

Volume 2 No 1 Tahun 2016

ISSN: 2443-1923



HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN
SEMINAR NASIONAL
PROSIDING

**PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN**
“Rekonstruksi Kurikulum dan Pembelajaran di Indonesia
Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN”



SEMNAS STKIP PGRI JOMBANG

Jombang, 23-24 APRIL 2016
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



stkipjb.ac.id





PROSIDING

ISSN: 2443-1923

**SEMINAR NASIONAL
HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN
“REKONSTRUKSI KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN DI INDONESIA
MENGHADAPI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN”**

**STKIP PGRI JOMBANG
23 - 24 APRIL 2016**

VOLUME 2
Nomor 1 Tahun 2016

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	ii
Halaman Hak Cipta	iii
Personalia	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi – xi

Keynote Speakers

Menyemai Generasi Pembelajar	3 – 14
Prof. Ali Maksum (Guru Besar Unesa Surabaya)	
Pokok-Pokok Pikiran “Rekonstruksi <i>Mind Set</i> Perguruan Tinggi dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN”	15 – 20
Prof. Rochmat Wahab (Guru Besar UNY Yogyakarta)	
Guru dan Kurikulum Pendidikan: Tantangan dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN	21 – 26
Wahyu Indra Bayu (STKIP PGRI Jombang)	
Pendidikan Kewirausahaan Di Perguruan Tinggi	27 – 34
Munawaroh (STKIP PGRI Jombang)	
Rekonstruksi Kurikulum Perguruan Tinggi Berbasis KKNi Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN	35 – 42
Mohammad Syaifuddin (Universitas Muhammadiyah Malang)	

Presentasi**Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Tinggi**

Pengembangan Bahan Ajar Berbasis <i>E- Learning</i> Aplikasi <i>Web Blog</i> pada Mata Kuliah Pendidikan Kewarganegaraan	45 – 58
Firman	
Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	59 – 70
Zakaria Wahyu Hidayat & Ilmul Ma’arif	
Menumbuhkan Kesadaran Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran Melalui Penilaian Berbasis Portofolio	71 – 82
Khoirul Hasyim, Asmuni, & Nanda Sukmana	
The Implementation of Raft (Role-Audience-Format-Topic) To Improve Paragraph Writing in English As a Foreign Language	83 – 89
Tatik Irawati	
Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Kooperatif	90 – 100
Diah Puji Nali Brata	
Enhancing Students Grammar By Mingle Game	101 – 111
Ninik Suryatiningsih	
<i>Jeopardy Games</i> : Sebuah Permainan Untuk Meningkatkan Penguasaan <i>English Grammar</i>	112 – 120
Rosi Anjarwati & Dian Anik Cahyani	



Implementasi Penggunaan “Self Assessment” untuk Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Ima Chusnul Chotimah & Lailatus Sa’adah	121 – 132
Penguatan Kualitas Layanan Laboratorium Manajemen dan Statistika Untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Nihayatu Aslamatis Solekah & Ulfi Kartika Oktaviana	133 – 146
Penegakan Hukum dan Pendidikan Tinggi Hukum: Urgensi Rekonstruksi Kurikulum Winardi	147 – 153
Aplikasi Program Microsoft Excell dalam Meningkatkan Kualitas Analisis Butir Soal Muh. Fajar	154 – 162
Promoting College Students’ Writing Skill Through Collaborative Writing Techniques Nanang Fitrianto	163 – 170
Students’ Metacognition Phenomenon In Peer Teaching Programme Chalimah	171 - 180
Karakteristik Kemampuan Visualisasi Matematis (Studi kasus siswa laki-laki bergaya kognitif <i>field independent</i> dalam menyelesaikan soal kontekstual) Edy Setiyo Utomo	181 – 192
<i>Dubbing Film</i> dalam Peningkatan Kemampuan <i>Speaking</i> Muhammad Farhan Rafi	193 – 201
Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan Terhadap Motivasi Berwirausaha Mahasiswa Dwi wahyuni	202 – 214
Pengaruh Persepsi Mahasiswa atas Kualitas Layanan Jasa Edukasi Terhadap Loyalitas Melalui Kepuasan Mahasiswa Siti Mudrikatin	215 – 222
Hubungan Motivasi Belajar dengan Pencapaian Indeks Prestasi Mahasiswa Semi Naim	223 - 229
<i>Warrant</i> Deduktif dalam Argumentasi Matematis Mahasiswa Calon Guru Lia Budi Trisanti, Akbar Sutawidjaja, Abdur Rahman As’ari, & Makbul Muksar	230 - 236
Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Minat Belajar Kewirausahaan Shanti Nugroho Sulistyowati & Yulia Effrisanti	237 – 249
Presentasi	
Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Menengah	
Perkembangan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Inovatif Agus Prianto	253 – 268
Penerapan Metode Pembelajaran langsung (<i>Explicit Instruction</i>) untuk Meningkatkan Kompetensi Menjalankan Usaha Kecil Endang Sri Buntari	269 – 280

