guru dituntut untuk lebih kreatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Gobak Sodor

Gobak sodor, gobak, galah asin, atau galasin adalah permainan tradisional asli Indonesia. Ini merupakan permainan grup yang terdiri atas 2 kelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri atas 3-5 orang. Gobak sodor biasanya dimainkan dilapangan bulutangkis dengan acuan garis-garis yang ada, atau bisa juga menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9x4 m yang dibagi menjadi 6 bagian dan lapangan terbagi menjadi 2 yaitu garis batas horizontal dan garis batas vertikal (Mulyani, 2016:161).

Achroni, 2012:55 permainan *gobak sodor* dikenal pula dengan nama *galasin* atau *galah asin*. Ada beberapa dugaan terkait dengan nama permainan ini. Ada yang menduga bahwa permainan ini berasal dari Yogyakarta. Nama gobak sodor berasal dari gobak dan

sodor. Kata gobak artinya bergerak dengan bebas, sedangkan sodor artinya tombak. Dugaan lain adalah nama permainan ini berasal dari istilah “*go back through the door*”. Sebab, permainan ini di mainkan dengan maju mundur melalui pintu-pintu. Ada juga yang menyebut permainan ini dengan sebutan *galasin*. Diduga sebutan ini merupakan adaptasi dari bahasa Inggris “*go last in*”. Permainan gobak sodor dapat dimainkan di tanah yang lapang atau pelataran semen. Gobak sodor merupakan permainan kelompok. Jumlah pemain dalam permainan ini harus genap, antara 6 hingga 10 anak. Pemain dibagi menjadi dua kelompok, jika yang bermain 10 anak, masing-masing kelompok beranggotakan 5 anak. Masing-masing kelompok atau tim memilih salah seorang anggotanya untuk menjadi pemimping tim.

Permainan ini merupakan permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dalam permainan ini juga mengandung komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mengandung komponen kekuatan (*strength*) karena permainan ini memerlukan gerakan tubuh yang banyak sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan.

Lompat Tali

Lompat tali merupakan permainan tradisional yang sangat populer dikalangan anak-anak pada era 80-an. Permainan lompat tali dimainkan secara bersama-sama oleh 3 hingga 10 anak. Lompat tali biasanya dimainkan di halaman rumah atau halaman sekolah (Achroni, 2012:71). Permainan ini merupakan permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, di dalam permainan ini juga mengandung komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mengandung komponen kelentukan (*flexibility*) karena permainan ini memerlukan gerakan melompat yang gerakan membutuhkan kelentukan agar dapat melewati ketinggian talinya dan juga pada permainan ini diperbolehkan menggunakan berbagai gerakan, dengan seperti itu maka dibutuhkan kelentukan agar tidak terjadi hal-hal yang membahayakan pada sendinya.

Kasti

Kasti adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Jumlah anggota masing-masing regu ditentukan. Bergantung pada kesepakatan dan banyaknya anak yang akan bermain, yang penting jumlah anggota kedua regu sama. Peralatan yang dibutuhkan untuk bermain kasti adalah pemukul dan bola. Pemukul yang digunakan dalam permainan ini dapat berupa pemukul khusus kasti atau kayu seadanya jika tongkat kasti tidak ada. Panjang pemukul sekitar 50 hingga 60 cm. sementara itu, bola yang digunakan terdiri atas dua jenis, yaitu bola tenis atau bola karet berwarna merah yang di dalamnya diisi dengan ijuk atau serabut kelapa. Ukuran bola merah ini sama dengan bola tenis (Achroni, 2012:75).

Permainan ini merupakan permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, di dalam permainan ini juga mengandung komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mengandung komponen kekuatan (*strength*) karena dalam permainan ini dibutuhkan tenaga untuk memukul, menangkap dan melempar dan berlari, sehingga permainan ini dapat menguatkan otot-otot tubuh seperti otot tangan, dan otot kaki.

Boi-boian

Permainan *boi-boian* populer pula dengan sebutan gebokan. Jumlah pemain dalam permainan ini minimal 3 anak, akan tetapi, makin banyak anak yang ikut bermain, permainan akan makin seru. Peralatan yang digunakan dalam permainan *boi-boian* adalah pecahan genteng dan bola kasti. Pecahan genteng yang digunakan biasanya berjumlah 10 buah (Achroni, 2012: 87).