Analisis Alternatif Kolaborasi Guru Mata Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan Dengan Pembina Pramuka Nanik Sri Setyani & Muhammad Muksinuddin	281 – 287
Perbandingan Model Pembelajaran <i>Modelling</i> dan Media Audiovisual Terhadap Motivasi Belajar Siswa Yudi Dwi Saputra & Mecca Puspitaningsari	288 – 296
Increasing Students Achievement in Learning Trigonometry With Problem Based Learning Approach Syamsul Arifin	297 – 309
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Snowball Throwing</i> Terhadap Hasil Membaca Intensif Siswa Endah Sari & Eva Eri Dia	310 – 316
Pengaruh Metode Pembelajaran <i>Role Playing</i> Terhadap Hasil Belajar Siswa Yayuk Indarti & Kustomo	317 – 324
The Use of 5S and RPP to the Tenth Year Students in Writing Afi Ni'amah, Hartia Novianti & Rukminingsih	325 - 335
Pengaruh Penerapan Strategi <i>Card Sort</i> Terhadap Hasil Belajar Siswa Esty Saraswati Nur Hartiningrum & Suci Cahyani	336 – 348
Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Make A Match</i> Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Nahlia Rakhmawati & Miftahul Azzah	349 – 358
Peningkatan Keterampilan Menyimak dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Aulia Ayu Perwiradani & Mindaudah	359 – 372
Peran Pembelajaran <i>Real Object</i> pada Pendidikan Kejuruan dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN Muhammad Saibani Wiyanto & Luluk Nurhidayati	373 – 379
Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Menggunakan <i>Medicine Ball</i> Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Arsika Yunarta & Yully Wahyu Sulistyio	380 – 388
Perbedaan Penggunaan Kurikulum Berbasis Kompetensi Dan Kurikulum 1994 Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Ambar Puspitasari	389 – 395
Profile of The Economics Teacher Diah Dinaloni	396 – 408
Komunikasi Matematika Guru Dalam Memberikan <i>Scaffolding</i> Kepada Siswa Rohmatul Umami	409 – 416
Pengaruh Sertifikasi Guru Terhadap Kinerja Guru Masruchan	417 – 425
Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN Didit Yulian Kasdriyanto & Rofika Nuriyanti	426 – 432



Analisis Faktor-Faktor Pengembangan Sumber Daya Manusia Terhadap Prestasi Kerja Guru Ani Mukoliyah	433 – 452
Proses Berpikir Siswa dalam Mengkonstruksi Konsep Komposisi Fungsi Oemi Noer Qomariyah & Susi Darihasting	453 – 460
Keefektifan Peran Komite Sekolah Menengah Atas Negeri Kustomo	461 – 475

Presentasi

Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Dasar

Pengembangan Perangkat Pembelajaran Menulis Naskah Drama Berbasis Potensi Diri Anton Wahyudi & Banu Wicaksono	479 – 494
Penerapan Model <i>Direct Instruction</i> Dalam Pembelajaran Matematika Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Rifa Nurmilah & Ririn Febriyanti	495 – 502
Efektivitas Strategi Belajar Elaborasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Abd. Rozak & Diska Ellen Yuliawati	503 – 514
Kinerja Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pasca Penerapan Kurikulum 2013 Rendra Wahyu Pradana & Risfandi Setyawan	515 – 523
Perbedaan Hasil Belajar Matematika antara Siswa yang Memiliki Pengetahuan Prosedural dengan yang Tidak Memiliki Pengetahuan Prosedural Wiwin Sri Hidayati & Nur Fitriatin Nisa'	524 – 534
Penilaian Alternatif "Tes Superitem" dalam Pemecahan Masalah Perbandingan Berdasarkan Kemampuan Matematika Fatchiyah Rahman & Ama Noor Fikrati	535 – 546
Karakteristik <i>Promote Action</i> Guru pada Materi Bangun Ruang Berdasar Perilaku Siswa Jauhara Dian Nurul Iffah	547 – 558
Membangun Karakter Guru yang Berwawasan Kebangsaan Nasional pada Era ASEAN Community Muhammad Naufal Arifiyanto & Heppy Hyma Puspytasari	559 – 571
Pengaruh Model Pembelajaran PBL Melalui Pendekatan CTL Terhadap Hasil Belajar IPS Raran Suci Lestari & Shofia Hattarina	572 – 584
Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dalam Proses Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Puguh Satya Hasmara	585 – 594