Umumnya permainan ini dilakukan dalam waktu yang lama hingga sekitar satu jam. Selain menyehatkan, gerakan berlari dalam permainan ini juga bermanfaat untuk

menghindari anak mengalami obesitas (Achroni, 2012: 89). Permainan ini merupakan permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, di dalam permainan ini juga mengandung komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mengandung komponen daya tahan (*endurance*) karena dalam permainan ini adalah cara bermainnya dengan berlari, sehingga jika dilakuka dalam waktu yang cukup lama maka dapat melatih daya tahan peserta didik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-test-posttest Design*. Pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti dapat membandingkan hasil tes kebugaran jasmani sebelum diberi pelajaran dengan permainan tradisional dan sesudah diberi permainan tradisional. Peneliti menggunakan uji *t-test* yang berguna untuk menguji signifikansi perbedaan *mean* dengan menggunakan uji analisis dalam program SPSS. Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2012:57). Sampel dari penelitian ini adalah kelas X IIS 1 baik putra maupun putri dengan jumlah 12 laki-laki dan 19 perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang mengambil data tes kebugaran jasmani peserta didik pada saat sebelum dan sesudah penerapan permainan tradisional tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Nilai Terendah	12	14
Nilai Tertinggi	21	22
Nilai Rata-Rata	16,32	18,65
Standar Deviasi	2,34	2,19

Pada tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kelompok kontrol pada *pretest* lebih kecil daripada *posttest* yaitu sebesar 16,32 dengan 18,65. Sedangkan nilai tertinggi antara data *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan yaitu sebesar 21 dan 22. Perolehan nilai terendah terdapat perbedaan pada *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 12 dan 14. *Standart deviasi* antara *pretest* dan *posttest* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 2,34 dengan 2,19.

Tabel 2. Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		31
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	1.37065681
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.092
	<i>Positive</i>	.072
	<i>Negative</i>	-.092
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.511
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.956

Tabel 2 merupakan hasil perhitungan dengan program SPSS menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui nilai signifikan sebesar 0,956 lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dengan arti data tersebut berdistribusi normal

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.616	8	21	.180

Berdasarkan tabel 3 nilai sig = 0,180 yang berarti nilai ini lebih dari taraf signifikan 0,05 maka H_0 diterima H_a ditolak dengan arti data tersebut homogen.

Tabel 4. Perhitungan Uji t (t-test)

pretest – posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
	-2.322	1.514	0.272	-2.878	-1.767	-8.541	30	0.000

Pembahasan ini akan menggunakan hasil penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang tahun pelajaran 2017/2018. Pada tabel 4 menunjukkan ada perbedaan kebugaran jasmani peserta didik antara sebelum dan sesudah mendapatkan pelajaran berupa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Hal ini diperoleh dari nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.000. nilai tersebut dibandingkan dengan taraf signifikansi () yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu 0.05. pengambilan keputusan berdasarkan perbedaan nilai signifikansi tersebut, bila nilai Sig. (2-tailed) < Nilai (0.05) maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan kebugaran jasmani peserta didik antara sebelum dan sesudah mendapatkan pelajaran berupa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK.

Nurhasan (2005:21) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok”. Dari pendapat ini maka peneliti mengambil data tentang faktor eksternalnya yaitu pada aktifitas fisik serta status gizi.

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah penelitian, yaitu apabila seorang anak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka anak tersebut akan mampu dan cepat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, begitupun sebaliknya apabila anak tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka anak tersebut akan lebih mudah merasa lelah dan mengantuk sehingga dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolahpun kurang maksimal. Dengan treatment yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan beberapa permainan tradisional maka tujuan dari penelitian sudah tercapai dan berpengaruh untuk kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

Hal tersebut tentunya bisa dilakukan ataupun bisa dikembangkan oleh guru PJOK agar lebih kreatif dalam mengembangkan metode pengajaran ataupun keaktifan siswa dalam mata pelajaran PJOK, agar ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat menerima pelajaran yang lain juga dengan baik. Seperti halnya yang dikatakan oleh Gabard, LeBlance, Lowy, (2000: 40) bahwa kebugaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat dan hasil belajar siswa. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berfikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal.

1. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK mempunyai beberapa manfaat, diantaranya: (1)

memberikan kegembiraan pada anak; (2) melatih kerja sama, komunikasi, dan koordinasi dengan teman-teman dalam satu tim; (3) mengasah kemampuan anak menyusun strategi untuk memenangkan permainan dan mengalahkan lawan; (4) melatih kemampuan kepemimpinan bagi anak yang bertindak sebagai pemimpin regu; (5) membangun sportivitas dan melatih tanggung jawab pada anak; (6) melatih keberanian pada anak; (7) melatih kemampuan motorik kasar anak; (8) menjadi media bagi anak untuk bersosialisasi; dan (9) melatih semangat juang anak untuk meraih kemenangan dalam permainan (semangat pantang menyerah).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jogjakarta : Javalitera.
- Gabbard C, LeBlanc E, Lowy S. 2000. Physical education for children. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports* Volume No.1, No.3. 39 pp 38-50 New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Hadjarati, H. 2014. Perbandingan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 10 (1): 17-29.
- Maksum, A. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mulyani, Novi. 2016. *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta : Diva Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.