Penerapan Pendidikan Kewirausahaan di Sekolah Dasar dalam Upaya Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN Erfinia Deca Christiani & Ribut Prastiwi Sriwijayanti	595 – 606
Penerapan Kurikulum 2013 Berbasis Pendidikan Karakter dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) Afib Rulyansah & Ludfi Arya Wardana	607 – 618
Model Pembelajaran Menulis Pantun Berbasis Alam dengan Media Transformasi Elektronik Fitri Resti Wahyuniarti	619 – 628
Penerapan Teori Belajar Kumulatif dalam Menghitung Volume Prisma Segitiga dan Tabung pada Siswa MI M Muklis	629 – 640
Perbandingan Kompetensi Strategis Siswa SD Laki-Laki dan Perempuan Peraih Medali Olimpiade Sains Tingkat Nasional dalam Membuat Persamaan Syarifatul Ma'uloh, Dwi Juniati & Tatag Yuli Eko Siswono	641 – 650
Implementasi Metode Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> Guna Menumbuhkembangkan Sikap <i>Critical Thinking</i> Bagi Siswa Dalam Menghadapi MEA Firsta Bagus S	651 – 664
Penerapan Model Pembelajaran Terpadu Tipe <i>Connected</i> pada Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar Moh. Rifai & Taufan Maulana	665 – 674
Perbandingan Permainan Tradisional Betengan dan Gobak Sodor Terhadap Kesegaran Jasmani Nurdian Ahmad & Arnas Anggoro Saputro	675 – 684
Peningkatan Kemampuan Menulis Puisi Dengan Metode <i>Giving Question and Getting Answer</i> pada Siswa MI Mu'minin & Moh. Chozin	685 – 695
Pembelajaran Bahasa Indonesia pada Anak yang Berkebutuhan Khusus (ABK) Heny Sulistyowati	696 – 704
Media Ajar <i>Glenn Doman</i> Untuk Belajar Membaca Lestari Setyowati & Diah Anita Pusparini	705 – 714

Presentasi

Sub Tema: Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Non Formal

Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar Life Skill Syekh Abu Ali Al Hussen	717 – 729
Cultural Awareness To Face English Learners Challenges In ASEAN Economic Society (AEC) Yunita Puspitasari & Wardani Dwi Wihastyanang	730 – 736

Perkembangan Tuturan Kata Bahasa Indonesia pada Anak Bilingual (Tinjauan Tata Bahasa Generative) Akhmad Sauqi Ahya	737 – 745
Pembelajaran Bahasa dalam Konteks Alamiah sebagai Model Transmisi Bahasa Diana Mayasari	746 – 756
The 60-second Super Bowl advertisement ;Hulk takes on Ant Man over Coca Cola Adib Darmawan	757 - 766
Retorika Ahok Dalam <i>Talk Show</i> “Mata Najwa”: Pendidikan Pragmatik Retorik M. Syaifuddin S. & Aang Fatihul Islam	767 – 775
Perbedaan Pengaruh Pelatihan Metode <i>Interval Training</i> 1:3 dan 1:5 pada Jarak 30 dan 60 Meter Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Kahan Tony Hendrawan & Basuki	776 – 786
Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Karate Di Kabupaten Jombang Aditya Harja Nenggar & Ritoh Pardomuan	787 – 794
Peningkatan Kualitas Kain Tenun Melalui Pelatihan Tenun Ikat Dalam Rangka Menghadapi MEA Samrid Neonufa	795 – 806
Proses Adopsi Inovasi Melalui Pendekatan Belajar <i>Famer to Famer</i> M. Muchibudin Farichi	807 – 815
Analisis Pengaruh Modal dan Tenaga Kerja Terhadap Produksi Industri Kecil Kerajinan Kulit Lina Susilowati	816 – 824

Perbandingan Permainan Tradisional Betengan dan Gobak Sodor Terhadap Kesegaran Jasmani (Studi SDN Pandan Wanggi I dan SDN Pandan Wanggi II Diwek Jombang)

Nurdian Ahmad¹ (nurdian.ahmad.stkipjb@gmail.com)
Arnas Anggoro Saputro¹ (arnazboy.stkipjb@hotmail.com)

Abstract

This study aims to determine how much the comparison of traditional games betengan and gobak sodor against physical fitness among students SDN Pandan Wanggi I and SDN Pandan Wanggi II. Type in this research is quantitative experimental method. In this study using the study population are all students of SDN Pandan Wanggi I and SDN Pandan Wanggi II to Class V. Each learner is given the commission of traditional games betengan and gobak sodor. From traditional games t-test Bentengan obtained, $t_{table} = 1.7108$, $t_{count} = 8.967$, while on Sodor gobak obtained $t_{table} = 1.7011$, $t_{count} = 8.274$ thus the results of both the dependent variable in both study groups expressed $t_{count} > t_{table}$, may mean that there is a difference between the effect of pre-test and post-test. thus the results of the dependent variable in the study group expressed $t_{count} > t_{table}$, Based on the analysis above, it can be concluded that there are significant differences between the two are betengan and gobak sodor against physical fitness views of t-test results. Based on the above analysis, we can conclude there is a significant effect for each group after being treated traditional games can be seen from the results of the t-test. T-test results above it is known that the traditional game Bentengan be optimized to improve the physical fitness than the traditional game gobak sodor.

Key words: Bentengan, gobak sodor and physical fitness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan permainan tradisional betengan dan gobak sodor terhadap kesegaran jasmani pada peserta didik SDN Pandan wanggi I dan SDN Pandan wanggi II. Jenis dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan penelitian populasi yaitu seluruh peserta didik SDN Pandan wanggi I dan SDN Pandan wanggi II kelas V. Masing-masing peserta didik diberi perlakuan yaitu permainan tradisional betengan dan gobak sodor. Dari uji-t permainan tradisional betengan diperoleh, $t_{table} = 1,7108$, sedangkan $t_{hitung} = 8,967$ Sedangkan pada gobak sodor diperoleh, $t_{table} = 1,7011$, sedangkan $t_{hitung} = 8,274$ dengan demikian dari hasil kedua variabel terikat pada kedua kelompok penelitian dinyatakan $t_{hitung} > t_{table}$, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pre-test dan post-test. dengan demikian dari hasil variabel terikat pada kedua kelompok penelitian dinyatakan $t_{hitung} > t_{table}$, Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua yaitu betengan dan gobak sodor terhadap kesegaran jasmani dilihat dari hasil uji-t. Berdasarkan analisa di atas, dapat di simpulkan terdapat pengaruh yang signifikan untuk masing-masing kelompok setelah diberi perlakuan permainan tradisional dapat dilihat dari hasil dari uji-t. Hasil uji-t di atas diketahui bahwa permainan tradisional bentengan lebih optimal dalam meningkatkan kesegaran jasmani daripada permainan tradisional gobak sodor

Kata kunci: Betengan, Gobak Sodor, Dan Kesegaran Jamani

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting di masa kanak-kanak, karena perkembangan kepribadian, sikap mental dan Intelektual dibentuk pada usia dini. Kualitas masa awal anak termasuk masa Prasekolah merupakan cermin kualitas bangsa yang akan datang. Namun terkadang pendidikan hanya menekankan pada pengembangan dari segi kognitif (akal)

¹Dosen Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

saja dan menomor duakan kesehatan jasmani anak. Menurut (Hamalik 2011:3) suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara adekwat dalam kehidupan masyarakat

Anak merupakan individu yang aktif dan selalu mengadakan eksplorasi dengan lingkungannya, tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak serta cenderung ingin mengetahui hal-hal baru yang sifatnya menarik, menyenangkan dan menantang. Semua rangsangan yang datang dari lingkungannya dijawab dengan gerakan melalui aktivitas bermain, anak sebenarnya sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya sendiri dalam bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan otot halus, meningkatkan penalaran dan memahami keberadaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi dan kreatifitas. Rangsangan yang muncul dari anak lebih susah untuk di ukur jadi pendidik susah untuk mengevaluasi hal ini sependapat dengan Winarno (2007) pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Pendidikan usia dini adalah pendidikan terpenting karena usia dini merupakan masa unik dalam kehidupan anak-anak. Karena usia ini merupakan masa pertumbuhan yang paling peka dan sekaligus paling sibuk. Pentingnya pendidikan anak usia dini menuntut pendekatan yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran yang memusatkan perhatian pada anak. Sebab anak merupakan dambaan bagi setiap orang tua dan generasi penerus bangsa, namun salah satu permasalahan yang muncul adalah tidak setiap orang tua atau pendidik memahami cara yang tepat dalam mendidik anak usia dini. Mereka berusaha mendidik anak-anaknya dengan penuh tanggungjawab, namun karena keterbatasan waktu dan tenaga serta keahlian yang dimilikinya maka orang tua harus mencari lembaga pendidikan yang cocok untuk mendidik anaknya. Sementara itu, lembaga pendidikan yang ada saat ini lebih banyak membina anak dalam mengembangkan kecerdasan intelektual. Dengan demikian, tidak sedikit orang tua mengalami kekecewaan, karena anak sebagai tumpuan harapan ternyata tidak sesuai yang diharapkan.

Pendidikan disekolah bukan sekedar memberikan berbagai macam pengetahuan, namun pendidikan juga harus bisa membentuk karakter siswanya. Hal inilah yang tidak terlalu diabaikan oleh para pengajar di Indonesia. Para guru lebih mengedepankan pencapaian prestasi akademis setinggi-tingginya tanpa memperhatikan hal lain seperti pembentukan karakter.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Muhammad, 2013).

Kurangnya gerak jasmani serta bersosialisasi pada anak-anak terlihat dari semakin jarangnyanya anak melakukan aktifitas seperti berlari-lari, bersepeda, melompat, melempar dan melakukan permainan diluar rumah bersama teman sebayanya baik dalam cuaca panas atau hujan. Anak lebih senang berada di dalam rumah duduk didepan televisi dan komputer untuk bermain game, padahal permainan itu tidak membuat anak-anak banyak bergerak serta bersosialisasi dengan teman dan hal tersebut didukung oleh orang tua yang menyediakan fasilitas permainan tersebut agar anaknya tidak bermain diluar rumah. Sesuai pendapat Irianto

(2000). Seseorang yang tinggal di sekitar sarana olahraga atau lapangan olahraga biasanya mudah sekali terkena pengaruh untuk ikut aktif melakukan aktivitas olahraga.

Beberapa pendidik menyatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain didalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat setiap benda yang dimainkan. sedangkan menurut Sujarno dkk (2013) permainan yang diwariskan secara turun-menurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Permainan rakyat atau olahraga tradisional sebagai asset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan karena selain merupakan olahraga untuk mengisi waktu luang, olahraga tradisional juga bisa membantu meningkatkan kualitas kesegaran jasmani bagi anak. Melalui olahraga tradisional sebenarnya dapat di jadikan kreasi dalam pembelajaran namun banyak sekolah kurang memahami pentingnya olahraga tradisional untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak .

Permainan tradisional yang dapat dikembangkan sebagai olahraga di sekolah dasar adalah *betengan* dan juga *gobak sodor*. Permainan ini sudah dikenal di masyarakat Kabupaten Jombang dan sekitarnya. Anak-anak di daerah tersebut sudah mengenal dan bisa memainkannya. Dengan menjadikan permainan tersebut dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, diharapkan dapat menjadi permainan yang menyehatkan dan juga meningkatkan kesegaran jasmani anak.

Menurut Dwiyoogo dan Sulistyorini (2004) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang. Untuk mengukur kebugaran jasmani pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kategorinya dapat digunakan oleh empat kelompok umur masing-masing 1) umur 6 s/d 9 tahun , 2) umur 10 s/d 12 tahun, 3) umur 13 s/d 15 tahun ,dan umur 16 s/d 19 tahun. Kategori membedakan pula jenis kelamin dimana kategori putra berbeda dengan kategori untuk perempuan.

Kajian Pustaka

Kesegaran jasmani

Kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pentingnya kebugaran jasmani membuat banyak penelitian-penelitian tentang kebugaran jasmani di dunia pendidikan tidak hanya melalui extra akan tetapi intra belajar sangatlah penting untuk meningkatkan kesegaran dan mental anak dalam menyiapkan materi baik itu non olahraga. Pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani menurut Lutan (2002) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan. kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005), kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja . Dari masing-masing pendapat pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani anak menurut (Irianto, 2000). diantaranya adalah: (a) makan, (b) istirahat (c) olahraga/aktivitas fisik. Pengukuran

Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai Tes Kesegaran Jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat usia peserta didik seperti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun (Kemendiknas. 2010: 1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Permainan Tradisional

Permainan tradisional menjadi alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pembelajaran permainan tradisional ini lebih ditekankan pada upaya mengembangkan kebugaran jasmani siswa dan pelestarian budaya bangsa yang sudah mulai ditinggalkan oleh generasi baru karena lebih menyukai permainan modern dan permainan bernuansa teknologi yang menjadi pilihan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga permainan tradisional dapat dikenalkan kembali kepada anak-anak Sekolah Dasar untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, juga dapat melestarikan warisan budaya. Dalam pelaksanaannya, guru tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya tinggi. Upayakan saja memanfaatkan dari lingkungan yang ada di sekolah dengan mencari bahan yang murah dan terjangkau oleh anak.

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri ke daerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Sejalan dengan hal tersebut Uhamisastra (2010) Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain.

Oleh karena itu pembelajaran permainan tradisional merupakan salah satu variasi atau modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mungkin sekarang permainan tradisional kurang dikenal oleh anak-anak maka untuk menimbulkannya kembali guru penjas harus inovasi dalam menyampaikan pembelajaran penjas, selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani permainan tradisional diterapkan dalam pembelajaran penjas sekaligus mengenalkan kembali permainan tradisional yang sudah mulai menghilang.

Permainan benteng-bentengan

Permainan Benteng-bentengan Benteng adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai 'benteng'. Tujuan utama dari permainan ini adalah saling menyerang benteng. Masing-masing tim menentukan bentengnya, dapat berupa pohon, tiang, atau tembok. Mereka berusaha menawan anggota tim lawan agar dapat merebut benteng lawan. Permainan dimulai dengan salah satu anggota keluar dari benteng, maka anggota tim lawan akan berusaha menyentuh orang tersebut. Tetapi anggota tim pertama dapat langsung menyerang dengan berusaha menyentuh pemain yang keluar tersebut begitu pula dengan tim lawan. Untuk menghindari disentuh, mereka dapat kembali ke benteng masing-masing.

Adapun cara memainkan permainan benteng-bentengan Untuk dapat memainkan permainan tradisional ini sangat gampang. Ada beberapa hal yang harus dipenuhi dan diperhatikan:

- 1) Area Bermain

Permainan ini tidak memerlukan peralatan yang khusus dan banyak. Bebentengan dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan seperti: pantai, tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya. Bahkan di dalam ruangan bebentengan dapat dilakukan, hanya ruangan harus luas. Apabila kita akan menentukan tempat bermain dapat ditentukan di lapangan berukuran minimal 8 x 8 meter.

2) Jumlah pemain

Permainan ini dibentuk menjadi dua kelompok sesuai dengan jumlah benteng yaitu dua buah. Setiap benteng minimal memiliki anggota 3 orang. Jumlah anggota dari kedua benteng harus sama, Ideal dari jumlah pemain dalam permainan ini adalah 7-8 orang untuk satu benteng.

3) Fungsi benteng

Sesuai dengan nama permainannya yaitu benteng-bentengan, jadi harus ada yang namanya sebuah benteng. Benteng bisa ditentukan dengan sebuah tiang, pohon atau yang lainnya, asalkan berupa batangan yang berdiri kokoh. Ini bertujuan agar benteng tersebut bisa dipegang oleh semua anggota dari berbagai arah.

4) Waktu permainan

Untuk memainkan permainan ini tidak diperlukan waktu yang khusus. Permainan akan tetap dilakukan sampai terjadi perselisihan skor antar kedua tim. Skor yang diinginkan juga tidak terbatas, tergantung kesepakatan kedua tim saat itu.

5) Penentuan kalah menang

Permainan benteng-bentengan ini agar dapat merebut benteng lawan adalah dengan menangkap anggota benteng. Ketika semua anggota atau penjaga benteng sudah habis, kita bisa merebut benteng dengan menyentuh benteng tersebut.

6) Aturan permainan

Untuk dapat menentukan siapa yang tertangkap ketika disentuh adalah siapa yang lebih awal keluar dari benteng. Jika salah satu lawan keluar dari benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi.

7) Manfaat permainan

Seperti yang dipaparkan diatas tentang cara memainkan permainan ini, permainan ini dapat melatih gerak badan pemain, bagaimana kita bergerak lincah agar kita tidak tersentuh oleh lawan, untuk melatih stamina, menumbuhkan kerjasama diantara teman, memupuk jiwa sportivitas yang tinggi untuk mengakui kekalahan, dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Permainan Gobak Sodor

Gobak Sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segi empat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk

menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.

Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Permainan ini sangat mengasyikkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*Quasi experiment*). Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010). Desain dalam penelitian ini menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kesegaran jasmani. Subjek dalam penelitian ini, peserta didik kelas V dari SDN Pandan Wanggi I dan Pandan Wanggi II Diwew Jombang yang ber umur antara 10-12.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini baik cara *Pre Test* maupun *Post test* baik menggunakan tes kesegaran jasmani (TKJI) dengan klasifikasi umur 10-12 tahun dengan berbagai komponen di antaranya : 1). Lari cepat (*sprint*). 2). Gantung siku tekuk/ gantung angkat tubuh (*pull up*), 3). Baring duduk (*sit – up*), 4). Loncat tegak (*vertical jump*), 5) Lari jarak sedang.

Dalam analisis data menggunakan bantuan program SPSS versi 20. Untuk mengetahui data yang telah dihasilkan dari tes dan pengukuran.

Hasil dan Pembahasan

Diskriptif hasil penelitian permainan tradisional betengan

Deskripsi data yang akan disajikan meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata dan *Standar deviasi* yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

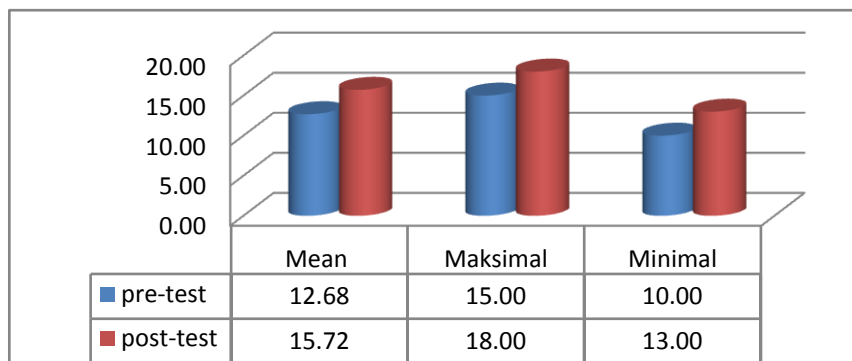
Tabel 1 Deskripsi Hasil kelompok Betengan

Deskripsi Data	Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)	
	Pre Test	Pos Test
Nilai tertinggi	15	18
Nilai terendah	10	13
Rata-rata	12,68	15,72

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa :

1. Hasil dari tes kesegaran jasmani (TKJI) pada saat *pre-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 12,68, sedangkan hasil dari tes Kesegaran Jasmani terendah adalah 10 dan tertinggi adalah 15
2. Hasil dari tes Kesegaran Jasmani (TKJI) pada saat *post-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 15,72, sedangkan hasil terendah dari tes Kesegaran Jasmani adalah 13 dan tertinggi adalah 18

Diagram 1 Hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) Bentengan



Diskriptif hasil penelitian permainan tradisional gobak sodor

Deskripsi data yang akan disajikan meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata dan *Standar deviasi* yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

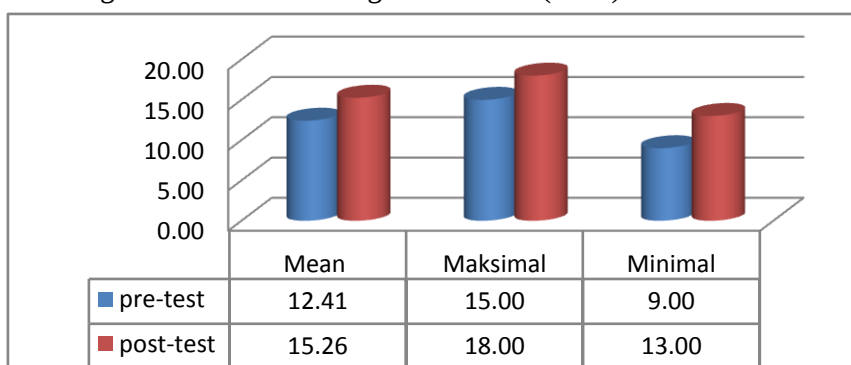
Tabel 2 Diskripsi Hasil kelompok gobak sodor

Deskripsi Data	Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)	
	Pre Test	Pos Test
Nilai tertinggi	15	18
Nilai terendah	9	13
Rata-rata	12,41	15,26

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa :

1. Hasil dari tes kesegaran jasmani (TKJI) pada saat *pre-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 12,41, sedangkan hasil dari tes Kesegaran Jasmani terendah adalah 9 dan tertinggi adalah 15
2. Hasil dari tes Kesegaran Jasmani (TKJI) pada saat *post-test* yaitu dengan rata-rata (mean) sebesar 15,26, sedangkan hasil terendah dari tes Kesegaran Jasmani adalah 13 dan tertinggi adalah 18

Diagram 2 Hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) Gobak Sodor



Syarat uji hipotesis

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat atau menguji apakah data yang diteliti berasal dari populasi yang mengikuti sebaran normal atau tidak, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dapat di lihat dengan *shapiro-wilk*

Tabel 3 Hasil Pos-test Uji Normalitas antar kelompok

Pos-tes	Kolmogorov- Smirnov			Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	df	Sig
Betengan	,178	25	,040	,893	25	,013
Gobak Sodor	,191	27	,013	,906	27	,019

Pada pengujian normalitas data dapat dilihat dari besarnya taraf signifikan, yaitu sebesar $\alpha = 0,05$ dibandingkan dengan nilai *Shapiro-wilk*, dengan aturan apabila nilai *Shapiro-wilk* > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Keputusan Uji Normalitas

Permainan Tradisional	Kelompok Data	Nilai <i>Shapiro-wilk</i>	Taraf Signifikansi	Keputusan
Betengan	Post-test	0,013	0,05	Normal
Gobak sodor	Post-test	0,019	0,05	Normal

Dari Tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari *post-test* permainan tradisional betengan 0,013 lebih besar dari pada $\alpha = 0,05$ (5%) sedangkan hasil *post-test* pada permainan tradisional gobak sodor 0,019 lebih besar dari pada $\alpha = 0,05$ (5%). Jadi dari uji normalitas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian tersebut berdistribusi normal, maka dari hasil data penelitian tersebut layak dipakai untuk melakukan analisis selanjutnya.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah data bersifat homogen atau tidak yaitu sebagai berikut:

Hasil perhitungan SPSS untuk perhitungan homogenitas data seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas antar kelompok

Variabel	Test	Sig (P)	Ket	Status
Betengan	Pre-Test	0,932	$P > 0,05$	Homogen
	Post-Test	0,448	$P > 0,05$	Homogen
Gobak sodor	Pre-Test	0,932	$P > 0,05$	Homogen
	Post-Test	0,448	$P > 0,05$	Homogen

Berdasarkan data tabel di atas menunjukkan bahwa perolehan data kedua variabel permainan tradisional betengan dan gobak sodor terhadap kesegaran jasmani memiliki varians homogen. Hal ini dimaknai oleh karena nilai signifikansi dari masing-masing data menunjukkan taraf signifikansi atau $(p) > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok adalah sama atau homogen. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data dan diketahui hasil dari pengujian-pengujian tersebut berdistribusi normal dan homogen, maka data penelitian tersebut layak dipakai untuk melakukan analisis selanjutnya.

Pengujian Hipotesis

Paired Sample T-test adalah teknik analisa statistik yang dipakai untuk melihat ada tidaknya perbedaan mean dari dua kelompok sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan yang dimaksud yaitu sampel yang digunakan sama dalam pengujian tetapi sampel tersebut dilakukan dua kali dalam waktu yang berbeda. Dalam hal ini, yang diuji adalah data dari *pre-test* dan *post-test* tes kesegaran jasmani (TKJI). hasil dari analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Beda (*Paired samples test*)

	Paired differences					T	df	Sig (2-tailed)
	mean	Std. Deviation	Std. Error Men	95% confidence interval of the difference				
				Lower	upper			
Pair 1 Pretest-postest betengan	3,040	1,695	,339	2,340	3,740	8,967	24	,000
Pair 2 Pretest-postest gobak sodor	2,852	1,791	,345	2,143	3,560	8,274	26	,000

Karena dalam melakukan pengujian secara satu sisi (*one-tailed*), maka keputusannya adalah apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, begitu juga sebaliknya. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan pada permainan betengan derajat bebas (*df: degree of freedom*) = $n - 1$ dan nilai α yang digunakan adalah 0,05 dan $df = 24$ ($25 - 1$), maka besarnya t_{tabel} adalah 1,7108.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,967 > 1,7108$) maka H_0 ditolak artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* permainan tradisional betengan terhadap kebugaran jasmani.

Sedangkan pada permainan gobak sodor derajat bebas (*df: degree of freedom*) = $n - 1$ dan nilai α yang digunakan adalah 0,05 dan $df = 26$ ($27 - 1$), maka besarnya t_{tabel} adalah 1,7011. Berdasarkan tabel 4.4 diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,274 > 1,7011$) maka H_0 ditolak artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* permainan tradisional gobak sodor terhadap kebugaran jasmani

Simpulan dan Saran

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan antara permainan tradisional betengan dan gobak sodor terhadap kesegaran jasmani pada peserta didik di SDN Pandan Wanggi I dan Pandan Wanggi II.

Saran perlunya memberikan permainan-permainan tradisional agar meningkatkan kesegaran jasmani, membentuk karakter dan juga permainan tradisional di Indonesia tetap terjaga anak cucu kita tau akan budaya-budaya Indonesia. Serta perlunya kurikulum yg tepat di bidang pendidikan khususnya di PAUD, TK dan juga SD supaya permainan tradisional menjadi olahraga wajib yang masuk dalam kurikulum selain olahraga moderen.

Daftar Pustaka

- Dwiyogo dan Sulistyorini. (2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Hamalik, O (2011). *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Irianto, D.P (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Kemendiknas. (2010) *Pembinaan pendidikan Karakter di Sekolah menengah Pertama*: Jakarta
- Muhamad, A (2013) *Pengantar Filsafat Nilai*. Bandung : Pustaka Setia
- Lutan, R. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sujarno, G. S., Larasati, T.A. & Isyanti. (2013). *Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Pembentukan Karakter Anak*. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Uhamisastra, A (2010). *Pengertian Permainan Tradisional*. http://repository.upi.edu/eperatur/upload/s_sdp_0701129Chapter.Pdf (maret 2016)
- Winarno, W (2007). *Kebijakan Publik: Teori dan Proses*, cet.ke-1, Yogyakarta : Media Pressindo